

НАТАЛЬЯ ЗАИГРАЕВА

# Профессия-родитель

## КНИГА-ТРЕНИНГ

ДЛЯ ДЕТСКИХ ПСИХОЛОГОВ И КОУЧЕЙ,  
РАБОТАЮЩИХ С РОДИТЕЛЯМИ



Наталья Заиграева

**Профессия – родитель.  
Книга-тренинг. Для детских  
психологов и коучей,  
работающих с родителями**

«Издательские решения»

## **Заиграева Н.**

Профессия – родитель. Книга-тренинг. Для детских психологов и коучей, работающих с родителями / Н. Заиграева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-560517-7

Вы держите в руках книгу, в которой подробно и доходчиво изложена уникальная методика для решения наиболее актуальных проблем семейного воспитания детей и подростков. В предложенной системе экологичного воспитания есть все, что необходимо взрослым, чтобы вырастить из ребенка самостоятельного и ответственного человека в постоянно изменяющихся условиях. Книга-тренинг предназначена для коучей, психологов и для людей, которые тесно взаимодействуют с детьми.

ISBN 978-5-00-560517-7

© Заиграева Н.  
© Издательские решения

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| Аннотация   | 6  |
| Предисловие редактора   | 7  |
| Введение  | 9  |
| Часть 1.  | 10 |
| Раздел 1. «Воспитание» осознанного родителя   | 10 |
| Глава 1. Зачем работать с родителями, когда «поломан» ребенок                               | 10 |
| Глава 2. Основные проблемы в работе психолога или почему трудно привлечь родителей в работу | 11 |
| Глава 3. Повышение уровня осознанности родителей и мотивация их к изменениям                | 14 |
| Основные тезисы Раздела 1   | 23 |
| Раздел 2. Основные принципы формирования счастливой личности                                | 25 |
| Глава 4. Система воспитания потенциально счастливой личности                                | 25 |
| Глава 5. Условия формирования счастливой личности в семье                                   | 27 |
| Основные тезисы Раздела 2   | 30 |
| Раздел 3. Условия экологичной системы воспитания  | 31 |
| Глава 6. Показатели условий воспитания и уровня взаимоотношений в семье                     | 31 |
| Основные тезисы Раздела 3   | 36 |
| Часть 2.  | 37 |
| Раздел 4. ИНтерес к личности ребенка  | 37 |
| Глава 7. Ядро системы экологичного воспитания   | 37 |
| Конец ознакомительного фрагмента.   | 52 |

# **Профессия – родитель Книга-тренинг. Для детских психологов и коучей, работающих с родителями**

**Наталья Заиграева**

*Редактор* Анна Курц

*Литературный редактор* Елена Комягина

*Корректор* Елена Комягина

*Корректор* Курц Анна

*Дизайн обложки* Анна Заиграева

*Иллюстратор* Анна Заиграева

© Наталья Заиграева, 2022

ISBN 978-5-0056-0517-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Аннотация**

Вы держите в руках книгу, в которой подробно и доходчиво изложена уникальная методика для решения наиболее актуальных проблем семейного воспитания детей и подростков.

В предложенной системе экологичного воспитания есть все, что должны знать, уметь и делать взрослые, чтобы вырастить из ребенка самостоятельного и ответственного человека. Т.е. подготовить его к успешной жизни не только в привычных, но и в постоянно изменяющихся условиях.

Я описала стратегический план и кратчайший путь сопровождения мам и пап, которых беспокоит поведение наследников: от запроса на решение проблемы до достижения осознанной родительской мечты.

Изучив книгу-тренинг, вы без сопротивления со стороны родителей сформируете у них четкое понимание того, почему стоит или не стоит делать определенные действия, к каким последствиям в итоге это может привести их самих и их ребенка сейчас и в будущем.

Книга-тренинг предназначена для коучей, психологов и для людей, которые тесно взаимодействуют с детьми. Материал этого издания может быть использован педагогами и социальными педагогами.

Тезисы этой книги вы можете использовать как скрипты, чтобы управлять диалогом с клиентом.

## Предисловие редактора

#

*Скажи мне, папа, что я прекрасна!  
Я так любима, и мне семь лет!  
На Первомае мой шарик – красный,  
И лучшие в мире, пожалуй, нет...*

*Скажи мне, папа, что я прекрасна,  
Меня не любит аж целый класс.  
Зачем глумятся они напрасно?  
Скажи мне папа, в который раз!*

*Скажи мне папа, что я прекрасна!  
Вот ты покинул родной завод:  
Пошел меня поддержать в несчастье,  
Нам в девять к загсу. На мой развод.*

*Скажи мне, папа, что я прекрасна,  
И правда – в жизни неплох мой след?..  
Но есть проблема. И это ясно:  
Я не прекрасна. А папы – нет...*

Папы не стало в 2017, и эти стихи я посвящаю ему. С тех пор я вычеркиваю в календаре не дни, а годы: еще один год без тебя, еще и еще. Жизнь разделилась на «до» и «после», ведь самое лучшее, что может произойти с человеком – происходит только в детстве – и до тех пор, пока живы наши родители!

Подарить маленькому человеку счастливое детство – значит, подарить ему ВСЕ. И хорошие родители – это понимают. Они выбирают лучших педагогов и лезут вон из кожи, чтобы ребенок был номером один: и по математике, и по физ-ре. Грамоты, пятерки и олимпиады, фортепиано, спорт и общественно-полезный труд на бабушкиных грядках!

Ребенок мечтает поскорей вырасти и пойти на работу, чтобы больше не было этой муштры. И будут грохотать поезда, серебром виться реки, шуметь море и цвести яблоневые сады. И кто-то большой, красивый и сильный, муж или жена – полюбит его не за пятерки, а просто так, «потому что он – хороший»!

Чтобы ребенок был счастлив, ему нужны счастливые родители! И об этом – эта книга.

Счастье – это такая непонятная штука, как «аура»: все знают, что оно есть, но его не взвесить, не потрогать, не измерить никаким умным прибором. Его можно искать – да так и не найти. И наш ребенок не знает, что он счастлив ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС, а дальше – будет уже «не то». Но пока он хочет выспаться и быть любимым, а это никак невозможно. И вот он фальшиво покашливает и накаляет градусник на батарее: вдруг удастся схитрить и «заболеть», чтобы отпроситься, отдохнуть и посмотреть мультики хотя бы один день?

Мудрые родители знают: раз в месяц-другой ребенка и вправду надо «отпросить» у классного руководителя. Дать ему дрыхнуть до обеда, дать налопаться мороженым и чипсами, а потом отвезти в какое-нибудь замечательное место. Например, покататься на аттракционах. В кино. Или в лес, на пикник, с термосом и бутербродами – а не туда, где «поучают», «настав-

ляют» и «развивают». Но для этого родители должны... просто искренне захотеть разделить с ним эту радость!

И после, когда праздник завершится уютным ужином под цветным абажуром, уложить его в постель под «Смешариков» или Диснея. И наплевать, если завтра будет двойка за то, что не склеил поделку или не решил алгебру... Сияющие мамины глаза, хохот до упаду, обнимашки и развеселая беготня на свежем воздухе: вот, что он запомнит на всю оставшуюся жизнь. А не то, в каком году была Куликовская битва, сколько симфоний написал Моцарт и как извлечь квадратный корень.

И для этого существуют такие умные дяди и тети, психологи и коучи, как мы. Что сажают родителей за парту и учат: не решать квадратные уравнения, а вспомнить запах весеннего ветра и вкус шоколадного эскимо. И задают им «домашки»: не клеить белиберду из желудей, а ответить на тест, понимают ли они своего ребенка и удовлетворены ли его потребности. А наградой будет не пятерка в дневнике, а самая родная, самая нужная и самая счастливая улыбка на свете, улыбка ребенка! Чтобы потом, по прошествии лет, он писал стихи о живущем и здравствующем папе и с каждой зарплатой – приносил маме букет любимых цветов.

Эта книга – и о боли. Когда мамы и папы порой плачут навзрыд, вспоминая, где их недопоняли и недолюбили. И до них начинает доходить, почему буквально 10 минут назад они рявкнули на ни в чем не повинное маленькое существо: когда-то их мамы и папы кричали то же самое, когда были раздражены.

Что проще: работать с настоящим ребенком, или, словно археолог, «откапывать» в глинах лет того далекого ребенка в маме или папе?

И не надо говорить, что «раньше было лучше». Да, раньше были майские демонстрации и восхитительная столовая булочка за 5 копеек, припорошенная сахарной пудрой. А потом – тамагочи, Барби, рэперы и журнал «Кул». Зато у них есть чипсы, смартфоны и волшебный виртуальный мир, который (давайте не будем лукавить!) гораздо красочней игры «в войнушку» на гаражах и «Пятнадцатилетнего капитана» Жюль Верна. Но самое главное, что унесут из детства в жизнь наши замечательные дети – это наша любовь!

И эта книга – как раз про это. Про то, как правильно работать с родителями, чтобы они учились правильно ЛЮБИТЬ! И если после ее прочтения на Земле станет хотя бы на одного счастливого ребенка больше – она была написана не зря!

И да, эта замечательная книга Натальи Заиграевой называется «ПРОФЕССИЯ-РОДИТЕЛЬ». А осваивать эту профессию – можно всю жизнь, продолжая делать то же самое – со своими внуками.

Вы слышите? Это звенит звонок, и скоро войдет учитель. И мы начнем проходить самый важный предмет в мире – СЧАСТЬЕ наших детей!

*Анна Кури, 2021г.*

## Введение

Уважаемые коллеги!

В этой книге вы найдете ответы на все свои вопросы, касающиеся работы с родителями, которые неизбежно появляются у практикующих психологов и коучей.

Сейчас, когда время – один из самых дефицитных ресурсов, людям не очень интересно просто получить консультацию или разовую психологическую помощь ради временного облегчения.

Родители идут к специалисту, чтобы кардинально решить проблему.

Наверняка к вам не однажды обращались взрослые люди, которые пытались самостоятельно справиться со своими непослушными детьми. Как правило, ничего хорошего из этого не получается.

Понимание причин происходящего в каждом конкретном случае и использование новых подходов к решению семейных проблем – это ключ к спасению человеческих судеб, как бы громко это ни звучало. И, вместе с тем, путь к вашей профессиональной реализации и востребованности.

Все материалы, представленные в книге, основаны на возрастной психофизиологии и даны в формате, понятном даже начинающему специалисту, что существенно облегчает и упрощает работу с родителями.

Именно поэтому мой авторский курс «ПРОФЕССИЯ – РОДИТЕЛЬ», предназначенный для работы психолога или коуча с родителями детей и подростков, можно назвать идеальным.

За короткий период времени (5—7 встреч), под вашим руководством и с вашей помощью, родители получают полезные знания и навыки, которые помогут вырастить психологически здоровых детей, создать с ними доверительные и уважительные отношения на всю жизнь.

Эта книга-тренинг – пошаговая эффективная система экологичного воспитания, основанная на моей многолетней практике и проверенная на практике моих коллег.

Работая более 20 лет с родителями и получая от них обратную связь, я собирала информацию и удалила все лишнее, что перегружало их информацией и отвлекало от основной задачи. Выяснив, что отталкивает клиентов от работы со специалистом, я оставила только то, что максимально привлекает и мотивирует.

В описанной методике использованы наиболее эффективные и ценные техники работы с родителями и их детьми, что дает великолепные результаты как на уровне навыков, так и на уровне глубокой трансформации.

На сегодняшний день уже более 2000 семей, действуя по моей системе, наладили отношения со своими близкими людьми.

Мамы и папы превращаются в настоящих мастеров родительского дела, а вам достается заслуженное вознаграждение!

## Часть 1.

### Введение в курс

#### Раздел 1. «Воспитание» осознанного родителя

*«Родитель, пытающийся изменить своего ребенка, не начиная с себя, не просто теряет время, но очень жестоко рискует».*

*Владимир Леви*

#### Глава 1. Зачем работать с родителями, когда «поломан» ребенок

Каждый психолог, даже начинающий, знает: никогда то, что видит один человек, не совпадает в точности с тем, что видит другой. Получается, что у каждого из нас своя реальность и свое представление о жизненных ценностях, в том числе и о человеческом счастье.

Многие взрослые к своему родительству относятся как к естественной обязанности обеспечить все самое необходимое для жизни ребенка и, до поры до времени, не заморачиваются по поводу специфичности детской психики, секретов воспитания и значения семейных ценностей.

Но рано или поздно практически все признают, что связь между близкими людьми – не просто слова или метафора. Это то, что определяет жизнь всех людей в этой связке.

Мы, специалисты, работающие в теме детско-родительских отношений, профессионально помогаем мамам и папам разобраться в особенностях взаимодействия взрослых и детей и наладить в семье теплые, доверительные и надежные отношения.

Как это делаю я, с чего начинаю, какими действиями и к какому результату привожу – описано в этой книге-тренинге. Шаг за шагом, от простого к сложному, с примерами и тестовыми заданиями.

Здесь есть ответы на любой вопрос по теме «Как изменить поведение детей, если оно не устраивает родителей». Верю, что эта информация будет полезной как для психологов и коучей, которые только стартуют в профессии, так и для тех, кто имеет многолетнюю практику.

А для начала напомню старую добрую истину! Это я про эффект соленого огурца. Суть этого феномена состоит в том, что если свежий огурец поместить в рассол, то через некоторое время он станет соленым. То есть пропитается тем, что его окружает. И сладким, находясь в соли, он не станет никогда!

Так же и человек пропитывается той средой и теми людьми, которые находятся вокруг него. В семье среду создают родители, а ребенок вбирает в себя все, без фильтров. Он приспосабливается жить в той обстановке, которая есть, и своим поведением проявляет все явные и скрытые семейные взаимоотношения.

Раньше, когда не было УЗИ и невозможно было увидеть состояние плода, акушерки спрашивали у будущих мам: желанный их ребенок или нет. Если ребенок был нежеланный, в карте делали пометку, что плод развивается с угрозой патологии и в родах могут быть осложнения.

Получается, что уже в стародавние времена доктора знали, что утроба матери, как среда, в которой развивается ребенок, является определяющей по многим характеристикам.

Но до нынешних времен великое множество родителей все еще ищут причины проблем с дочками-сыночками где угодно, только не в себе.

Дети – как увеличительные зеркала. Они показывают недостатки своих родителей приумножив их многократно. Чтобы точно заметили.

Особенно ярко это проявляется в семьях авторитарных родителей, которые критикуют ребенка за малейший промах («Как ты ешь?», «Как ты сидишь?», «Что это еще за исправления?») или постоянно его унижают («Ты – отцовское отродье!», «Толку с тебя никакого!», «Ты никогда ничего не добьешься!», «Тебя замуж никто не возьмет»).

И однажды наступает момент, когда наследники возвращают своим мамам и папам то, что когда-то получили от них. Как правило, в разы больше.

Мы, как специалисты, должны терпеливо и внятно объяснить родителям, что лишь изменив «кислотность среды», можно изменить характер и поведение ребенка. Потому что детское поведение – всего лишь следствие. И только устранение причин (часто это разногласия и конфликты в семье) дает устойчивый положительный результат.

Это основной аргумент, благодаря которому мы можем помочь мамам и папам понять, что они сами создают проблемы своим детям, сами являются причиной подавляющего большинства детских психологических травм.

Но даже исключительно точное понимание проблемы – само по себе не изменит жизнь заинтересованных в этом людей. Все перемены в семье начинаются тогда, когда родительское «хочу» (родительский запрос) превращается в «знаю и делаю» (родительская осознанность действий).

Отсюда задача – сделать так, чтобы мамы и папы признали, что от их поступков в настоящий момент зависит, какие жизненные установки и приоритеты сформируются у детей.

Т.е. родителям надо усвоить, что дети не только слышат и видят, но и чувствуют своих взрослых. Поэтому будут копировать их, повторяя не столько слова, сколько поступки. И правильные и неправильные, т.е. все, какие есть.

Справедливости ради надо признать, что эта проблема не из простых. Но без первого шага не сделать и второго. Поэтому торопиться не будем, а разберем все по порядку.

## **Глава 2. Основные проблемы в работе психолога или почему трудно привлечь родителей в работу**

Частенько я сталкиваюсь с тем, что родители считают, будто воспитание ребенка – дело нехитрое. Искренне желая только добра своим детям и основываясь на собственном опыте, а также на примерах из своего окружения, мамы и папы поучают, наставляют, требуют послушания. Или наоборот: опекают, потакают и чрезмерно оберегают своих потомков.

Но если на пути к благородной цели им приходится вести неравный бой с ребенком за счастливое будущее этого же ребенка, а результат в итоге не устраивает, неизбежно возникают вопросы «Кто виноват?» и «Что делать?».

Именно в этот момент, как правило, и возникает потребность в психологе. Родительские запросы обычно выражаются в желании изменить поведение детей, чтобы избавиться от трудностей в общении с ними.

Хочу заметить, что даже в самой успешной и любящей семье может вырасти ребенок, не соответствующий родительским ожиданиям. Страховок и гарантий на этот случай жизнь не предоставляет.

Список ожиданий, тревог и претензий взрослых к собственным детям огромен. Одних родителей не устраивает, как ребенок учится. Другие недовольны поведением сына или дочери. Третьим хочется, чтобы дети были более активными в жизни. Четвертые мечтают о том, чтобы

их чадо было непререкаемым авторитетом в кругу сверстников и друзей. Пятых беспокоит здоровье ребенка и риск возникновения зависимостей.

Существует еще много-много всяких разных родительских недовольств и разочарований. Но при всей разности обстоятельств ключевой фактор в понимании проблемы остается единым – каждый ребенок индивидуален, каждый по-разному воспринимает родительскую заботу. Даже в одной семье при сходных условиях взросления, дети вырастают разные, потому что каждому из них нужно разное количество и качество внимания.



Родители, которые воспитывались в гармоничных семьях и выросли уравновешенными людьми, имеют, как утверждает статистика, гораздо больше шансов воспитать своих детей без серьезных потрясений, чем все остальные.

В нашей помощи остро нуждаются те, у кого все сложилось не так, как они «складывали», когда энергия большой родительской любви не пошла детям на пользу. Мамы и папы в этом случае хотят, чтобы специалист изменил поведение ребенка в желаемую для родителей сторону.

И, хотя психологическая культура нашего общества повышается, тем не менее, психологу порой непросто бывает объяснить родителям, что «переделать» ребенка нельзя. Ему можно помочь измениться! Но только в том случае, если работать не с ним одним, а со всей семьей. Потому что семья – это система, а ребенок – один из членов этой системы.

9 психологов из 10 признают, что бывает достаточно затруднительно подключать родителей к работе с проблемами детей. Столкнувшись со сложностями и различными препятствиями, большинство мам и пап стремятся снять с себя ответственность за происходящее и переложить ее на кого угодно.

Почему взрослые хотят «полечить» только ребенка – это понятно. Но почему их желание не меняется после общения с психологом? Объективно это происходит потому, что многие специалисты:

- говорят общими фразами,

- не вникают в суть причины, вследствие которой ребенок проявляет себя определенным образом,
- не могут правильно расставить акценты в своих объяснениях родителям и подобрать яркие примеры.

Эти ошибки на старте взаимодействия психолога с клиентами становятся критичными, и первая консультация зачастую остается единственной.

Чтобы ситуация развивалась по другому, правильному сценарию, я делюсь своим опытом с вами, коллега. В этой книге-тренинге я подробно описываю свои приемы, которые успешно использую для привлечения родителей в длительную работу. Моя тактика, проверенная многолетней практикой, проста и удобна для повторения.

Описанный здесь алгоритм общения обеспечит вам, как специалисту, возможность работать не на удовлетворение запросов воспитателей, а на включение их осознанности. И тогда задача привлечь родителей, как добровольных помощников для оказания психологической помощи ребенку, становится миссией, которая выполнима.

Итак, три краеугольных камня, которые практически всегда лежат на пути к долгосрочной работе специалиста с семьей:

1. Понять, с чем на самом деле пришли к психологу родители?
2. Определить, почему они не получают в воспитании того результата, который ожидают?
3. Понять, почему родители не соглашаются на длительную курсовую работу?

Я мотивирую родителей следующим образом:

А. Показываю родителю его роль в воспитании ребенка и объясняю, почему без его участия ничего не изменится. Поясняю, что ситуация меняется только в том случае, когда в первую очередь не дети, а родители работают с психологом.

В. Уточняю, что есть четкий пошаговый алгоритм, который помогает заменить отдельные, разрозненные знания на последовательную логичную систему воспитания, обоснованную физиологически и психологически.

С. Показываю родителю путь, который он должен пройти, чтобы получить ожидаемый результат у ребенка.

Д. Предлагаю родителю полноценный курс работы с психологом (уточняю количество дней или часов) для того, чтобы изменить ситуацию внутри семьи. Акцентирую внимание на том, что будет однозначно понятно: что, когда и зачем надо делать.

Конечно, встречаются мамы и папы, которые не готовы менять свои привычки и свои приоритеты. Так бывает, и с этим бороться – бессмысленно. В моей книге для работы с такими родителями тоже есть все необходимые рекомендации. Следуя им, можно создать ребенку хотя бы минимальные условия, в которых он сможет развиваться правильно.

Но в основном родители хорошо воспринимают мою инициативу на старте, достаточно быстро понимают перспективы развития событий в разных сценариях и делают свой выбор в пользу профессионального решения проблем.

Отдельно отмечу, что я глубоко уважаю тех мам и пап, у которых нет цели быть правыми любой ценой, а есть только огромное желание стать своему ребенку примером, тренером и вдохновителем.

Это очень помогает в общении, и наша взаимная заинтересованность в успехе приводит к наилучшим результатам.

Родители, доверяя мне как профессионалу, без сопротивления соглашаются с тем, что от семьи зависит, с какими жизненными установками, ценностями и приоритетами отправится их чадо в самостоятельную жизнь.

Для них действительно становится по-настоящему важно, чтобы все, что они вкладывали в своего наследника с самого раннего детства, превратилось в легкий рюкзачок опыта с инструментами на все случаи жизни, а не в тяжелый чемодан без ручки.

Коллега, думаю вы согласитесь со мной, что все ситуации, с которыми мамы и папы обращаются к психологу, разные. Но, в любом случае, важно определить траекторию взаимодействия с клиентами от старта до финиша, где:

Точка А – те проблемы, негативы и сложности, с которыми сталкиваются родители в процессе воспитания ребенка;

Точка Б – ожидаемый результат воспитания. Т.е. каким хочет видеть взрослый своего наследника, чего ждет от него, к каким отношениям стремится.

Когда маршрут из точки А в точку Б согласован, приступаем к работе!

### **Глава 3. Повышение уровня осознанности родителей и мотивация их к изменениям**

#### ***Видение желаемого будущего своего ребенка***

Много ли вы знаете родителей, которые не хотят счастья своему ребенку? Даже те горе-мамаши, о которых трудно сказать что-то доброе и остается только удивляться «как их таких земля носит?», в глубине души желают, чтобы у ребенка жизнь сложилась удачно.

Поэтому тема счастья – универсальный и беспроблемный аргумент для мотивации подавляющего большинства родителей. Акцентом в этой теме определенно становится зеркальность качества жизни. Т.е. желание желанием, а вот подготовка к этому самому счастью и умение его принять – не что иное, как следствие воспитания.

#### ***Что делаем? Погружаем родителей в образ счастливого человека.***

Так какой же он, счастливый человек? Какой образ рисуют родители? Какой судьбы они хотят своим детям?

Кто-то считает, что счастливый человек – это хорошо одетый красавец. А для кого-то – это легкий веселый баламут, которому нет дела до того, кто и что о нем скажет. Или это человек, увлеченный своими интересами и исследованиями настолько, что позабыл обо всем на свете.

Счастье – вечная тема для размышлений, поисков и ожиданий. И простые люди и великие умы человечества во все времена старались понять, от чего же оно зависит и как его достичь. Из чего рождается это чувство, это состояние? Как удержать его подольше, как подарить счастье тому, кто дорог?

Безусловно, каждый из нас волен вкладывать в это понятие что-то свое и в том наше неоспоримое право. Ведь мы такие разные!

Но в общих чертах счастливый человек – это тот, у кого есть хорошее здоровье, любовь, взаимопонимание, семья, друзья, достаток. Это люди, которые самореализовались в жизни, удовлетворили свои амбиции, живут в гармонии с собой и окружающими. Они активны, уравновешены, им интересно здесь и сейчас, у них есть цели и планы на будущее.

Я веду родителей от абстрактного образа счастливого человека к тому, что счастье конкретной личности зависит исключительно от уровня ее (личности) внутренней свободы и готовности принимать дары этой жизни.

Поясню, что я подразумеваю под понятием «внутренняя свобода». Примем за точку отсчета поведение личности, соответствующей уровню сознания новорожденного или первобытного человека. Это то состояние, когда неведомы стыд и угрызения совести, нет ограни-

чений и отчаяния от потерь и несбывшихся ожиданий. Человек подобен воздушному шару, который свободно парит в воздухе, он просто часть Вселенной и готов к любым переменам.

Так вот внутренняя свобода – это все, что только может позволить себе Homo sapiens здесь и сейчас: хотеть, мечтать, делать или не делать, менять себя, стремиться к целям, достигать их, брать от жизни все, что она дает ему и т. п.

Чем более свободен человек, чем больше он верит в себя и свои возможности, тем счастливее он будет себя чувствовать, тем легче ему принять все подарки судьбы.

Поэтому последовательно и подробно разбирая все, из чего растут самостоятельность, успешность и свобода человека, я подвожу мам и пап к пониманию того, что главное не в том, чтобы обладать полным набором всех качеств, а в том, чтобы в воспитании акцентировать внимание на основных, а не на второстепенных обстоятельствах.

### **Как делаем? Подводим к пониманию формулы счастья.**

А что такое «счастье» лично для вас? С такого вопроса можно начинать свою беседу как с отдельным родителем, так и с группой.

Для снятия напряжения на первых этапах взаимодействия и стимулирования размышлений на эту тему, я использую в качестве примера ответ 7 летней девочки: «Вот вырасту, выйду замуж, разведусь и буду жить счастливо!».

Только не спешите выдавать свои варианты. Важно, чтобы родители сами сформулировали это понятие. В групповой работе уместно провести мозговой штурм и дать участникам возможность предложить как можно больше самых разных идей о том, что такое «счастье» и «счастливый человек».

Все варианты лучше записать на флипчарте или доске, чтобы участники видели и фиксировали для себя наиболее удачные и точные определения.

Взрослые люди обычно правильно называют все составляющие этого емкого и многогранного понятия «счастье», но часто допускают ошибку в расстановке приоритетов.

Предложите родителям выделить то, что на их взгляд, в первую очередь, влияет на ощущение себя счастливой личностью. Эту информацию также отразите в записях, она пригодится в дальнейшем.

Сейчас позволю себе немного полезной теории. Это важно, т.к. успешность профессионального решения проблем семейного воспитания и формирования счастливой личности напрямую связана с тем, что практика базируется на научных изысканиях и фактических доказательствах.

Научные исследования, официально проведенные центром позитивной психологии Мартина Селигмана, привели к появлению «формулы счастья». Главный вывод исследования – счастье человека напрямую зависит от его свободы!

Что примечательно, 80% взрослых людей, которые стали успешными и считают себя счастливыми, согласны с такими результатами. Это совокупные данные, полученные из разных источников. Ссылка на эти цифры же есть и в книге «Поток», автор Михай Чиксентмихайи.

Итак, основываясь на собранной нашими коллегами информации, счастье, а точнее «формула счастья», складывается из 5 компонентов:

- Смысл и предназначение
- Любимое дело
- Достижение собственных целей
- Отношения
- Позитивные эмоции

На первое место люди, которые считают себя счастливыми, поставили смысл жизни и свое предназначение. Т.е. зачем я вообще на земле есть, зачем я живу? Идеальный результат, если человек ощущает себя так: «Я счастлив! Я понимаю свое предназначение! Я понимаю смысл своей жизни».

На втором месте – любимое дело. Мудрецы говорят: «*Выбери себе работу по душе, и тебе не придется работать ни одного дня в своей жизни*». С тех давних времен в этом смысле ничего не изменилось. Люди, нашедшие себе дело по душе, счастливы!

На третьем месте – достижение целей. Не реализация чужих, а постановка и достижение именно своих собственных целей.

Четвертое место досталось отношениям. По бытательским меркам это несправедливо, потому что основная масса людей именно в отношениях видит свое счастье. Бытует такое мнение, что человека может или должен сделать счастливым кто-то.

На самом же деле – это самый ненадежный и непостоянный компонент формулы счастья, потому что отношения не зависят на 100% от одного человека.

На пятом месте стоят позитивные эмоции, которые мы хотим постоянно испытывать. Этакая вишенка на торте счастья!

Выходит, что отношения и позитивные эмоции сами по себе счастья не приносят. Хотя люди обычно ассоциируют счастье именно с эмоциями и отношениями. С тем, что от них меньше всего зависит и что требует постоянной подпитки!

Это массовое заблуждение сбивает жизненные ориентиры многих людей и направляет целые поколения по пути, который никогда не приведет их к желанной цели.

Для того, чтобы человек чувствовал себя счастливым, важна его внутренняя целостность, а отношения и эмоции – это дополнение. Очень хорошее дополнение к хорошей базе. Поэтому решать проблемы семейного воспитания и формирования счастливой личности я рекомендую исключительно на основании научных фактов.

Кстати: знаете, что думают о счастье великие умы человечества?

*«Счастье – это когда то, что вы думаете, говорите и делаете, пребывает в гармонии».*  
Махатма Ганди.

#

*«Счастье не зависит от внешних условий, оно регулируется нашим психологическим настроением».* Дейл Карнеги.

#

*«Истинное счастье... наслаждаться настоящим, без тревожной зависимости мыслей о будущем»* Сенека.

***Как помочь родителям осознать, почему в детях они воспитывают одно, а получают другое.***

***Что делаем? Сближаем родителя с ребенком на эмоциональном уровне.***

Чтобы родителям легче было абстрагироваться от своих проблем с детьми и увидеть в ребенке любимое существо, проникнуться к нему теплом и принятием, отлично подходит небольшая медитация. Я провожу эту медитацию в сопровождении «Лунной сонаты» Бетховена спокойным, глубоким, мягким голосом.

***Диагностическая медитация и анализ результатов.***

*«Устройтесь поудобнее, закройте глаза и постарайтесь расслабиться. Дышите ровно и глубоко. Мысли успокаиваются, все тревоги отступают. Сейчас есть только музыка и мой голос.*

*Вы возвращаетесь на несколько лет назад в тот самый день, когда появился на свет ваш долгожданный малыш. Перед глазами – крохотный ребенок. Он очень нуждается в вас! Без вашей любви, заботы, тепла и участия он не сможет жить. Вы смотрите на него и представляете: каким он вырастет, на кого он будет похож, какой ему предстоит большой жизненный путь.*

*Первое кормление, детский сад, первый класс, первые оценки! Ваш ребенок быстро растет, и вот он – уже взрослый человек. Перед ним целый мир. Его ждет самостоятельная, отдельная от вас жизнь. Пришло его время самому решать все вопросы, находить работу, искать спутника жизни и строить семью.*

*Представьте себе, каким стал ваш наследник, чего он достиг. Рассмотрите его повнимательнее и возвращайтесь назад. Открывайте глаза и расскажите мне, что вы увидели в будущем».*

Сразу после медитации родителям легко понять, кого они уже вырастили, и на что способен (или не способен) в будущем их ребенок. Поэтому сейчас очень подходящий момент для того, чтобы провести практическое упражнение в несколько этапов.

**Шаг 1:** Предложите родителям ответить на несколько вопросов теста «Каким вырастет ваш ребенок?»

Я сразу предупреждаю, что ответ «да» или «нет» важно выбирать, основываясь на фактической ситуации, т.е. учитывать то поведение ребенка, которое уже стало привычным для него. Только в таком случае получится максимально точно оценить реальное положение вещей.

Итак, вопросы:

- Умеет ли он общаться?
- Есть ли у него друзья?
- Уважает ли он мнение и интересы других людей?
- Любит ли он свою семью (родителей, детей, жену или мужа)?
- Заботится ли он о своем здоровье?
- Занимается ли он любимым делом?
- Хороший ли он работник?
- Умеет ли он отдыхать?
- Есть ли у него хобби (интересы)?
- Способен ли он на самоорганизацию?
- Умеет ли он распоряжаться своими финансами?

Сколько получилось положительных ответов? А сколько отрицательных? Запишите результат.

Понятно, что каждый родитель заинтересован в наилучшем результате, но сейчас важно осознать, что есть на самом деле.

**Шаг 2:** Теперь задайте следующий вопрос:

• Какие качества, навыки и умения нужно воспитать в ребенке, чтобы в будущем он стал человеком, характеризуя которого, на каждый вопрос теста (см. Шаг 1) ответом будет однозначное «Да!».

Все, что перечисляют родители, фиксируйте в баллах от 0 до 10, с учетом того, насколько каждое из этих качеств выражено у конкретного ребенка на сегодняшний день.

Если родители затрудняются, можно предложить им варианты, но лучше это сделать в вопросительной форме. Например: «Как считаете, а нужно ли ему трудолюбие?».

Примерный список качеств и навыков:

- уверенность в себе,
- ответственность,
- трудолюбие,
- самоорганизация,
- умение общаться,
- доброжелательность,
- целеустремленность,
- самодостаточность,
- коммуникабельность,
- умение регулировать свое состояние,
- способность расставлять приоритеты,
- умение ставить цели и достигать их.

**Шаг 3:** На этом этапе задача родителей – назвать те качества и навыки, которые есть у ребенка сейчас. Принимается во внимание все, что они видят и все, что знают о своем наследнике. Это позволит трезво оценить уже полученные результаты семейного воспитания.

Например:

- родители по 100 раз повторяют свою просьбу, но добиться чего-то от ребенка можно только после криков и скандалов;
- ребенок неаккуратный, привести себя и свою комнату в порядок соглашается исключительно из-под палки;
- подросток часто хамит взрослым;
- чадо постоянно «сидит в интернете» и т. п.

**Шаг 4:** Вместе с мамами и папами оцените, насколько велика разница между тем, что они хотят видеть в своих детях в будущем и тем, что есть на сегодняшний день?

Рисуя в своем воображении самую счастливую судьбу для своего ребенка, родители бывают беспечны и невнимательны к тому, что уже вырастили.

А ведь будущее напрямую связано с настоящим и важно помнить, что все ценные человеческие качества, которые мамы и папы мечтательно примеряют «на вырост» своим детям, надо старательно возвращать с самого первого дня жизни человека.

На первый взгляд – ничего необычного, все кажется понятным и очевидным. Все знают и часто повторяют пословицу «*Что посеешь, то и пожнешь*», как бы просчитывая последствия принятых решений.

И при этом, в реальной жизни редко кто из родителей задается вопросом: «Если и дальше растить свое чадо, ничего не меняя, какие есть шансы возрадоваться тому, что вырастет?». Правильно ли рассчитан путь из точки А в точку Б? А если родители сильно отклонились от заданного курса или изначально в этой маршрутной карте нет пути к желаемой цели?

Проведите прямо сейчас сравнительный анализ целей и воспитательных приемов, чтобы усилить эффект родительского осознания. Важно наглядно показать родителям, что они зача-

стую выбирают не те средства и способы, которые нужны для достижения желаемых результатов.

**Как делаем? Демонстрируем способы, методы, приемы воспитания и последствия их использования.**

Я предлагаю родителям посмотреть 2 фрагмента, про двух чудных бабушек. Специально не подбирала примеры с родителями, чтобы случайно не возникло ненужных ассоциаций, мешающих трезво осмыслить сюжеты.

Сюжет 1 – фрагмент из фильма «Похороните меня за плинтусом», 2009 год, режиссер Снежкин С. О., [https://drive.google.com/file/d/1fmlnGe\\_KZTgjged4Zk6n1xpPgGwdkMQf/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1fmlnGe_KZTgjged4Zk6n1xpPgGwdkMQf/view?usp=sharing)

Сюжет 2 – Ералаш, серия №23 «Вот это внук!», 1980 год, режиссер Юзовский М. И., <https://drive.google.com/file/d/1ybUNPob3I2VqnmLRHW7mNQfRVetCapNJ/view?usp=sharing>

В первом сюжете бабушка говорила маленькому Саше: «Учись, будь независимым, будь самостоятельным!». Она несколько раз повторяла: «Учись, я тебе говорю! Учись, будешь независимым!». Т.е. цель у нее, похоже, благая, ведь она говорит о независимости, смелости и свободе!

Во втором сюжете бабушка бежит на зов внука Витеньки каждый раз, когда у него что-то случается. Мальчик взрослеет, а бабушка по-прежнему подтирает ему нос, чинит самокат, велосипед и... вытаскивает из грязи самосвал.

«Как вы считаете, какие качества формируют у своих внуков бабушки в этих сюжетах? Какие способы и методы они используют для этого?» – спрашиваю я у родителей. Особых разногласий в оценке воспитательных приемов из этих фрагментов практически не бывает.

В первом сюжете очень ярко продемонстрирован крайне жесткий стиль воспитания. Это невероятно, но в основе психологического насилия и издевательств над ребенком лежит любовь! Вот такая странная, уродующая психику патологическая любовь.

Во втором сюжете все умирительно и даже смешно. Действительно, зачем же Витеньке самому-то напрягаться? Ведь у него любящая бабушка есть! Во всей красе проявляется гиперопека: как способ или стремление постоянно удерживать внука около себя. Инфантильность, беспомощность, эгоцентризм – вот что возвращает такая любовь.

Эти истории наглядно показывают, что цели, задачи и приемы воспитания могут категорически не совпадать. А последствиями таких критических несовпадений неизбежно будут психологические травмы и фобии.

Коллега, а вот если честно, положи руку на сердце: так ли уж далеки мы, как родители, от этих персонажей?

Как часто вы сами манипулируете своими детьми? Или шантажируете их так или иначе. Ведь бывает?

Можете ли вы позволить себе обмануть детей, упрекнуть их в чем-то? Во благо, конечно же.

Спросите ваших клиентов о том, каким способами, методами и приемами воспитания пользуются они. Если им ответить непросто, предложите вспомнить и рассказать, какой была их родительская реакция в ситуациях, когда дети повели себя не так, как они ожидали.

Надо признать, что практически каждый родитель так или иначе использует все методы воспитания, в том числе и запрещенные. Из лучших побуждений, как водится.

Мамы и папы стремятся воспитать ответственность, но подталкивают ребенка выполнять какое-то задание, используя шантаж или страх. Говорят, что любят, что ничего для него не жаль, и тут же упрекают наследника в неблагодарности, в том, что не слушается и все делает не так, как положено: «Я тебя кормлю, пою, одеваю, обуваю, а ты...».

С одной стороны, родительская любовь действительно выражается заботой и решением насущных проблем, а с другой стороны – все это как-то мало на любовь похоже... И становится очевидным, что ребенку нужны другие проявления родительских нежных чувств.

Для наглядности предложите родителям заполнить соответствующие графы таблицы по образцу.

| Желаемые качества у ребенка | Методы воспитания    | Реальный результат |
|-----------------------------|----------------------|--------------------|
| Аккуратность                | Замечания, наказания | Неряшливость       |
| Ответственность             | Манипуляции, шантаж  | Беспечность        |

По сути, для ребенка не важно: как часто, изредка или каждый день, понемножку или со всей силы, мамы и папы используют эти приемчики. И эту мысль важно донести родителям!

Помните поговорку: *«Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу»?* Смысл ее в том, что каждый отдельный поступок может иметь значение для жизни в целом.

И сотни раз каждый из нас убеждался, что все в жизни взаимосвязано, одно вытекает из другого, а другое из третьего. Одним словом, жизнь – это цепь причин и следствий. Каждый, кто стремится к чему-то, должен выстроить свою цепочку.

И вот здесь может получиться такая неожиданная, и, вместе с тем, часто встречающаяся ситуация – взрослые хотят воспитать в своих детях одни качества и навыки, а своими деструктивными приемами добиваются прямо противоположного результата.

Так действительно нередко случается, что все самые благие намерения могут оказаться дорогой... не туда.

Надеюсь, что эта цитата британского педагога Джона Локка как аварийная лампочка про сигнализирует о том, что многие родительские риски находятся очень и очень близко, а не где-то там, на другом краю света: *«В дурно воспитанном человеке смелость принимает вид грубости; ученость становится в нем педантизмом; остроумие – шутковством, простота – неотесанностью, добродушие – льстивостью».*

Далеко не все родители готовы признать, что их знаний и жизненного опыта недостаточно. Но если мамы и папы понимают, что цена родительской грамотности велика, а безграмотности – еще больше, а страх допустить фатальную ошибку в воспитании заставляет их действовать, то значит, наступила самая благоприятная обстановка для начала сотрудничества.

Какими же словами можно разъяснить родителям, что проблемы в семье есть, если они это активно отрицают? «Мы даже не понимаем в кого он такой! Мы здесь точно ни при чем. У нас все в порядке».

Приведу показательный пример из практики. Мама жалуется, что у ее сына-школьника плохой почерк. Говорит, что у них в семье хорошие отношения, все нормально общаются между собой. Сын спокойный, доброжелательный, но немного медлительный. В школе, правда, не очень удачное окружение. Как назло в классе подобралась конфликтные дети, с которыми маминому мальчику сложно общаться. Поэтому ребенок немного напряжен после занятий, но в целом причин для тревоги нет. Вот только надо что-то сделать с его каракулями.

Как специалист я понимаю, что причин у проблем с почерком может быть несколько. Одна из наиболее вероятных в данном случае – внутренний дискомфорт ребенка. Что и подтвердила дальнейшая диагностика.

Мама и папа никак не связывали неразборчивое нагромождение букв с общим состоянием их сына. Они просто не увидели, не почувствовали, когда и как эмоциональное равновесие мальчика превратилось в беспокойство и стало привычным фоном каждого дня его жизни.

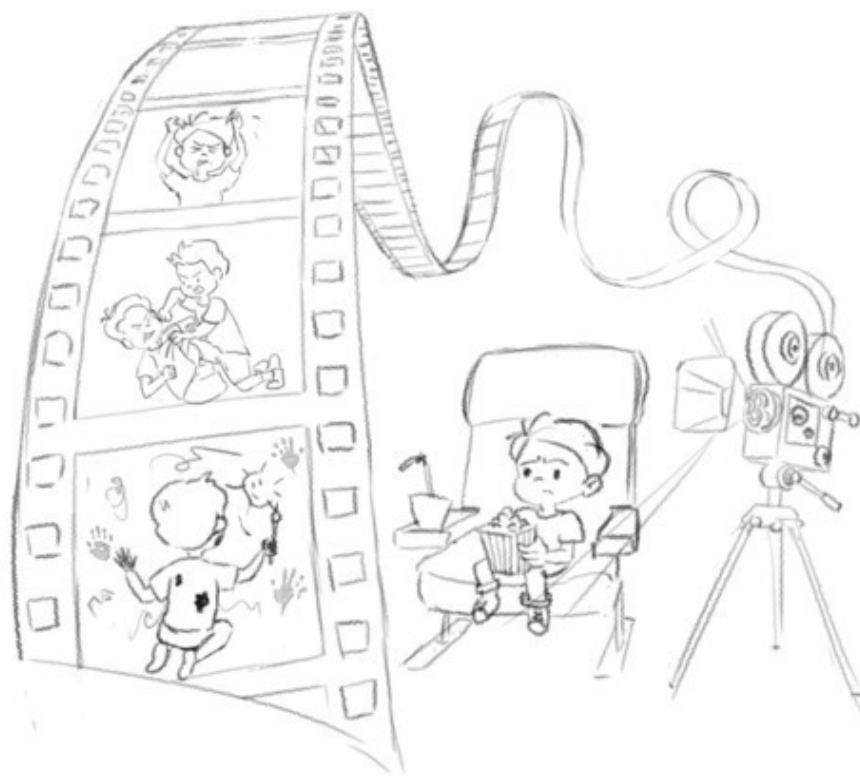
Дело в том, что ребенок не всегда может сказать, что его тревожит, что ему не нравится. Он сам часто этого не понимает. И только внешние проявления безошибочно показывают наличие проблем. Т.е. в данном случае чрезмерное напряжение в теле привело к неразборчивому и неаккуратному почерку мальчика.

Акцентируйте внимание родителей на признаках дискомфорта, которые они легко могут заметить и которые демонстрируют реакцию детей на происходящее вокруг, в первую очередь – в семье.

Именно психологическое состояние провоцирует появление симптомов, которые мамы и папы воспринимают как отдельные недостатки и хотят исправить в ребенке.

Обсудив этот момент, обычно удается существенно ускорить процесс понимания, что взрослыми выбраны не те воспитательные приемы, которые действительно нужны.

Родители могут не осознавать, что своим поведением, буквально своими руками неосознанно искажают здоровую самооценку своих детей, загоняют их в психологический дискомфорт. В чем это проявляется? В реакциях, повседневных действиях и поступках ребенка, конечно.



Нам, профессиональным психологам, хорошо известно, что часто повторяющаяся агрессия, истеричность, обидчивость, немотивированная злость и тотальное сопротивление – это не просто капризы.

Взрослые могут не придавать серьезного значения тому, что дети грызут ногти, раздрают себе кожу, ковыряют в носу и поедают свои «козьячки». В моей практике были дети, которые вырывали себе брови, ресницы, волосы.

Любое из этих проявлений – тревожный «звоночек», на который просто необходимо обратить серьезное внимание родителей. Дети могут намеренно пачкать и портить мебель,

обои и другое ценное имущество. Они дерутся без всякого повода или стараются отгородиться ото всех, как бы уходят в другой, виртуальный или иллюзорный мир. Их мучают страхи и бессонница. И плохая учеба тоже может являться одним из симптомов психологического дискомфорта школьников.

Уточните у мам и пап: замечают ли они беспричинную плаксивость своего чада, его вялость, нежелание что-либо делать или заниженную самооценку? А может быть, их ребенок научился быстро считывать состояние другого человека и очень ловко начинает этим манипулировать?

Коллега, мы с вами знаем, что все это – сигналы психологического дискомфорта. А он штука небезобидная! Неврозы и психосоматика – это самые малые из тех зол, к которым приводит его бесконтрольное течение.

Родители могут быть уверены в том, что некоторым усилением или ослаблением наказания ребенка можно отрегулировать ситуацию. Поэтому не считают большой проблемой такое поведение. И свои действия оценивают как правильные и необходимые.

Мы, как специалисты, можем и должны найти аргументы, чтобы убедить родителей взглянуть на реальность широко открытыми глазами. Если такие эмоционально-поведенческие нарушения постоянно повторяются, надо разобраться, какие именно события в отношениях между поколениями в семье стали тому причиной.

Наш профессиональный долг – доходчиво и убедительно доказать наличие морального дискомфорта у ребенка, который сформировался в результате принятых в семье методов воспитания и стал очень опасным фоном.

Как это можно сделать? На своих тренингах я говорю родителям: «Когда что-то идет не так в жизни ребенка, например, он не согласен с методами нашего воспитания, не понимает чего мы от него хотим и т.д., он испытывает внутренний дискомфорт».

В качестве доказательства привожу яркие примеры из практики, чтобы показать, как именно дискомфорт, т.е. неуравновешенное душевное состояние ребенка, проявляется в повседневной жизни.

К нам в центр мама привела свою 9-летнюю дочь. Алиса, назовем ее так, выглядела несколько необычно. Порядка 2 см волос со стороны лба у девочки были вырваны. Ее руки постоянно тянулись к волосам. Дискомфорт плавно перерастал в устойчивый невроз. В чем проблема?

Творческая и ранимая девочка оказалась сразу между трех огней. Мама с папой развелись, но оба сохраняли активную родительскую позицию. Каждый предъявлял свои требования и при этом отменял требования другого родителя.

Масла в огонь подлила школьный учитель, которая стала критически отзываться о результатах воспитания Алисы. Она, не сильно заботясь о педагогичности своих поступков, утверждала, что родители девочки кругом не правы и должны вести себя с дочерью совсем иначе.

Чувство незащищенности, отсутствие личных границ, разные, т.е. несогласованные требования взрослых и попытка всем угодить, чтобы завоевать любовь и признание к себе, привели к высокому уровню тревожности ребенка. И, как следствие, к развивающемуся неврозу.

Забегая вперед, скажу, что уже через 2 недели ситуация стала исправляться. Мама Алисы пришла в программу «Профессия-родитель» и общение с дочерью стало осмысленным. Воспитание начало приобретать нужные очертания и тревожность Алисы стала снижаться на глазах.

Еще один пример: у 6-летнего мальчика Вани появилась сестричка, и счастливые родители все свое внимание и силы сконцентрировали на новорожденной малышке. Ваня автоматически был «назначен» взрослым. Родители не учли возраст сына и стали требовать от него ответственного поведения, зрелых поступков и взрослого видения последствий бытовых ситуаций. Все это мальчику было не по плечу.

Необоснованные, преждевременные требования мамы и папы привели к нарастанию детских страхов: страх, что не нужен и бросят, страх, что не справится, не выживет. Чтобы вырваться из этого «страшного» плена, Ваня стал проявлять агрессию. Он резал вещи (свои и сестры) и до крови раздирал себе кожу. Как только ранки на руках и ногах начинали заживать, он тут же их снова расковыривал.

Никакие уговоры, угрозы, наказания, манипуляции и хитрости не помогали. Ситуация только усугублялась. Все изменилось довольно быстро в лучшую сторону, как только мы начали работать с мамой и создали ребенку безопасную и комфортную среду в семье. Боль мальчику стала не нужна, и агрессия ушла сама собой.

Эти примеры в очередной, 1001-ый раз доказывают, что без существенных изменений в собственном поведении родителям не обойтись. Важно подвести мам и пап к пониманию того, что они могут серьезно навредить своему наследнику, если продолжат воспитывать его как раньше.

Маркером ошибочных действий взрослых всегда выступает детский дискомфорт. Он проявляется в неврозах и плохом поведении ребенка, снижении успеваемости и падении мотивации, капризах и психосоматических расстройствах.

Примечательно, что даже накопив кучу проблем и негатива в процессе воспитания чада, родители, тем не менее, стремятся как можно скорее добраться из точки А (исходное положение дел, находясь в котором взрослые обращаются к детскому психологу) в точку Б (ожидаемый результат родительских усилий и усердия).

Коллега, помогите мамам и папам понять, что торопливость и ошибочный выбор стандартов и приоритетов в воспитании вряд ли приведут их к намеченной цели в заданные сроки.

Эти этапы родительского осознания стоит завершить вопросом «ПОЧЕМУ?» Почему же так случается, что любящие родители, отдавая всего себя своему ребенку, стараясь делать все для него, вдруг натываются на то, что ребенок погружается в дискомфорт?

Все просто! Мамы и папы не учитывают определенные условия в своей системе воспитания, которые формируют комфортную среду взросления и созревания зрелой и самостоятельной личности. Далее мы разберем что это за условия.

## **Основные тезисы Раздела 1**

Родительство – это не тяжелый крест или бремя святого родительского долга, а исключительный шанс стать своим детям по-настоящему близкими людьми, авторитетными наставниками и проводниками.

Человек пропитывается той средой и теми людьми, которые находятся вокруг него. В семье среду создают родители, а ребенок вбирает в себя все, без фильтров.

Дети – как увеличительные зеркала. Они показывают недостатки своих родителей, умножив их многократно.

Только изменив «кислотность среды» можно изменить характер и поведение ребенка.

Ребенка «переделать» нельзя. Ему можно помочь измениться! Но только в том случае, если работать не с ним одним, а со всей семьей. Потому что семья – это система, а ребенок – один из членов этой системы.

Глубокого уважения достойны те мамы и папы, у которых нет цели быть правыми любой ценой, а есть только огромное желание стать своему ребенку примером, тренером и вдохновителем.

Все перемены в семье начинаются тогда, когда родительское «хочу» превращается в «знаю и делаю».

Счастье конкретной личности зависит исключительно от уровня ее (личности) внутренней свободы и готовности принимать дары этой жизни.

Взрослые хотят воспитать в своих детях одни качества и навыки, а своими деструктивными приемами добиваются прямо противоположного результата.

Важно наглядно показать родителям, что они зачастую выбирают не те средства и способы взаимодействия с детьми. В итоге цели, задачи и приемы воспитания могут категорически не совпадать. А последствиями таких критических несовпадений неизбежно будут психологические травмы и фобии ребенка.

Жизнь – это цепь причин и следствий.

Цена родительской грамотности велика, а безграмотности еще больше.

Психологический дискомфорт ребенка штука не безобидная. Неврозы и психосоматика – это самые малые из тех зол, к которым приводит его бесконтрольное течение.

Для того, чтобы человек чувствовал себя счастливым, важна его внутренняя целостность, а отношения и эмоции – это дополнение. Т.е. отношения и позитивные эмоции сами по себе счастья не приносят.

Психолог сможет помочь родителям разобраться в особенностях детской психики и грамотно применить секреты воспитания.

## Раздел 2. Основные принципы формирования счастливой личности

*«Научить человека быть счастливым нельзя, но воспитать его так, чтобы он был счастливым, можно».*

*Антон Макаренко*

### Глава 4. Система воспитания потенциально счастливой личности

Коллега, принимаем как данность родительское осознание, что выбран не совсем верный путь в воспитании ребенка. Именно поэтому взрослые столкнулись с проблемами, которые заставили обратиться к специалисту.

Конечно, возникает закономерный вопрос: а если нельзя так, как было, то как же нужно и почему?

Здесь я рекомендую снова обратиться к СЧАСТЬЮ.

Чтобы хотеть и мочь быть счастливым, надо быть внутренне готовым к этому, т.е. не иметь комплексов и ограничений. Неправильные приемы воспитания значительно сокращают эту возможность.

Чтобы продемонстрировать, как это происходит в жизни, я на своих мероприятиях использую метафору «Круг внутренней свободы».

Для наглядности (см. фото) я использую пособие-круг, вырезанный из обычного картона. Он символизирует полную внутреннюю свободу личности, а небольшие сектора других цветов – процессы воспитания, которые лишают человека его свободы.

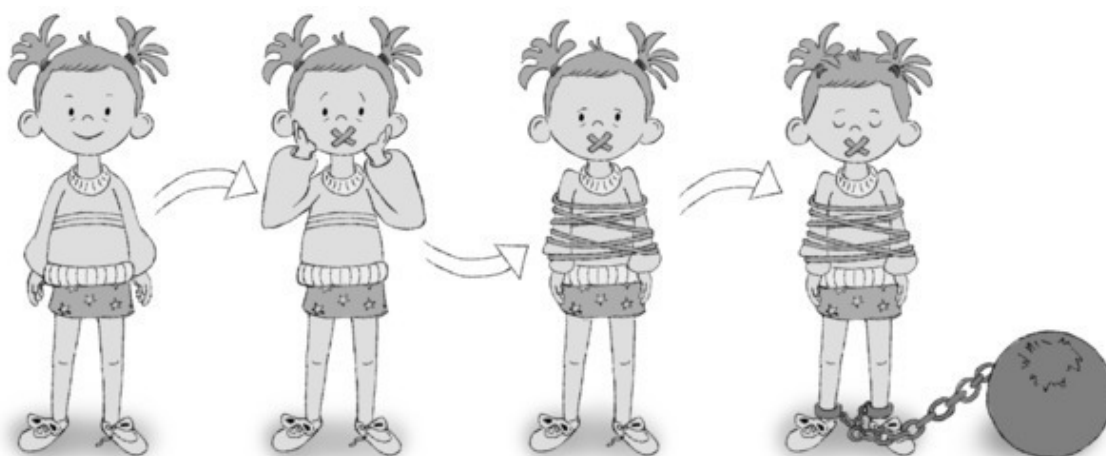


Таким образом, сегмент за сегментом, небольшими кусочками целое усекается и остается только часть из того, что было первоначально. По ходу демонстрации я поясняю родителям следующее.

Ребенок рождается свободным и готовым быть счастливым практически всегда. Спросите у малыша, кем он хочет быть. Он легко назовет самые недостижимые с точки зрения взрослого человека профессии и должности – президент, космонавт, директор банка и пр. Попросите малыша спеть или станцевать. Он сделает это без всякого смущения и с удовольствием.

Но постепенно, под воздействием старших (родителей, педагогов, окружения и т.п.) степень свободы сокращается. Это наглядно можно продемонстрировать, закрывая основной, первый одноцветный круг элементами другого цвета или отрезая от исходника сегменты.

Статистически к моменту отрыва от родителей (18—20 лет) у большинства молодых людей сохраняется 30—45% от состояния внутренней свободы. Все остальную свободу «забрали» комплексы и ограничения.



Говоря про комплексы, важно приводить примеры их формирования. Например, мама говорит: «Какая тебе музыкальная школа? Тебе же медведь на ухо наступил!». Что остается в сознании ребенка? «Петь я не могу. Музыкальный инструмент тоже не для меня». Начинаются внутренние запреты из серии «это для тебя недоступно, здесь ты ущербный».

Другой вариант – наказание или плата за что-то в формате «если, то...» Например: «Если ты не принесешь „пятарку“, то с друзьями гулять не пойдешь».

Получается, что у человека формируется такая установка на будущее: чтобы разрешить себе встречу с друзьями, надо переделать все дела, какие только есть. По максимуму!

Еще один показательный пример из практики – девочке Тане постоянно повторяли: «Русский язык – это не твое». Через много лет уже взрослой Тане предложили написать инструкцию-подсказку для клиентов. После нескольких недель саботажа (несмотря на необходимость данной работы, Таня не могла к ней приступить), она призналась: «Русский язык – это не мое».

Но, поскольку Таня была ответственным человеком, она все же написала это руководство. Каково же было ее удивление, когда клиенты стали благодарить автора за четкое и системное изложение материала. Они утверждали, что такие исключительные способности к писательству надо практиковать постоянно!

Так как же сделать так, чтобы человек вырос счастливым?

Было бы несправедливо утверждать, что только от родительского воспитания и личного примера зависит, будет ли ребенок счастлив.

Каждый человек, став взрослым, сам определяет свой путь, и захочет ли он стать счастливым, или не захочет – это его выбор. Но именно родители создают предпосылку, формируют потенциал своего ребенка, который впоследствии он может реализовать в жизни.

Счастливые и успешные люди отмечают несколько условий, которые очень серьезно повлияли на их судьбу:

- Интерес родителей к личности ребенка,
- Прозрачность отношений,
- Возможность выбора,
- Доверие и единство в семье,
- Условия для самосовершенствования.

Постепенно я раскрою каждое из этих условий подробнее.

Для понимания системы воспитания и взаимосвязи всех этих условий в формировании не только целостной и счастливой, но и здоровой личности, я создала и использую инструмент «Звезда воспитания счастливой личности».

Каждое из условий – это луч инструмента. Их последовательность расположения по часовой стрелке, одно условие (луч) органично вытекает из другого. Каждое следующее условие (луч) не удастся качественно построить без предыдущего.

Совокупность всех лучей и степень их сформированности в этой естественной и экологичной системе обеспечивает физиологическое и психологическое здоровье взрослеющего человека.

В качестве маркера здесь отлично подойдут эмоции, их окраска и степень проявления (детальный разбор материала есть в Разделе 3).

И, если в начале разговора с родителями прозвучало, что счастливый человек – это тот, у кого порядок с приятными и позитивными эмоциями, то теперь у вас появляется возможность показать, что на самом деле все с точностью «до наоборот».

Эмоции – это следствие. И я ввела их в инструмент, чтобы наглядно показать родителям зависимость одного от другого.

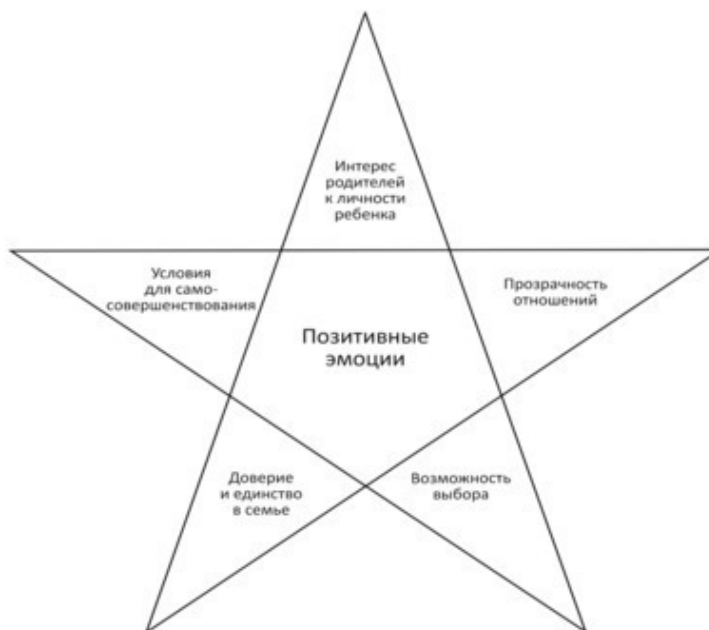
Отмечу, что позитивные эмоции создают мощную созидательную энергетику и обеспечивают человеку такое состояние, в котором ему гораздо легче реализовывать все важное и интересное для него. Пришло время донести эту истину до родителей!

## **Глава 5. Условия формирования счастливой личности в семье**

***Что делаем? Обосновываем родителям использование тех или иных методов воспитания с точки зрения детской и подростковой психологии и физиологии.***

Как раз для этой цели, а также для диагностики условий воспитания относительно конкретного ребенка, мой инструмент «Звезда воспитания» подходит самым лучшим образом.

***Инструмент «Звезда воспитания счастливой личности»***



**Как делаем? Показываем связь условий воспитания с эмоциональным состоянием и мотивацией ребенка к учебе, к поведению, к счастливой жизни.**

Для реализации этой задачи я использую формулу эмоций Г.И.Косицкого. Выдающийся советский ученый, физиолог Косицкий Григорий Иванович в своей формуле наглядно показал, как человеческие возможности и потребности сказываются на его эмоциональном состоянии.

**Эмоции = – П (Ин х Эн х Вн – Ис х Эс х Вс)**

где П – потребности

И – информация

Э – энергия

В – время

с – существующие н – необходимые

Эмоции, как результат, зависят от разницы между существующим и необходимым.

- Если показатели «с» (существующие) больше, чем «н» (необходимые), то эмоции положительные;
- Если больше показатели «н» (необходимые), то эмоции отрицательные.

В случае, когда у человека больше существующих потребностей (т.е. возможностей и ресурсов в наличии), чем необходимых, то эмоции будут положительными. А если необходимость больше тех возможностей, что есть сейчас, то эмоции будут отрицательными. Разберем эту формулу подробнее на примере.

Вам необходимо сдать отчет по работе. Для этого нужна информация из смежных подразделений, т.е. вам должны сдать отчеты 10 коллег. Вы хорошо выспались, чувствуете себя бодрым и сытым, у вас достаточно энергии, но недостаточное количество времени. Начальство торопит, отчет нужен был еще вчера! У вас есть пара часов, а информация получена только от пары коллег из 10. Реально для выполнения этой работы нужно 10 часов, но у вас только 2.

Как будут развиваться события с точки зрения эмоций?

Вы начинаете нервничать, оказываетесь в цейтноте с дефицитом информации. Ваша необходимая потребность больше того, что есть. Значит в этой ситуации и в это время эмоции будут отрицательными.

Если вы намерены сдать работу в срок, то придется здорово напрячься. Нужный результат, возможно, и будет, но вам вряд ли удастся испытать положительные эмоции.

А ведь у ребенка тоже может быть ситуация, которая напрягает его сверх всякой меры. А может быть, он вообще живет в постоянном напряжении. И это при том, что любой ребенок хочет быть любим своими родителями, хочет быть для них хорошим и получать одобрение. Но далеко не каждому ребенку это удается.

Например, родитель дает ребенку непонятные, неконкретные инструкции. Инструкции, правила и границы – это как раз про «прозрачность отношений». Чем «мутнее» такие инструкции, тем сложнее ребенку им соответствовать и их выполнять.

Для демонстрации эмоционального эффекта я предлагаю родителям выполнить простое и, вместе с тем, очень показательное упражнение.

Даю задание: «Возьмите ручку в левую руку (не ведущую). Если вы левша, берите ручку в правую руку. И напишите несколько слов. Например: «Мама мыла раму. Спасибо маме, что вымыла раму».

Затем начинаю удивляться, возмущаться и покрикивать: «Лена, что ты делаешь? Посмотри, какие у тебя корявые буквы! Ты что, не видишь, как ты пишешь? Неужели не понятно как надо держать ручку?» и т. д.

Вопрос – что произойдет с Леной, Таней, Галей, Машей и прочими? Ведь было задание написать текст по инструкции. По большому счету эта задача выполнена.

Но вдруг я начинаю с криками и недовольством предъявлять требования, которых изначально не было. Т.е. получается большая разница между тем, какую вводную информацию я дала на старте и какие требования предъявляю на финише.

Как в таком случае чувствует себя ребенок? Что произойдет с его эмоциями? Насколько его потребность быть хорошим, уверенным в своих силах у него реализуется? Что произойдет с его желанием брать на себя ответственность и с его мотивацией?

Или вот другой пример: от ребенка требуют написать реферат, а он этого не умеет делать. Что нужно для выполнения задачи, где и как искать информацию – ему не известно.

В результате и в одном, и в другом случае будут сплошные негативные эмоции. А ведь в том, что информации для качественного выполнения заданий было недостаточно, вины исполнителя нет. Вины нет, а отрицательные эмоции есть!

С каждой похожей историей, с каждым окриком и подзатыльником ребенок насыщается неверием в свои силы, возвращает низкую самооценку, накапливает ограничивающие убеждения и теряет свою собственную внутреннюю свободу.

Дабы избежать такого развития событий, стоит разобраться с каждым лучом. С тем, насколько необходимые условия обеспечены в том или ином случае. Наша задача – помочь родителям понять, что же нужно их ребенку, чтобы он чувствовал себя счастливым и спокойным, чего ему сейчас не хватает.

Программа-минимум заключается в том, чтобы увеличить количество совместных эмоциональных переживаний, в которых и рождается максимальное доверие между членами семьи.

Программа-максимум – обеспечить каждому психологический комфорт и сохранить все шансы вырастить успешного во всех отношениях человека.

*Диагностика соблюдения условий формирования счастливой личности в семье.*

**Что и как делаем? Предлагаем родителям провести с нашей помощью самодиагностику состояния своей семейной системы воспитания и найти провальные места, которые стали причиной «не такого» ребенка.**

Мы уже выяснили, что есть 5 условий, которые обеспечивают ребенку внутреннюю свободу. Наиболее высокая степень развития всех этих пяти составляющих способствует тому, что у личности появляются все шансы стать счастливой.

#### Оценочная шкала

| Лучи                                    | Степень развития     |
|---|----------------------|
| 1. Интерес родителей к личности ребенка | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 2. Прозрачность отношений               | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 3. Возможность выбора                   | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 4. Доверие и единство в семье           | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 5. Условия для самосовершенствования    | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |

Я предлагаю родителям оценить, насколько сохранено состояние внутренней свободы их ребенка в данный момент времени.

Протестируйте по таблице ситуацию вашего собственного ребенка или внука. Выбирайте цифру от 1 до 10 по каждому лучу, определяя уровень по шкале на сегодняшний день. Зафиксируйте результаты. Сумма показателей продемонстрирует вам шансы конкретного ребенка стать счастливым, когда он вырастет.

Вот и настал черед разъяснений по каждому лучу. Вам, коллега, тоже понадобится их дать родителю прежде, чем он начнет оценивать ситуацию со своим ребенком.

## Основные тезисы Раздела 2

Чтобы хотеть и мочь быть счастливым, надо быть внутренне готовым к этому, т.е. не иметь комплексов и ограничений. Неправильные приемы воспитания значительно сокращают эту возможность

Каждый человек, став взрослым, сам выбирает свой путь, и захочет ли он стать счастливым, или не захочет – это его выбор.

Позитивные эмоции создают мощную созидательную энергетику и обеспечивают человеку такое состояние, в котором ему гораздо легче реализовывать все важное и интересное для него.

Программа-минимум заключается в том, чтобы увеличить количество совместных эмоциональных переживаний, в которых и рождается максимальное доверие между членами семьи.

Программа-максимум – обеспечить каждому психологический комфорт и сохранить все шансы вырастить успешного во всех отношениях человека.

## Раздел 3. Условия экологичной системы воспитания

*«Воспитание детей – рискованное дело. Ибо в случае удачи последняя приобретена ценою большого труда и заботы, в случае же неудачи горе несравнимо ни с каким другим».*

*Демокрит*

### Глава 6. Показатели условий воспитания и уровня взаимоотношений в семье

#### Луч 1. Интерес к личности ребенка

Истинный интерес к личности ребенка моделирует такую ситуацию: родители общаются с ребенком на одной волне, понимают его желания, его интересы, видят к чему он стремится. Ребенок активно общается с близкими, знает, что может прийти домой и рассказать абсолютно обо всем без страха быть наказанным. Именно такое детское поведение говорит о том, что ребенок получает тот самый интерес к себе, который ему нужен и полезен.

В итоге человек растет открытым, он чувствует собственную значимость в семье, общается с радостью, желает делиться своими успехами и достижениями. Он чувствует себя спокойно и уверенно, он уравновешенный, уважает окружающих людей.

Но бывает иначе. В поведении ребенка в той или иной мере проявляются скрытность, стеснительность, низкая самооценка. Он избегает общения, испытывает необходимость доказывать свою значимость, страдает от собственной никчемности и ненужности или стремится уйти в виртуальный мир, проявляет обиду на окружающих, тревожность.

Проверочная таблица поможет вам определить наличие или отсутствие истинного интереса взрослых к личности ребенка.

Объективная оценка = результаты воспитания, которые наблюдаются в настоящий момент.

| Нет истинного интереса   | Есть истинный интерес   |
|--|---|
| <p><u>Результаты воспитания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- скрытность/ мстительность</li><li>- избегание общения</li><li>- чувство ненужности</li><li>- уход в виртуальный мир</li><li>- обида на окружающих</li><li>- тревожность или агрессия</li><li>- низкая самооценка</li><li>- необходимость доказывать свою значимость</li></ul> | <p><u>Результаты воспитания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- открытость</li><li>- радость общения</li><li>- чувство собственной значимости</li><li>- желание делиться своими успехами и достижениями</li><li>- спокойствие и уравновешенность</li><li>- уверенность в себе</li><li>- уважение себя и окружающих людей</li></ul> |

### ***Луч 2. Прозрачность отношений***

Отношения можно считать прозрачными, если все требования, инструкции и правила родителей звучат четко и понятно для ребенка. Ему ясно, что будет, если он что-то сделал или не сделал. Т.е. есть определенный коридор правил, в рамках которого ребенок живет. Если это есть, то результатами воспитания являются ответственность, спокойствие, радость, открытость.

А если в поведении ребенка преобладают хитрость, изворотливость, манипулирование окружающими, тревожность, черствость и т.п., значит прозрачности и определенности в отношениях родителей и детей недостаточно.

| <b>В семье нет четких правил, требований, ограничений</b>  | <b>В семье есть четкие правила, требования, ограничения</b>  |
|--|--|
| <p><u>Результаты воспитания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- хитрость</li><li>- изворотливость</li><li>- манипулирование окружающими</li><li>- тревожность</li><li>- черствость и т.п.</li></ul> | <p><u>Результаты воспитания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ответственность</li><li>- спокойствие</li><li>- радость</li><li>- эмпатия</li><li>- открытость и т.п.</li></ul> |

### ***Луч 3. Возможность выбора***

Возможность выбора – это личная ответственность ребенка. Например:

*– Я не хочу есть кашу!*

*– Пожалуйста, не ешь. Это твой выбор. Но тот, кто не завтракает, до обеда ничего не ест. Такое у нас правило. Решай, готов ли ты ходить голодным несколько часов?*

Ребенок понимает, что до обеда он не сможет полакомиться вкусняшками и решается или не решается отказаться от завтрака.

Итак, если есть возможность выбора, ребенок растет ответственным, самостоятельным, уверенным в себе. С течением времени у него формируется сила воли, амбиции, чувство собственной значимости, мотивация на достижение успеха.

Если возможности выбора нет, то результаты воспитания будут другими – беспомощность, ничтожность, низкая самооценка, безответственность, инфантильность, беспечность, мотивация избегания неудачи и т. п.

| Нет возможности выбора   | Есть возможность выбора   |
|--|---|
| <p><u>Результаты воспитания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- беспомощность</li> <li>- ничтожность</li> <li>- низкая самооценка</li> <li>- безответственность</li> <li>- беспечность</li> <li>- инфантильность</li> <li>- мотивация избегания неудачи</li> </ul> | <p><u>Результаты воспитания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ответственность</li> <li>- уверенность в себе</li> <li>- самостоятельность</li> <li>- сила воли</li> <li>- амбиции</li> <li>- чувство собственной значимости</li> <li>- мотивация на достижение успеха</li> </ul> |

#### *Луч 4. Единство и доверие в семье*

Когда ребенок живет в семье, со временем ему становится понятно, что он такая же ее часть, как и все остальные. Он не маленький несмышлениш, к которому относятся как-то по другому, снисходительно. Он такой же, как и другие члены семьи!

Соответственно он может и обязан выполнять что-то по дому, у него есть свои права и обязанности, есть право голоса, такое же как и у всех домочадцев. С учетом возраста, конечно.

| Нет доверия и единства в семье   | Есть доверие и единство в семье  |
|--|--|
| <p><u>Результаты воспитания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- чувство одиночества</li> <li>- отвергнутость</li> <li>- замкнутость</li> <li>- чувство ненужности</li> <li>- страх одиночества</li> <li>- зависимости от людей или привычек</li> <li>- избегание контактов с незнакомыми людьми</li> </ul> | <p><u>Результаты воспитания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- чувство общности</li> <li>- чувство защищенности</li> <li>- чувство любви близких</li> <li>- коммуникабельность</li> <li>- открытость</li> <li>- чувство собственной значимости</li> </ul> |

#### *Луч 5. Условия для самосовершенствования*

Следующий луч внутренней свободы – это наличие условий для самосовершенствования или стимулирования постоянного роста ребенка.

Т.е. вчера он делал это со мной. Сегодня он сделает это сам, а если вдруг что-то не получится, то я рядом, и помогу. Завтра – он сделает все полностью сам.

Таким образом, стимулируется личностный рост ребенка, у него появляется возможность переосмысливать свой опыт, находить наиболее удачные варианты решения проблемных ситуаций.

Если в семье созданы такие условия, то мы наблюдаем мотивированного, самостоятельного, активного, энергичного, инициативного, развитого и самодостаточного ребенка.

Если же нет, то все будет наоборот – ребенок ленив, он скучает, может проявлять инфантильность; формируется выученная беспомощность и зависимость от окружающих.

| Нет условий   | Есть условия  |
|---|---|
| <p><u>Результаты воспитания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зависимость от окружающих</li> <li>- лень</li> <li>- выученная беспомощность</li> <li>- пассивность</li> <li>- отсутствие жизненной мотивации</li> <li>- скука</li> <li>- инфантильность</li> </ul> | <p><u>Результаты воспитания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельность</li> <li>- активность</li> <li>- ответственность за свою жизнь</li> <li>- энергичность</li> <li>- интерес к жизни</li> <li>- инициативность</li> <li>- самодостаточность</li> </ul> |

### **«Круг свободы» или внутренняя свобода личности**

Произведем несложные вычисления, чтобы увидеть итоговые результаты воспитания. Это позволит выявить то количество внутренней свободы, которого ребенок уже лишился не без родительского участия, и то, с чем он остался.

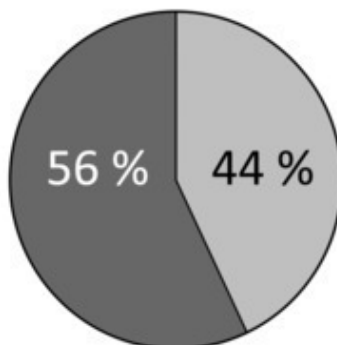
1. Определите средний балл развития всех лучей (суммируются числа, полученные при оценке каждого из лучей и делятся на 5).

Средний балл тренировочной таблицы =  $5+7+4+7+5 / 2 = 5,6$ .

| Лучи                                    | Степень развития            |
|---|-----------------------------|
| 1. Интерес родителей к личности ребенка | 1 2 3 4 <u>5</u> 6 7 8 9 10 |
| 2. Прозрачность отношений               | 1 2 3 4 5 6 <u>7</u> 8 9 10 |
| 3. Возможность выбора                   | 1 2 3 <u>4</u> 5 6 7 8 9 10 |
| 4. Доверие и единство в семье           | 1 2 3 4 5 6 <u>7</u> 8 9 10 |
| 5. Условия для самосовершенствования    | 1 2 3 4 <u>5</u> 6 7 8 9 10 |

2. Рассчитайте степень внутренней свободы вашего ребенка, при условии, что «Круг свободы» = 100%. Для этого умножьте средний балл на 100.

Круг «Свободы»



В нашем примере получается  $5,6 \times 100 = 56$ .

Предложите родителям для наглядности графически отобразить полученные результаты. Полный круг символизирует гармоничную и свободную личность.

Итак, подытожим результаты.

Средний балл, который равен сумме цифр из графы «Степени развития» всех пяти лучей, разделен на 5 и умножен на 100 – это и есть показатель состояния внутренней свободы ребенка.

В нашем примере результат составил 56%. Оставшиеся 44%, т.е. оставшаяся часть круга – это те комплексы и ограничения, которые уже сформировались в результате воспитания и впоследствии будут мешать ребенку.

Исходя из своего опыта могу сказать, что среднестатистический человек имеет уровень свободы от 30% до 40%. Более успешные люди, с большим уровнем осознанности, имеют показатель 60—70%.

Система воспитания в России отнимает практически у каждого из нас не менее 30% нашей личностной свободы. Есть над чем задуматься! Согласны?

Демонстрация такого расчета мотивирует мам и пап очень серьезно задуматься над тем, что происходит у них в семье. 80 процентам родителей эта наглядность достаточно быстро помогает осознать многие риски.

Безусловно, не всем взрослым людям можно объяснить, что причина существующих проблем в отношениях с ребенком зарождается в семье. И только если найти корень проблемы, ее причину – появится возможность ее устранить.

Таким родителям я обычно говорю, что закон сохранения и обмена энергии работает всегда и во всех сферах: вне зависимости от того, верите вы в него или нет. Исключений не существует!

В любом случае все, что сегодня мамы и папы вкладывают в своего ребенка, обязательно проявится в его характере, а значит, и в судьбе. Ребенок, которого любили и принимали, становится взрослым, который умеет принимать и любить. И наоборот!

Безусловно, невозможно замотивировать и перевести в полноценную системную работу по коррекции детско-родительских отношений все 100% из 100 человек, обратившихся к психологу. Но 80 на 20 – отличный результат для статистики. А для 20% людей время что-то менять – всегда наступит завтра.

Таким родителям не лишним будет сообщить, что максимум до 5 лет ребенок воспринимает взрослых и окружающий мир без критики. А вот дальше... *«Дитяtko, что тесто: как замесил, так и выросло»!*

Теперь с нашей помощью мамы и папы видят причины происходящего с детьми. Понимают, какой вклад они лично вносят в то, что наследники становятся проблемными.

Итак, взрослые оценили результаты своей системы воспитания. Кого-то эти результаты порадовали, а кого-то – огорчили. По большому счету для нас это не важно. Для нас важно, чтобы родитель принял решение менять ситуацию и строить отношения с ребенком по-новому.

Если решение принято, мы с чистым сердцем можем сказать себе, что все сделали правильно. Мы пробудили в мамах-папах желание действовать ненавязчивыми, но вескими доводами.

Следующая наша задача – помочь родителям построить экологичную систему воспитания и перейти от взаимных угроз и претензий к счастливым детско-родительским отношениям.

Этим мы с вами и займемся, коллега, в следующих разделах книги.

### **Основные тезисы Раздела 3**

Среднестатистический человек имеет уровень свободы от 30% до 40%. Более успешные люди, с большим уровнем осознанности, имеют показатель 60—70%.

Система воспитания в России отнимает практически у каждого из нас не менее 30% нашей личностной свободы.

Только если найти корень проблемы, ее причину – появится возможность ее устранить.

Закон сохранения и обмена энергии работает всегда и во всех сферах: вне зависимости от того, верите вы в него или нет. Исключений не существует!

Все, что сегодня мамы и папы вкладывают в своего ребенка, обязательно проявится в его характере, а значит, и в судьбе.

Максимум до 5 лет дети воспринимают взрослых и окружающий мир без критики.

Задача психолога помочь родителю построить экологичную систему воспитания и перейти от взаимных угроз и претензий к счастливым детско-родительским отношениям.

## Часть 2.

### Система экологичного воспитания ребенка и подростка

#### Раздел 4. Интерес к личности ребенка

*«Воспитание имеет целью сделать человека самостоятельным существом, то есть существом со свободной волей».*  
*Георг Вильгельм Фридрих Гегель*

Существует масса подходов к вопросам воспитания. Одни авторы пропагандируют метод кнута и пряника, другие твердят о теории привязанности, третьи ратуют не столько за воспитание как таковое, сколько за развитие ребенка, как система Монтессори, например.

Уже само изобилие методик говорит о том, что ни одна из них не может в полной мере удовлетворить взыскательную развивающуюся личность и ее воспитателей.

Излагая свою систему, я не претендую на ее абсолютную универсальность. Но исхожу из физиологических и психологических потребностей ребенка, которые появляются на разных этапах его взросления. Я также опираюсь на свой практический опыт работы с уже зрелыми людьми и аналогичный опыт моих коллег.

Мои взрослые клиенты помогли мне увидеть истинные причины психотравм и эмоционально заряженных блоков, которые зародились в детстве и проявились в их жизни последствиями разных подходов воспитания.

Мне посчастливилось на протяжении 18 лет сопровождать сотни детей с раннего детского возраста – и до полного взросления. В результате этих наблюдений сформировалось понимание, как отражаются отношения между дочками-сыночками и их родителями на жизни и развитии детей. Какие воспитательные приемы и способы, призванные влиять на становление ответственной, успешной, гармоничной и счастливой личности работают безотказно, а какие не дают хоть сколько-нибудь значимого положительного эффекта.

В пользу результативности моей системы говорят более 2000 семей (на момент написания этой книги), которые не просто вернули в свой дом мир и покой, но действительно стали родными людьми и воспитали детей счастливыми в счастливой среде.

Кстати, большинство этих семей до меня уже испробовали другие системы воспитания, но так и не получили должного результата.

#### Глава 7. Ядро системы экологичного воспитания

Суть (ядро) системы экологичного воспитания – вырастить самостоятельную личность, способную успешно выживать в предлагаемых условиях.

Что нужно такой личности?

- Доверять миру и окружающим;
- Уметь распознавать «добро» и «зло», понимая их относительность;
- Осознавать свои желания и потребности, уметь о них открыто говорить;
- Понимать и уважать желания и потребности других людей;

- Брать ответственность за свою жизнь и здоровье на себя;
- Чувствовать свою значимость в этом мире;
- Быть пытливым, интересующейся, мотивированной. Хотеть жить полной жизнью;
- Хотеть и уметь учиться, расти как личность;
- Уметь строить благоприятные отношения с другими людьми.

Отсюда следует, что система воспитания должна создать такие условия, чтобы у взрослеющей личности были все ресурсы прийти к необходимым результатам.

Заметьте, я не сказала, что родители должны воспитать все вышеперечисленное. Но создать нужные условия под силу абсолютно каждой семье.

В предыдущем разделе мы уже рассматривали эти условия. Напомню:

- Интерес родителей к личности ребенка,
- Прозрачность отношений,
- Возможность выбора,
- Доверие и единство в семье,
- Условия для самосовершенствования.

В этом разделе я покажу: как, и с помощью каких приемов и подходов можно создавать или корректировать эти условия в работе с родителями.

### ***Интерес к личности ребенка. Пути формирования и коррекции.***

Что такое «интерес к личности»? Про что этот закономерный вопрос? Если в двух словах, то это про доверие. Согласитесь, трудно, а точнее – практически невозможно оказывать влияние на человека, если он вам не доверяет. Даже если это влияние вызвано самыми благими намерениями, а объект влияния – ваш собственный ребенок.

Представьте себе, что ваш муж, с которым еще вчера вы могли поделиться самым сокровенным, вдруг начинает делать вам замечания, придирается, ворчать, обесценивать ваши чувства: «Не до тебя мне», «Сколько можно обниматься?», «Кто так на стол накрывает?» и т. п.

Какова вероятность, что спустя месяц-другой вы захотите с ним откровенничать так же, как прежде? Или слушать его затаив дыхание, доверяя каждому сказанному слову?

Как-то так, мало-помалу, родители утрачивают доверие своих детей. Конечно дети их любят, но подсознательно не верят и одновременно боятся. Нет, боятся не именно родителей, а их непредсказуемой реакции и самой жизни в непонятном еще мире. Пугает детей и ответственность, к которой они пока не готовы. Одним словом, чем меньше доверия, тем больше нарастает внутреннее напряжение, тревога, страх, дискомфорт.

Утрата доверия часто происходит в совсем раннем детском возрасте. В работе о стадиях привязанности Берри и Джени Уайнхолд ярко показали, что для утраты доверия достаточно нарушения баланса между детской потребностью и сроком ее реализации взрослыми (или слишком рано, на опережение, или слишком поздно).

Младенец уже с первых дней жизни заявляет о своих потребностях. Например, «хочу есть» сигнализирует он криком. Одни родители срываются на опережение. Малыш еще не успел толком проголодаться, только еле заметно начал кряхтеть, а мама/папа с бутылочкой молока уже тут как тут.

Взрослея, как правило, такой ребенок утрачивает активность, инициативу, настойчивость. Ведь ему незачем напрягаться. Нет в этом никакой надобности. Как следствие – формируется пассивная жизненная позиция и чрезмерная зависимость от взрослых.

Другие родители, наоборот игнорируют детские сигналы слишком долго. У ребенка растет тревога и страх за собственную жизнь, подрывается доверие к значимым взрослым. Это стресс. Как можно верить, что тебя любят, если игнорируют твои потребности?

Наихудший вариант, когда ребенок так и не смог дождаться удовлетворения своих «требований». С большой долей вероятности у него сложится ощущение, что в этом мире он никому не нужен, он здесь лишний.

Это может стать причиной того, что вырастет человек, который никому не доверяет, стремится все контролировать. Он считает, что надеяться ни на кого нельзя, агрессивен настроен к окружающим и, в первую очередь, сам к себе.

### **Важна последовательная и предсказуемая забота о потребностях ребенка!**



В подобных случаях у человека могут включаться программы самоуничтожения: тяжелые болезни, травмы, разрушение отношений с родственниками и друзьями, игнорирование социума, вражда со всем миром и т. п.

К счастью, эти печальные события не срабатывают и не развиваются мгновенно. Им нужно время, чтобы довести организм до «точки невозврата». Но роль родителей в запуске таких программ, увы, не последняя.

Само собой разумеется, что и в более позднем возрасте неправильное взаимодействие взрослых с ребенком приводит к утрате доверия. Поэтому, прежде чем требовать от дочек-сыночков уважения и послушания, собственной активности и ответственности, важно сохранить, укрепить или восстановить доверие.

Немного позже мы вернемся к вопросу как это сделать. А сейчас хочу остановиться на родительских возражениях и аргументах для того, чтобы их разобрать и снять с повестки дня.

Зачастую взрослые достаточно категоричны в том, что считают правильным и полезным, в то время как их ребенок все воспринимает и истолковывает иначе.

Но мамы и папы далеко не всегда склонны верить нам, специалистам, на слово. Многие до последнего утверждают, что с ребенком все в порядке, что отношения у них замечательные. А особенности его поведения, яркие негативные эмоции, ухудшение учебы, отказ от действий и т. д. – это какой-то «технический» сбой, вызванный внешними факторами. Например, учитель в школе стал придираться, друг плохо влияет или бабушка любимого внука балует. Поэтому наша профессиональная задача – помочь родителям понять истинные причины происходящего.

Важный момент! Родители должны воочию убедиться в том, что ребенок выдает в эфир одно, а чувствует при этом совсем другое. Т.е. очень часто это «две большие разницы», как говорят в Одессе.

**ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ВЗРОСЛЫЕ ЛЮДИ ПОЙМУТ, ЧТО ИМЕННО В ИХ ПОСТУПКАХ ВИДЯТ ДЕТИ, ИМ СТАНОВИТСЯ ПОНЯТНО, ЧТО С ЭТИМ НАДО ДЕЛАТЬ.**

Как же это сделать на практике? Как показать родителям, что благополучный с виду ребенок переживает бурю негодований, тревоги, непонимание и протест? Что в его голове бушуют нешуточные страхи?

Один из приемов – показать причину и следствие. Например, какие личностные качества развиваются у ребенка, когда он доверяет своим взрослым, а какие качества формируются в напряженной обстановке недоверия.

Объективный взгляд помогает мамам и папам избавиться от иллюзий, что они знают все о своем наследнике. И такие инсайты способствуют принятию того факта, что дети и родители по-разному воспринимают проявление теплоты, любви и заинтересованности взрослого в ребенке.

В этой таблице отражена прямая зависимость личностных качеств и эмоционального состояния детей от их восприятия атмосферы доверия (истинного интереса старших домочадцев к личности ребенка), в которой они растут.

| Нет истинного интереса   | Есть истинный интерес   |
|--|---|
| <p><u>Результаты воспитания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- скрытность/ мстительность</li><li>- избегание общения</li><li>- чувство ненужности</li><li>- уход в виртуальный мир</li><li>- обида на окружающих</li><li>- тревожность или агрессия</li><li>- низкая самооценка</li><li>- необходимость доказывать свою значимость</li></ul> | <p><u>Результаты воспитания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- открытость</li><li>- радость общения</li><li>- чувство собственной значимости</li><li>- желание делиться своими успехами и достижениями</li><li>- спокойствие и уравновешенность</li><li>- уверенность в себе</li><li>- уважение себя и окружающих людей</li></ul> |

Повторюсь, что если интерес к личности есть, то дети растут открытыми, радостными. Они знают, что они сами из себя представляют, у них есть чувство собственной значимости. Они безмятежны, уравновешены, готовы делиться своими успехами и достижениями.

Просто родительская мечта во плоти! Попросишь стихотворение рассказать – он с удовольствием продемонстрирует свои таланты, попросишь что-то сделать – он включится в процесс по мере своих сил и возможностей. Не готов справиться – попросит помощи, хочет сделать по-своему – поделится своими мыслями. Ему незачем протестовать, капризничать, скандалить. Он все может открыто обсудить с родителями.

Т.е. растет абсолютно спокойный, уверенный в себе человек, знающий свою ценность и значимость для близких людей.

Если ситуация в семье обратная, если ребенок не ощущает, не понимает, не чувствует к себе истинного интереса от родителей, то в его поведении проявляется скрытность, тревож-

ность, или агрессия, мстительность, необходимость доказать свою значимость, обида на окружающих, формируется низкая самооценка.

Такой ребенок избегает общения или бросает всем вызов своим агрессивным поведением. У него возникает чувство ненужности, он стремится уйти в виртуальный мир или туда, где его примут, поймут и поддержат.

Часто такой поиск душевного пристанища приводит к плохим компаниям, нездоровым зависимостям, любовным приключениям, которые нередко заканчиваются изнасилованиями и ранними нежелательными беременностями. Иные же, так и не найдя для себя искреннего понимания у близких и окружающих, выходят в окно...

Еще один замечательный прием знакомства родителей с внутренним миром ребенка и осознания результатов воспитания – рисуночные тесты.

При проведении таких тестов категорически противопоказано анализировать рисунки детей тех родителей, с которыми вы сейчас работаете.

В психологической практике принято использовать картинки, нарисованные чужими мальчиками и девочками. Но в ходе обсуждения обязательно стоит упомянуть, что рисунки их собственных детей по эмоциональному напряжению примерно такие же, как те, что вы разбирали.

В групповой или индивидуальной работе с родителями выполните следующее ниже задание. Рисунки для разбора, при желании, вы можете заменить.

**Задание 1.** Предложите родителям рассмотреть рисунки детей разного возраста и поделиться своими ощущениями, ответив на вопросы:

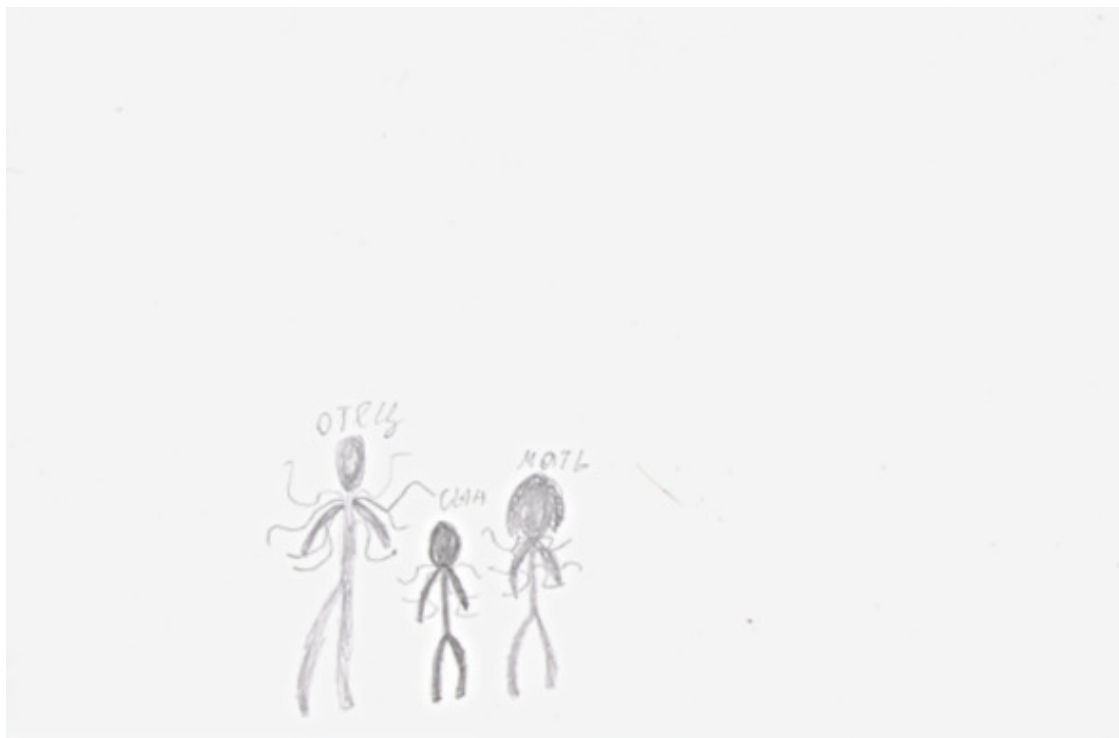
- Как чувствует себя этот ребенок в семье?
- Насколько ему комфортно с близкими?
- Как он относится к своим родителям?
- Как родители к нему относятся?
- Что вы можете сказать о самооценке ребенка?
- Что хочет сказать своим рисунком ребенок родителям? Или просто взрослым?

После обсуждения впечатлений и мнения родителей о состоянии ребенка, который нарисовал этот рисунок, можно дать небольшое разъяснение.

Не стоит подробно обсуждать детали и/или обучать родителей интерпретации детских работ. Это будет лишним. Задача рисуночных тестов – почувствовать эмоциональное состояние юного художника.

Обозначьте, что рисунок ребенка – это не толковый словарь, с помощью которого можно разъяснить каждую деталь или элемент. Это скорее сложная и неоднозначная система совокупных сведений о возрастных особенностях ребенка и причинно-следственных связях его взаимодействия с социумом. Для анализа рисуночных тестов нужны не только определенные знания, но и большой опыт в детской практической психологии.

## **Рисунок 1.**



### Пояснения к рисунку 1.

Это рисунок мальчика, который учится в 6 классе. Здесь изображены папа, сам ребенок и мама. Картинка очень маленькая, но я специально ничего не меняла и не исправляла. Вы видите рисунок именно так, как ребенок расположил его на листе.

Судя по рисунку, отношения в этой семье холодные, но с мамой мальчику комфортнее. Самооценка ребенка занижена. Все фигурки по отношению к самому листу – очень и очень маленькие. Это еще и показатель того, что внутри семьи нет такого понятия как личность. Границы каждого из членов семьи стерты сами по себе, при этом каждый испытывает вмешательство в свое личное пространство, но вынужден терпеть и мириться с этим.

На рисунке нет лиц – они зарисованы, как бы зачеркнуты. То есть связь между членами семьи нарушена, у них нет эмоционального контакта, да и полноценного общения у них нет.

Еще хочу отметить маленькие коротенькие ручки без кистей и пальцев. Такое изображение рук подтверждает отсутствие контакта между членами семьи, а также указывает на то, что люди чувствуют себя достаточно беспомощными. Т.е. они больше полагаются не на себя, не на свою ответственность, а на внешние факторы.

Ребенок воспринимает всю семью пассивной, точнее – апатичной. Он понимает, что защитить его некому. В социуме он одинок, сам за себя. На родителей надежды нет.

Представьте себе, как чувствует себя 12 летний парнишка, вынужденный выживать во враждебном и непонятном мире без поддержки взрослых? В рисунке подросток выразил весь свой дискомфорт.

В реальной жизни эта семья в социальном смысле абсолютно благополучна. Родители и единственный ребенок. Все для него, как говорится.

Вот только родительское желание быть хорошими и правильными приводит к тому, что они скорее наорут на сына в присутствии одноклассников, поверят жалобам учителей и поддержат их претензии, чем выслушают и постараются понять собственного ребенка.

### Рисунок 2.



### **Пояснения к рисунку 2.**

Этот рисунок мальчика Юры, дошкольника 6 лет. Здесь изображены мама, папа и сам ребенок между ними.

Юра – усыновленный ребенок. Он оказался в семье в очень маленьком возрасте. Родители обратились к психологу, когда усыновили второго ребенка, девочку. Обратите внимание, мальчик сестру не нарисовал. Так проявляется его ревность. С ее появлением Юра почувствовал, что ему недостает родительской любви, что его ограничивают во многом. Родители действительно контролируют его, одергивают, делают замечания, т.к. он ребенок активный.

Юра бессознательно пытается избежать тревоги и конфликтов. Поэтому он нарисовал себя в коробочке-домике. Так он прячется от родительского давления как от опасности. Для мамы тоже нарисована коробочка – ребенок как бы показывает, что маму надо «держать в узде».

В целом рисунок позитивный – мама желтенькая справа, папа синенький, а сам художник фиолетовенький).

### **Рисунок 3.**



### **Пояснения к рисунку 3.**

Этот рисунок выполнен мальчиком, учеником 3-го класса по заданию нарисовать свою семью в виде какого-нибудь животного.

И вот перед нами дракон о трех головах, весь в когтях. С одной стороны, это вроде как единое целое, а с другой стороны – каждый сам по себе как лебедь, рак и щука.

Каждый в этой семье тянет в свою сторону, все агрессивуют и никак не могут наладить контакт друг с другом. Внешне похоже, что семья стремится к согласию, но каждому важнее быть правым и отстоять свою точку зрения, нежели услышать близкого человека. Какое уж тут доверие?

### **Рисунок 4.**



#### **Пояснения к рисунку 4.**

Рисует мальчик дошкольник, один из пары однояйцевых близнецов. Живет в семье, которая состоит из бабушки, дедушки, мамы, его самого и брата.

Иван в своем рисунке изображает только маму и себя. Больше никого. На картинке нет ни второго брата, ни бабушки с дедушкой. Из этого можно сделать вывод, что теплых взаимоотношений в семье нет.

По факту руководящую роль в этой семье выполняет бабушка. Мама мало что из себя представляет. Дедушка тоже имеет небольшой авторитет. Никакого единства в воспитании нет: сегодня это можно, завтра это же самое нельзя. Бабушка говорит одно, мама совсем другое, у дедушки есть свое мнение. Взрослые друг с другом своих действий не согласовывают, каждый считает правым только себя.

Братья достаточно избалованные, у них нет никаких ограничений, нет абсолютно никаких рамок. Они творят что хотят, манипулируют друг другом и взрослыми. Можно предположить, что мальчиков любят, но постоянно сравнивают их и противопоставляют друг другу. Поэтому между братьями существует дикая ревность и постоянная борьба за то, чтобы быть ближе к маме.

#### **Рисунок 5.**



### **Пояснения к рисунку 5.**

Этот рисунок подростка, ученика 7 класса, выполнен по заданию изобразить свою семью в виде каких-либо существ. Мне пришлось увеличивать само изображение, иначе его невозможно было бы рассмотреть.

Итак, на рисунке чудная семья рыб. Плывут цепочкой, пассивные, безмолвные, холодные по отношению друг к другу. Папа выбрал направление и все молча погребли за ним.

Дети рисуют так, как чувствуют... В таких рисунках все, что есть на самом деле. Без обмана, без желания выглядеть как-то иначе, попрличнее, что ли.

*Важный момент! Для проведения рисуночного теста рекомендую использовать те рисунки, которые ребенок нарисовал при вас и в отсутствие родителей. Рисунки, принесенные из дома или нарисованные во время диагностики при родителях, будут сглаженными, «припудренными».*

Если ребенок понимает, что родитель рядом и может увидеть его художества, он будет рисовать с оглядкой. Будет опасаться оценки и мнения родителя.

Это легко проверить, показав родителю рисунок ребенка, который он сделал на приеме у психолога. Большая часть мам и пап тут же начинает наезжать на «художника». Особенно выразительно ведут себя как раз те, кто не понимает своих перегибов в воспитании:

- А че это ты меня так нарисовал?
- А ты что, не знаешь, что в твоей семье еще папа есть?
- Ты что, глупый? А куда ты брата дел?

Ребенок начинает рисовать под давлением, и получается все то же самое, что родители могут увидеть дома и то, что дети сами хотят им показать.

Поэтому для чистоты восприятия ситуации нам нужен диагностический материал, который ребенок выдаст только тогда, когда будет точно уверен, что все это останется у специалиста и к его родителям не попадет.

Итак, используя причинно-следственный подход и демонстрируя родителям детские рисунки, которые ярко показывают, что внешняя картинка и внутреннее состояние ребенка

довольно далеки друг от друга, мы разрушаем родительский миф о том, что это некие «злые силы» заколдовали их детку. А им, бедным, теперь приходится все расхлебывать.

Большая часть родителей осознает, что любя своего ребенка всем сердцем, они на самом деле делают что-то не так и невольно травмируют детскую психику.

Пришло время пояснить, почему так происходит.

Что вызывает у ребенка дискомфорт? Почему ребенок не доверяет собственным родителям?

На этом этапе важно подключить родителей к исследованию. Поэтому имеет смысл поговорить о причинах детского дискомфорта через выполнение следующего задания.

### ***Причины детского дискомфорта***

#### ***Задание 2.***

- Назовите 5 и более признаков детского дискомфорта.
- По каким симптомам вы (родители) можете предположить, что ребенок испытывает дискомфорт в семье?
- Каким образом ребенок может проявлять дискомфорт (поведение, действия, привычки)?

Далее стоит пояснить родителям, что самая главная причина детского дискомфорта – это неудовлетворенные потребности.

Традиционно пояснение главной причины дискомфорта вызывает родительское недоумение. Как? Что? Почему? Ведь все для ребенка, для его блага! Какие еще неудовлетворенные потребности?

Поэтому возникает необходимость подробно разъяснить это родителям, сделав акцент на том, как детские потребности видят родители, и как их ощущают дети. Корень проблем находится как раз в этой разнице восприятия.

### ***Детские потребности глазами детей и их родителей.***

Среди детских потребностей можно выделить 5 основных групп:

- физиологические потребности,
- потребность «я есть»,
- потребность «я любимый»,
- потребность «я хороший»,
- потребность «я могу».

***Потребности физиологические*** – это потребности в пище, в одежде, в жилье, в личном пространстве. Чаще всего именно эти потребности удовлетворяются родителями. Для многих из них самое важное, чтобы ребенок был сыт, одет, обут.

Но для детей эти потребности – далеко не самое главное. Для их удовлетворения достаточно минимума. У ребенка нет понимания: дорого это или дешево, является ли эта еда супер-хорошей или простой.

Важно, чтобы было не холодно, не хотелось есть и было место, чтобы удобно поиграть. Как правило, именно эти физиологические потребности детей решены. По крайней мере родители, которые обращаются ко мне, материально своих наследников обеспечивают.

Поэтому из работы с эмоциональным дискомфортом группу физиологических потребностей я исключаю.

***Потребность в признании, безусловном принятии***, т. е. Я – ЕСТЬ, Я – ЕСТЬ И ВСЕ, что хотите с этим делайте. Я пришел в этот мир, я такой, какой я есть, и просто принимайте меня, ничего не требуя взамен. Таким образом удовлетворить эту потребность можно просто признавая ребенка как человека и его право БЫТЬ ЛЮБЫМ, БЫТЬ СОБОЙ.

***Потребность в любви – «я любимый»***. Что это значит? Как она проявляется? Как ее воспринимают дети?

Для детей эта потребность воспринимается через следующие составляющие: внимание, ласка, тепло, понимание и безопасность.

На первый взгляд все просто. Вот только родителями и детьми эти понятия воспринимаются совершенно по-разному.

***Потребность во внимании***. Для детей это то время, которое они получают от родителей. Причем не формальное присутствие родителей дома, а время взаимодействия непосредственно с ребенком.

Ребенку не совсем понятно, почему мама говорит, что очень любит его, а сама работу работает 25 часов в сутки, а все выходные убирает, стирает и возится на кухне. Т.е. занимается чем угодно, только не им самим. Для детей проявление внимания – это и есть проявление любви. То время, которое мама находится дома, но грохочет тарелками или смотрит телевизор, не в счет.

Был в моей практике такой случай. Обратилась в наш центр дама. Очень красивая, просто супермодель, ею можно было любоваться бесконечно. В будний день она выглядела так, как будто планирует встречу с президентом. Она мама, у нее двое мальчишек, тоже очень красивые, всегда выглядели аккуратно.

Эта клиентка рассказала, что вышла в отпуск и мальчишки просто сходят с ума, стараясь заполучить ее внимание. В свой первый день отпуска наша клиентка перемыла все окна, постирала шторы, что-то там убрала, что-то перегладила, и еще кучу всяких дел переделала. Няня с утра забрала мальчишек и привела их домой попозже, чтобы они маме не мешали.

Т.е. дама-мама платит няне, чтобы не заниматься своими детьми. Времени на детей у нее хватает ровно настолько, чтобы одеть, обуть, накормить и купить им игрушки. Задача этой мамы сделать так, чтобы все было красиво.

Заботится ли эта женщина о своих мальчиках? Уделяет ли им внимание? Да. Но дети не в фокусе. Красивая картинка важнее. И даже тогда, когда свободного времени достаточно, мама не проводит его с детьми.

Для простоты понимания я объясняю родителям, что внимание бывает трех видов: положительное, отрицательное и нулевое (или игнорирование). Самый плохой вариант для любого человека, а особенно для ребенка – это игнорирование.

Вспомните самое страшное наказание в советских школах. Бойкот! Никакой ребенок не выдержит бойкота дома. И, если родители не уделяют детям положительного внимания или оно длится ровно 3 минуты, пока мама смотрит дневник с «пятерками» и между телефонными разговорами кивает «молодец», то ребенку ничего не остается делать, как добрать это внимание отрицательными действиями. Уж на то, чтобы поругать и прочитать нотации, мамы и папы всегда время найдут!

К счастью, есть родители, которые и работают много, и внимание своим наследникам уделяют качественно.

Очередной пример из практики. Обратились родители, у которых трое мальчишек. Папа – бизнесмен, мама – работающая. Дома что-то пошло не так. Мальчишки стали задираться, старший вообще от рук отбился. Стал плохо учиться, пререкается, несмотря на свои 8 лет.

Родители тут же забили тревогу – понимая, что такие изменения неспроста. В результате родители нашли время: и для каждого ребенка отдельно, и для совместных прогулок с совмест-

ными играми, чтобы появились интересные семейные традиции. Дети стали получать качественное внимание и изменились в поведении практически сразу.

*Потребность в ласке.* Для ребенка очень важны родительские объятия, поцелуи, прикосновения, теплый ласковый взгляд и спокойный, мягкий тон в общении.

Обращали ли вы внимание, что сейчас очень многие люди вообще не понимают, зачем прикасаться друг к другу? Это их это просто раздражает: «Не трогайте меня! Уберите от меня свои руки!» Это говорит о том, что в детском возрасте такого ребенка ласкали нечасто. Есть семьи, в которых это просто не принято.

Я работала с одной немецкой семьей. Мама воспитывала своих детей в лучших немецких традициях. Это выглядело примерно так – ходим только параллельно или перпендикулярно, никто никуда без разрешения не сворачивает, допустимое отклонение от заданного маршрута 1 см, креативность – это вообще не про нас. Так вот: ребенок из этой семьи испытал настоящий шок, когда я в первый раз прикоснулась к нему для того, чтобы показать как делать упражнение по пальчиковой гимнастике.

*Потребность в понимании.* Это тот самый интерес к личности, когда «меня не просто слушают, не просто высказывают свое мнение, а стремятся понять, что со мной происходит, что же я хочу донести».

*Потребность в безопасности.* Дети понимают безопасность по-своему, не так, как взрослые. Для них безопасность – это наличие границ. Чем младше ребенок, тем жестче границы. Чем старше ребенок, тем границы свободней.

Для примера представьте себе, что вы берете и выбрасываете в океан маленького ребенка, который до сегодняшнего дня воспринимал воду и возможность поплескаться в ней только в масштабах детской ванночки. Что с ним произойдет? Ребенок однозначно испытает панику, страх и ужас!

То же самое происходит, когда родители ругают свое чадо непонятно за что, и хвалят тоже не понятно за что. Сегодня за это наказали, завтра за это же наградили. Папа говорит одно, мама другое. Для ребенка это – тот же самый океан! Он не может понять чего же родители хотят на самом деле. В итоге наследник начинает вытворять что-то такое, чего от него никто и никогда не ожидал. Таким образом дети пытаются самостоятельно сориентироваться в ситуации и справиться с ней.

Чтобы родители почувствовали себя на месте этого ребенка и поняли его, я привожу следующий пример.

Представьте себе, что у вас есть начальник. Он вам сказал: сдать отчет в определенной форме. Вы старались, все написали и пришли сдавать этот отчет, а он говорит: «Вы что дура что ли? Вы чего мне написали? Вы чем слушали?».

Вы наверняка подумаете, что неправильно поняли задачу. Все исправляете и возвращаетесь сдавать отчет еще раз. У начальника классное настроение, он говорит: «Все замечательно, ты – молодец! Отчет принят!»

Проходит 2 дня. Ваш босс вызывает вас на «ковер» и начинает орать пуще прежнего. Ему опять все не так.

С каким чувством, с какими ощущениями после этого вы идете на работу? Как правило, родители говорят, что желания работать нет вообще, от такого начальника-самодура лучше уйти. Что и требовалось доказать!

Если в семье сложилась подобная ситуация, если дома полная неразбериха и родители хотят одного, требуют другое, а сами делают вообще что угодно, только не то, что хотят и требуют от детей, то нет другого желания, кроме как спрятаться от всего этого.



Дети могут очень сильно любить своих родителей, и при этом испытывать сильное желание сбежать куда-нибудь подальше от них. Уйти туда, где правила понятны. Например, в виртуальный мир.

**Потребность «я хороший»** проявляется в стремлении ребенка получить признание ценности результатов его работы. Эта потребность удовлетворена, если:

- я хороший;
- я делаю и меня за это хвалят;
- я понимаю, что я расту и у меня получается еще лучше, чем раньше;
- во всем, что я делаю, всегда найдут позитив.

В сумме слагаемых получается успех, уважение, самоуважение и устойчивое внутреннее ощущение ребенка, что **Я ХОРОШИЙ!**

А насколько для вас лично важна критика посторонних людей? Переживаете ли вы о том, что про вас подумают, что про вас скажут, или какие напишут комментарии в вашем блоге?

Такого рода переживания растут из потребности самоутверждения. Если она не удовлетворена, то, вырастая, человек испытывает необходимость получить одобрение, соответствовать чьим-то ожиданиям. Для него очень важно кому-то что-то доказать! Ему обязательно нужна оценка со стороны.

Мнение о себе, о том «какой я», «чего я стою» у детей складывается на основе мнения родителей о нем. По родительским словам, по интонациям и по действиям, дети считывают это мнение постоянно.

Вот почему крайне важно хвалить ребенка, высказывать отношение к его действиям. Говорить ему о своих чувствах, о своих эмоциях. «Мне нравится, как у тебя получилось! Мне нравится, как ты это делаешь! Я восхищена, я горжусь тобой!»

А вот оценивать детей словами «Ты хороший! Ты молодец!» – это ошибка. Почему? Поясню немного позже.

Следующая группа – это **потребности «я могу»**. Свобода, развитие, независимость, самосовершенствование, реализация своего потенциала – все это вместе это означает «я

**расту»**. Т.е. ребенок с каждым днем становится более самостоятельным, у него получается одно, второе, третье.

Вчера получалось писать только букву «А», сегодня уже получились буквы «А» и «Б», а завтра он сможет написать слово и еще через несколько дней простой, но вполне связный текст и т. д.

Когда человек становится самостоятельным, он может реализовывать свою свободу. Он сам решает, чем ему заняться, как и что делать. Ему не нужна посторонняя помощь. Он стремится к независимости. «Я развиваюсь, у меня появляются новые задачи, в движении вперед я совершенствуюсь как личность, я не останавливаюсь».

Самосовершенствование выражается в простой динамике, т.е. вчера сделал кое-как, сегодня делаю лучше, чем вчера, завтра сделаю еще лучше, а послезавтра будет отлично!

Залог реализации своего потенциала – в удовлетворении детской потребности «я могу». Т.е. чем больше я умею делать самостоятельно, тем лучше я могу применить свои таланты, данные мне природой.

Наверняка каждый из вас знает, что такое страх перед новыми действиями. Многие не решаются начинать что-то новое, опасаются вообще сдвинуться с привычного места. Для них безопаснее оставаться там, где все знакомо и привычно, чем в новом и неизведанном направлении искать, и, возможно, найти что-то хорошее, полезное для себя.

Выбор оставаться на месте или двигаться вперед в неизвестность – напрямую зависит от степени реализации потребности «я могу». Обычно в таких ситуациях говорят о готовности человека к риску.

Действительно, есть такая защитная реакция у человека. С физиологической точки зрения мозг всегда сопротивляется новому и непонятному. И при этом уверенность в том, что я с этим справлюсь, никак не противоречит природной осторожности.

Примером тому всегда были и будут успешные бизнесмены, которые активно развивают различные направления. Они смело начинают новые проекты, готовы к любым сложностям и не боятся рисковать. Их уверенность в том, что они справятся – показатель того, что потребность в реализации своего потенциала удовлетворена на 100%.

Теперь, когда смысл каждой из детских потребностей разъяснен, самое время предложить родителям провести самодиагностику.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.