



КАРИН ДЖ. ДЕЛЬ'АНТОНИА

Я ЛЮБЛЮ ИХ, КОГДА ОНИ СПЯТ



10 СПОСОБОВ СДЕЛАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ
С ДЕТЬМИ ПРОЩЕ И СЧАСТЛИВЕЕ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2021

УДК 37.018
ББК 74.9
Д29

KJ Dell'Antonia
HOW TO BE A HAPPIER PARENT

Copyright © 2018 by Karin J. Dell'Antonia.
This edition published by arrangement with DeFiore and Company Literary
Management, Inc through Andrew Nurnberg Literary Agency.

Дель'Антониа, Карин Дж.

Д29 Я люблю их, когда они спят : 10 способов сделать свою жизнь с детьми проще и счастливее / К. Дж. Дель'Антониа ; [перевод с английского О. А. Самиевой]. — Москва : Эксмо, 2021. — 368 с. — (Baby Boom! Лучшие книги для родителей).

ISBN 978-5-04-102282-2

В этой оптимистичной книге автор делится способами изменить нашу семейную жизнь так, чтобы она была полна радости, на которую мы всегда надеялись.

Опираясь на последние исследования и интервью с семьями, Карин Джей обнаруживает, что можно сделать больше, делая меньше, и превратить нашу семейную жизнь в убежище и удовольствие, а не в дополнительный источник стресса в напряженный день. Она фокусируется на девяти распространенных проблемных точках, которые вызывают у родителей наибольшее разочарование, исследует, почему эти вещи трудны, и предлагает небольшие, выполнимые, иногда неожиданные шаги, которые вы можете предпринять, чтобы сделать свою жизнь с детьми лучше.

УДК 37.018
ББК 74.9

ISBN 978-5-04-102282-2

© Самиева О.А.,
перевод на русский язык, 2021
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2021

*Посвящается моим родителям,
Джону и Джо Дель'Антониа,
которые подарили мне мою первую счастливую семью,
а также Сэму, Лили, Рори и Уайету,
с которыми я обрела вторую.
И естественно, моему мужу Робу. Пока ты рядом,
мне ничего не страшно и я чувствую себя
намного счастливее.*

ОГЛАВЛЕНИЕ



Предисловие	
ЭТО МОГЛО БЫТЬ ПРЕКРАСНО	9
Введение	
ДЕСЯТЬ МАНТР СЧАСТЛИВЫХ РОДИТЕЛЕЙ	22
Глава 1	
НЕТ НИЧЕГО ХУЖЕ, ЧЕМ УТРО	29
Глава 2	
ОБЯЗАННОСТИ: НАМНОГО ЛУЧШЕ, ЕСЛИ ИХ ВЫПОЛНЯЕТ КТО-ТО ЕЩЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ ВАШ РЕБЕНОК	57
Глава 3	
БРАТЬЯ И СЕСТРЫ: ОНИ ПРИНОСЯТ РАДОСТЬ, ОНИ ЖЕ ЕЕ И ЗАБИРАЮТ	92
Глава 4	
СПОРТ И ДРУГИЕ ЗАНЯТИЯ: ДО ПОРЫ ДО ВРЕМЕНИ ВСЕМ ХОРОШО	133

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 5	
ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ: ГОРАЗДО ЛУЧШЕ, ЕСЛИ ИХ ДЕЛАЕШЬ НЕ ТЫ	170
глава 6	
ГАДЖЕТЫ – ЭТО ОТЛИЧНО, ПОКА НЕ ПРИХОДИТ ВРЕМЯ ИХ ОГРАНИЧИВАТЬ	206
глава 7	
ДИСЦИПЛИНА: ОНА ПРИЧИНЯЕТ МНЕ БОЛЬШЕ БОЛИ, ЧЕМ ТЕБЕ	249
Глава 8	
ЕДА, РАЗВЛЕЧЕНИЯ И ВРЕМЯ, ПРОВЕДЕННОЕ С СЕМЬЕЙ	283
глава 9	
СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ, ОТПУСК, ПРАЗДНИКИ, ДНИ РОЖДЕНИЯ И ДРУГИЕ «РАЗВЛЕЧЕНИЯ ПО НЕОБХОДИМОСТИ»	316
КОНЕЦ КНИГИ, НО НЕ ПУТЕШЕСТВИЯ	347
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	358

Предисловие

ЭТО МОГЛО БЫТЬ ПРЕКРАСНО



Я была матерью уже почти двенадцать лет, когда мне в голову пришла мысль: действительно ли все должно быть настолько ужасным, как чаще всего кажется?

У меня четверо детей. В моем доме живут четыре удивительных, потрясающих, восхитительных, упрямых, непростых, вечно спорящих друг с другом человеческих существа плюс один столь же замечательный (но без остальных упомянутых характеристик) муж. Я хочу провести двадцать с лишним лет в самой гуще событий семейной жизни: водить машину, обниматься, общаться, смеяться, готовить, играть, убирать, читать и так далее. Это довольно большая часть жизни, которую я собираюсь прожить. И это именно то, к чему я стремилась. Мы планировали это — я и мой супруг. Мы выбрали такую жизнь. Это то, чего мы хотели.

Я не хочу провести это время в тумане безропотной усталости, безумно желая быть другим человеком или делать что-то иное. Хочу заботиться о семье, жить своей жизнью и любить ее каждую минуту. Мне повезло иметь все: свой дом, автомобиль, стиральную машину, а также здоровых и любящих детей. И я хочу, чтобы мне это нравилось.

Но до недавнего времени все шло не так. Работа по дому изматывала — от стирки, мытья посуды до приготовления пищи. Дети порой были милыми, но гораздо чаще крайне раздражали: они дрались друг с другом и со мной; они отказывались выполнять самую простую работу по дому; все начиналось с мелочей и доходило до полного кошмара. Слишком много дней проходило в жуткой суматохе, когда мы с мужем вставали на расвете, ездили буквально повсюду во имя обучения или занятий спортом, работали целый день, затем возили еще большее количество детей в еще большее количество мест, кормили их, заботились, ухаживали за ними, посвящали целый час, чтобы определиться с планами следующего, не менее сумасшедшего дня. А затем мы обессиленно падали в кровать и устало спорили, кому в этот день сильнее досталось. Мы постоянно делали все на бегу, часто опаздывали и редко оказывались без детей, заставлявших нас еще больше страдать.

Нельзя сказать, что было что-то не так, — вовсе нет. На первый взгляд у нас было все, чего мы хотели, а если копнуть глубже — то и гораздо больше. У нас было хорошее здоровье, любящие дети и достаточно денег, чтобы делать и покупать действительно нужное и многое другое, что только мы могли пожелать. Когда-то нам довелось пережить трагедию — мертворож-

денного ребенка, но это было очень давно. Мы это преодолели. Жаловаться было абсолютно не на что, но мы только этим и занимались. Просто все было не так прекрасно, как мы это себе представляли.

Я могла бы рассказать о многом — например, о канатной дороге, или детских креслах в авиалайнерах, или о каждом аквапарке, который мы посетили, — но в данном случае речь о гораздо большем, чем просто о путешествиях. Это было обязательство на всю жизнь. Если бы все в итоге не наладилось, мне пришлось бы искать способ все изменить.

Единственное, в чем я была уверена, когда начала размышлять о своей неудовлетворенности родительской жизнью, — в этом я не одинока. В те годы я начала писать о семейной жизни. Сначала для различных печатных журналов, позже для интернет-издания *Slate* и затем для газеты *New York Times*, где у меня появилась колонка *Motherlode*, которая стала неотъемлемой частью раздела *Well Family*. За это десятилетие мне удалось опросить сотни родителей. Большинству из них счастье казалось чем-то недостижимым.

Я хочу заботиться
о семье, жить своей
жизнью и любить
ее каждую минуту.

Недавно ученые выявили в моем поколении пугающий уровень стресса и неудовлетворенности в вопросах воспитания, даже у тех, кто твердо стоял на ногах (на счет еды, жилья, здоровья) и не имел иных объективных жизненных трудностей. Мы говорим на своих опросах, что лучше заниматься стиркой, чем проводить время с детьми. Отказываемся от собственных увлечений и удовольствий в стремлении постоянно развивать наших

детей. Мы отвечаем на вопросы об удовлетворенности своей семейной жизнью так, что это приводит к статьям вроде «*Как наличие детей лишает счастья их родителей*» и книгам типа «*Родительский парадокс. Море радости в океане проблем. Как быть счастливым на все 100*». И в результате испытываем чувство подавленности, словно участвуем в гонке, которую нам не под силу выиграть. Воспитание детей, как пишет Джудит Уорнер в своей книге «*Совершенное безумие: материнство в эпоху тревожности*»¹, в наше время представляется «отравленным коктейлем из вины и тревоги, обиды и сожаления».

Что же происходит и как это можно остановить? Конечно, некоторые моменты и даже некоторые дни или недели действительно ужасны. Смерть, болезнь, потеря работы, несчастные случаи — мы все с этим сталкиваемся. Однако больше всего мы видим лишь обычные взлеты и падения, трудности с домашними заданиями и грязную посуду. Но почему страдаем из-за судьбы, которую выбрали сами?

Когда все спокойно, мы находим наслаждение в прелестях современной жизни — комфорте, доступности и изобилии. А если случается худшее, то отношения с близкими должны быть утешением, а не дополнительным источником беспокойства. Но это не та жизнь, к которой я стремилась, и я видела, что другие семьи испытывают те же трудности.

Поэтому я решила выяснить, как родителям отыскать путь к своей версии «долго и счастливо». Как можно внести больше радости, веселья и удовольствия в те обыч-

¹Ориг. *Perfect Madness: Motherhood in the Age of Anxiety*. (Здесь и далее примечание переводчика, если не указано иное.)

ные дни, из которых в основном и состоит наша жизнь? Что вызывает наше личное и коллективное чувство неудовлетворенности и как это можно преодолеть?

Сначала я обратилась к сообществу родителей и преподавателей, которое создала за эти годы: «*Что делает вас несчастными? В какие моменты вы ощущаете, что находитесь не там, где хотелось бы, или занимаетесь не тем, что вам нравится?*» Я прочла о счастье все, что смогла найти. Рядом с моей кроватью лежали горы книг: «*Программирование счастья*»¹, «*Спотыкаясь о счастье*», «*Если ты такой умный, почему несчастный. Научный подход к счастью*», трилогия Гретхен Рубин о счастье «*Проект Счастье. Мечты. План. Новая жизнь*», «*Счастлива дома. Больше целуйтесь, больше смейтесь, избавьтесь от ненужных вещей и попробуйте другие*», «*Хорошие привычки, плохие привычки. Как перестать быть заложником плохих привычек и заменить их хорошими*» и многие другие. Я читала книги и исследования о родительском и семейном счастье: «*Родительский парадокс. Море радости в океане проблем. Как быть счастливым на все 100*» и «*Совершенное безумие: материнство в эпоху тревожности*»², а также «*Перегружены: работа, любовь и игры, когда ни у кого нет времени*»³, «*Предел: американские мамы на грани*»⁴, «*Незавершенное дело: женщины, мужчины, работа, семья*»⁵ и «*Какими мы никогда не были: американские семьи и ловушка ностальгии*»⁶.

¹ Ориг. *Hardwiring Happiness*.

² Ориг. *Perfect Madness*.

³ Ориг. *Overwhelmed: Work, Love, and Play When No One Has the Time*.

⁴ Ориг. *Maxed Out: American Moms on the Brink*.

⁵ Ориг. *Unfinished Business: Women Men Work Family*.

⁶ Ориг. *The Way We Never Were: American Families and the Nostalgia Trap*.

Я читала научные статьи о счастье и удовлетворенности жизнью, о времяпрепровождении и досуге, о содружестве и совместных ужинах, о богатстве, волонтерстве и сне, читала еще и еще. (Я поняла, что пора остановиться, когда наткнулась на работу о связи счастья с нудизмом.) У меня все еще оставались вопросы, и мы с профессором Фордемского университета Мэтью Вайншенкером провели собственное исследование о том, как совместные действия родителей, например помощь с домашними заданиями и поездки на внеклассные мероприятия, влияют на общую удовлетворенность жизнью. Мы попросили более тысячи родителей рассказать, как родительство изменило их подход к таким вещам, как каникулы и питание, и что делает их счастливыми, а что нет.

И это убедило меня, что мы можем быть счастливее. Это не так уж и трудно. Вместо того чтобы пытаться измерить наш успех, мы можем начать с изменения историй, которые рассказываем самим себе о своей жизни, и наслаждаться трепетными семейными чувствами. Желание стать счастливее само по себе усиливает ощущение счастья. То, как мы интерпретируем наше собственное существование и говорим себе о своих переживаниях, оказывает огромное влияние на их восприятие. В наших силах почувствовать удовлетворенность своей (неидеальной) жизнью, а также комфорт и уверенность в правильности воспитания наших детей. Когда мы делаем этот выбор (или хотя бы стремимся к нему), что-то меняется в нашем мышлении и мы способны увидеть и оценить все, что уже имеем.

Изменив свой взгляд на воспитание, я осознала, что снова и снова возвращаюсь к десяти мантрам, которые

призывают меня взглянуть на все под другим углом или почувствовать себя увереннее в некоторых вопросах. Я перечислила их во Введении. Но как бы ни было полезно изменение мышления, этого недостаточно. Позитивная мысль сильна, но вы не сможете добиться более радостного утра или менее напряженного вечера, просто задумав это (к сожалению, никакой «волшебной таблетки» не существует).

Одновременно с трансформированием своего образа мышления нам следует изменить и наши поступки. В повседневной жизни мы можем строить более прочные партнерские и дружеские отношения, проводить время с семьей и заниматься тем, что доставляет удовольствие. Мы можем умножить события, которые создают благополучие, и то, что ученые любят называть «чувство родительской эффективности» (чувство, что мы хорошо воспитываем детей, общий показатель удовлетворенности ролью родителей).

Более счастливые родители — это те, которые справляются с четырьмя вещами. По мере того как их дети становятся более самостоятельными, они переходят от активного влияния к воспитанию независимости и не ставят повседневные потребности детей выше своих собственных. Они ищут хорошее в обыденном и знают, что действительно важно, а что нет.

Но это общие, неопределенные намерения. Изучая благополучие, вы обнаружите также, что большинство людей лучше справляются с конкретными изменениями, а не с достижением нечетких, крупных целей. И как же разделить эти огромные планы на части, которыми мы способны управлять, чтобы создать проект более счастливой семейной жизни?