

18+

Евгения Протасова



**ВОСПИТАТЬ  
УСПЕШНОГО  
ЧЕЛОВЕКА. ЧАСТЬ 1**

На реальных событиях

**Евгения Андреевна Протасова**  
**Воспитать успешного человека.**  
**Часть 1. На реальных событиях**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40649215](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40649215)*

*ISBN 9785449629371*

**Аннотация**

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.** Эта книга поможет увидеть мир с другой стороны. Заглянуть внутрь себя и посмотреть на свою жизнь со стороны. Расширить свой мир и вашего ребёнка.

# Содержание

Предисловие	5
Первые годы жизни	14
Питание	16
Пеленание	17
Связь эмоций родителей и детей	19
Развитие восприятия у детей	21
Управление эмоциями	23
Стресс	31
Язык тела	33
Ребенок как система	37
Физическое воздействие	43
Конец ознакомительного фрагмента.	45

**Воспитать успешного  
человека. Часть 1  
На реальных событиях  
Евгения Андреевна  
Протасова**

*Игра жизни заключается не в том, чтобы ты  
стал кем-то.*

*Игра жизни заключается в том, чтобы понять,  
кто ты уже есть.*

© Евгения Андреевна Протасова, 2019

ISBN 978-5-4496-2937-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

Утром я осознала, что проснулась (мои глаза были закрыты, и я не хотела их открывать), и все, что мне захотелось, это опять уснуть и больше не просыпаться. В этот день, как и в предыдущие, меня ждал очередной ад. Скандалы в доме, непонимание близких, какая-нибудь очередная проблема с сыном. Нелюбимая работа с неактивными людьми, которые пришли не зарабатывать свою зарплату, а получать ее. Никаких хобби, интересов, проживание с супругом, которого давно не любишь, но не можешь с ним расстаться из-за собственных страхов и неуверенности, и абсолютная потеря себя. Периодическое распитие алкоголя под прикрытием очередного праздника еще больше ухудшало мое психологическое и физическое состояние. Эффект от спиртного длился первые два-три часа, когда мысли затихали. В семье понятия поддержки, команды никто не знал.

Когда много лет назад у меня появился сын, мне было 19 лет. Назвали его Макс. Первые 10 лет я его воспитывала и думала, что все делаю правильно. И я считала, что не нужно меня учить, как мне воспитывать ребенка. Но в подростковом возрасте (в 13 лет) у сына стали появляться серьезные проблемы, которые нарастали как снежный ком. Мой ребенок стал неуправляемым, отношения мои с ним стали очень плохими. Не было доверия, мы не слышали друг друга,

не было понимания и никакой близости. Что делать, я не знала. За несколько лет я прочитала немало книг о том, как воспитывать ребенка, но они не работали; больше научить меня было некому. Было много советчиков, как его наказать за нехорошие поступки, но такие методы не приносили результата, становилось все хуже и хуже. Я стала понимать, что дело уже не в ребенке, а в первую очередь, во мне и в тех родственниках, с кем он был близок. Я стала искать специалистов-психологов, которые мне помогут. Но особых изменений не было. Однажды я нашла психологический центр для подростков в другом городе и набрала номер телефона, указанный на сайте. Пообщавшись со мной час и выслушав всю ситуацию, мне предложили привезти ребенка к ним. По этому разговору я поняла, что уровень специалистов в этом центре намного выше, чем тех, к кому я обращалась до этого. На тот момент я заканчивала институт по специальности психолог, знания у меня были, но небольшие, поверхностные. Я это уже поняла, столкнувшись с собственными проблемами в семье, и себе помочь я не смогла. Мне предложили оставить ребенка в центре, чтобы с ним там позанимались. Я четко понимала, что уже самого ребенка нужно спасти от меня самой, так как у меня обнаружили депрессию. Я не слышала сама себя, конечно, я не могла услышать и ребенка. Депрессия стала моим привычным состоянием – я до этого и не догадывалась, что со мной что-то не так. В моем понимании все были виноваты в моих бедах, но только

не я сама. Я согласилась отправить сына на занятия со специалистами, подписала договор и произвела оплату.

После этого я сказала себе: «Довольно, хватит! Я хочу другой жизни!» Побудило меня к этому нежелание больше страдать и наносить вред себе и своему сыну.

В первую очередь я записалась к психотерапевту, в фитнес-клуб и, через две недели дождавшись отпуска на работе (я работала тогда менеджером), приобрела курс йоги на 10 дней в Италию. Денег было мало, но я вложила в это все, что было, и даже взяла кредит.

Прошел месяц, я ожила, и мир стал менять краски.

Я забрала сына домой и приняла решение продолжать работу над собой, потому что мне нужно было воспитывать и растить дальше своего ребенка. Ведь когда Макс приехал домой, его поведение первые дни было отличным, и сам он стал ответственным, но через месяц-два начали повторяться старые моменты. Я очень старалась, выполняя рекомендации специалистов, но суть была одна: пока я полностью не изменю себя, глобальных перемен не будет. Я это поняла, мои ставки были большими. Я не хотела удобного, послушного ребенка, я хотела, чтобы мой сын был лидером и при этом добрым, смелым и счастливым. А в будущем очень успешным. И мое настоящее погружение в науку началось. Я нашла известных во всем мире учителей, у которых продолжила обучение и практики. Я занималась по 20 часов в сутки. Брала бесплатных клиентов, наработывая опыт и навыки.

ки; со временем стала проводить свои наблюдения и исследования. Все, что полностью занимало мою жизнь на протяжении нескольких лет, – это обучения, практики и мой ребенок. А также огромная работа над собой. В итоге можно сказать, что мой профессионализм повысился из-за намерения сделать счастливой себя и своего ребенка.

Я вошла со своим сыном в новый мир, в новую жизнь.

У многих людей есть убеждение, что, если они хорошие родители, то проблем с детьми не будет. Скажу вам правду – проблемы будут, главное в том, как их решать и как к ним относиться.

Я посвятила несколько лет практикам и обучению именно в этом направлении: как воспитать ребенка, чтобы он стал успешным и счастливым человеком. И хочу поделиться в этой книге самым лучшим собранным материалом, а также своими знаниями и советами других специалистов, на мой взгляд, высокого уровня.

Родительство – это большая ответственность. В ваших руках жизнь другого человека. Когда жизнь эта начинается, она полностью зависит от вас – ребенок не умеет ходить, говорить и заботиться о себе. Если оставить его одного на два дня, ему не выжить. По мере взросления вы ему даете все необходимое: пищу, кров, одежду. Затем ребенок еще больше взрослеет и начинает перенимать у вас жизненные ценности, моральные ориентиры и смысл жизни. Ваше здоровье станет его мерилom представления о здоровье. Дети смотрят

на ваши отношения в браке (например, на то, что такое супружество), ваша работа определяет их представление о возможном дальнейшем пути. Когда вы родитель, вы все время находитесь под микроскопом – каждое ваше слово, каждое ваше действие замечается; какой человек вы сам, такие у ребенка и будут представления о людях.

## **Основная задача родителей – вырастить независимых, смелых, здоровых и счастливых детей!**

Для этого необходимы три вещи:

Обеспечить жизнь ребенка в полноценной, защищенной и полной любви среде и научить его всему, что ему нужно знать, чтобы ориентироваться в жизни.

Хороший пример для вашего ребенка – это вы, вы для ребенка – весь мир, фактически он учится у вас. Ребенок хочет быть как вы, и если у вас, к примеру, лишний вес, вы также разрешаете ребенку быть нездоровым в этой области (что бы вы ни говорили ему на словах).

Если вы смелый, ставите цели и не боитесь идти к ним, вы разрешаете ребенку быть смелым.

Если у вас замечательные отношения со второй половиной, вы показываете, какие отношения должны быть.

Самое лучшее образование для ребенка – это жить счастливой, радостной жизнью. На ребенка будут влиять не наши слова, а то, какие мы люди. Главное – создать защищенную, полную любви среду, в которой нашим детям будет хо-

рошо. Очень важный фактор для ребенка – это безопасность, и в первую очередь, безопасность от самих родителей. Когда родитель кричит, поднимает руку на ребенка, другими способами создает ему стресс – может ли среда быть безопасной?

Безопасность – это защищенность физическая, психическая, эмоциональная, интеллектуальная. Необходимо защитить ребенка от боли, убедиться, что он сыт, одет, живет в нормальных условиях.

Психологическая безопасность – здесь ребенку нужно знать, что он живет в рациональной вселенной, в мире, где к фактам относятся как к фактам, где уважают правду, где ценят вопросы и не наказывают за них, где поощряют стремление понять и разобраться.

Когда ребенок сталкивается с нелогичностью в поведении взрослых, возникает опасность того, что у него может пропасть желание разбираться в том, что происходит; ребенок может отказаться от мысли, что стоит вообще о чем-то задумываться. Если такое произошло, то конец всей игре. Такие дети уже не вырастут здоровыми, счастливыми, самостоятельными людьми. Своим рациональным поведением вы даете ребенку психологическую защиту.

Научить детей всему, что им нужно знать, – это задача родителей.

Государство не может дать нашим детям то, что им нужно для жизненного успеха. Мы сами должны определить, что

именно им необходимо, и обучить этому, потому что в школе этому их не научат. Конечно, школа важна – в школе дают полезную и нужную информацию, но даже близко не подходят к самому главному в жизни. Школа не учит быть успешным, наше общество в целом и школа в частности склонны подавлять детей с собственными взглядами; ребенка приучают следовать правилам без лишних вопросов. С самого раннего возраста детей приучают не ставить под сомнения слова учителя и не предлагать необычных идей – но ведь это верный путь к провалу в жизни, и все об этом знают. Лидеры в каждой сфере общества – это люди с независимыми взглядами, которые следуют собственному внутреннему голосу, а не те, кто стремится как можно безопаснее играть по правилам, не задавая вопросов и делая то, что говорят. В XXI веке это актуально как никогда. В современном мире спрос на слепое повиновение все ниже и ниже – те, кто со всем соглашается, нужны меньше всего. Миру нужны люди, имеющие собственное мнение.

Если самостоятельное мышление так важно в жизни, то почему в школе не уделяют этому внимание?

Ответ прост: потому что не могут!

Учителя не в силах заниматься особыми потребностями и талантами каждого, это задача родителей. Из года в год миллионы детей проходят через школы, но систему школьного образования поменять в одиночку никто не в силах. А также уважать детей.

Родители должны научить детей тому, как думать, а не что думать. В школе их учат мыслить на самом низком уровне, бездумно выдавать обратно полученное. Их не учат развивать логику, не учат видеть логические несоответствия. Качество жизни детей будет всегда зависеть от качества мышления. Родители должны научить детей ставить собственные цели и уметь их достигать – это один из самых важных навыков, которому мы можем их научить, ведь для успеха в жизни необходимо быть в этом мастером. Какой учитель спрашивал хоть когда-нибудь: «Чего ты хочешь от жизни? Какие тебе нужны для этого навыки? Что тебе нужно освоить? Что для тебя самое главное? Что нужно делать, чтобы все это получить?» Учителей это не беспокоит да и не может беспокоить. Им важно, чтобы дети умели находить на карте Аргентину, складывать числа, знали наизусть три страницы произведения.

Это не их дело – интересоваться тем, чего хочет ребенок от жизни. Это дело родителей – наша задача приучить детей задумываться о том, чего они хотят, почему для них это важно, что нужно делать и кем стать, чтобы всего этого добиться.

Мы должны объяснить детям, что такое деньги, откуда берутся состояния и что именно деньги могут сделать для него и для людей вокруг. В школе эту тему даже не затрагивают. Мы учимся по 15 лет (и даже больше) географии, алгебре, геометрии, биологии, даже есть уроки труда, потом получаем аттестаты, дипломы и тратим остальную жизнь, чтобы за-

работать деньги, о которых до этого не узнали ровным счетом ничего.

**Научите своих детей жить замечательной жизнью!**

**«Принимать ребенка безусловно – значит любить его просто так, просто потому, что он есть, просто потому, что он дышит!»**

**«Мы сами делаем своих детей такими, какими они являются, дети такими не рождаются».**

*Евгения Протасова*

*Джон Бутчер*

# Первые годы жизни

При рождении ребенок еще не имеет осознания и для него все вокруг едино. У него нет понимания и ощущения Я. Он может чувствовать только боль и неудобства или удобства. Все остальное – настроение, вибрации и энергию – передаст ему мама и другие близкие родственники, которые будут его окружать. Много зависит от первых двух лет жизни ребенка – что успеете заложить за эти два года, то и будет видно по результату его жизни в 20 лет. Так считают многие нейробиологи и другие ученые – и это действительно так, но помимо этого было сделано еще открытие о том, что и дальше можно развивать человека, если где-то были упущены определенные моменты в его развитии до этого возраста. Нейролингвистическое программирование подходит и взрослым. Поэтому, если вы читаете эту книгу и вашему ребенку не 2 и не 10 лет, а больше, все равно еще есть возможность задать ему хорошие качества и вложить ему в голову понимание того, что он достоин иметь деньги, любовь, уверенность и значимость.

У ребенка число нейронов в мозге такое же, как у взрослого, но связей между ними еще нет, они только начинают образовываться. Поэтому, чем больше информации вы внесете до двух лет, тем лучше пойдет дальнейшее развитие. Я говорю о постоянном общении, цветах, музыке, прикоснове-

ниях, приятных эмоциях, любви. Чего больше вы ему дадите? Тепла, телесного прикосновения, заботы или, наоборот, страха, переживаний, долгого одиночества на несколько часов в кроватке, нервозности? Чего будет больше, то с ним и останется. Общеизвестно, что человеческий детеныш растет и воспитывается намного дольше, чем дети других млекопитающих.

Конечно, в процессе воспитания нужно набраться терпения, но если иметь знания и понимание, то можно растить ребенка и в радость. Только нужно помнить, что дети растут поэтапно. Нельзя перепрыгнуть через этап.

# Питание

На первых годах жизни ребенок является беззащитным, и на этом этапе особенно важна гигиена, здоровое питание, а лучше материнское молоко. В своей практике я встречала много мамочек с мыслями, что у них нет молока или его мало! Не пропадает молоко у женщины, которая действительно готова кормить своего ребенка грудью. Но если вы психологически не готовы к этому, вы начнете верить в то, что оно у вас пропадает. Вы будете считать, что оно или не такого цвета, или его мало, или оно не жирное и так далее. Но здесь у меня возникает вопрос: откуда вы знаете, какое должно быть молоко и сколько?

Ведь женщина, которая не хочет кормить грудью, будет придумывать себе массу причин и убеждений. Кормление грудью – это в первую очередь связь ребенка с вами, это его здоровье и крепость организма.

# Пеленание

Почему нужно пеленать новорожденного? Пеленка создаст границы, которые дают безопасность ребенку. Представьте себя дома и снесите визуально все границы, стены в комнатах, доме. Насколько вы себя будете чувствовать безопасно и комфортно, когда вы открыты всему городу, стране и спрятаться не за что? Это как раз то ощущение, которое будет испытывать ребенок. Малышу нужно чувствовать себя в безопасности – это его границы, так как он еще не воспринимает их визуально, но он будет ощущать это. Постепенно нужно отучать от пеленок, пеленать со временем (в 3—4 месяца) только на ночь. Потом только ножки. Можно обходиться без пеленок после месяца, если малыш спит с вами и чувствует вас рядом, – это лучшее, что может дать мама своему малышу. Ваше прикосновение ему очень нужно, так он учится ощущать себя и ваше присутствие.

Купать нужно, обязательно погружая младенца в воду в пеленке, и постепенно раскрывать пеленку в воде. Когда погружаете ребенка в воду без защиты, вы можете заметить, как он резко вздрагивает. Это, безусловно, нанесет его нервной системе вред.

Когда мой сынок был маленький, я не хотела дома пользоваться памперсами – только чистыми свежими пеленками и ползунками. Но ночь всегда была бессонной, потому что

ребенок несколько раз писался за ночь и тут же просыпался, и нужно было все менять.

Я очень хорошо помню, как одна женщина дала мне совет, и мой ночной кошмар закончился. Она посоветовала мне в течение недели будить сына ночью (ему было 5 месяцев на тот момент) и держать над горшком. Я сделала вдох поглубже и сказала себе, что сделаю это. Три раза за ночь я просыпалась и делала эту процедуру. Прошла неделя, и все получилось. Больше ребенок не писался, а если хотел в туалет, то просыпался и просился, но это было редко.

# Связь эмоций родителей и детей

На уровне млекопитающего обязанностей-то и не так много: любовь, забота, нежность, безопасность. И если поймете одну вещь, то дальше будет легко. У детей своего ничего нет: ни настроения, ни эмоций, ни убеждений, ни страхов; все, что у них появляется, берется исключительно от родителей. Поэтому, если вы переживаете за свое чадо, что оно вдруг заболит, отравится, за этим стоит одно: ваши страхи и переживания. Это то, что родители передают детям. Дети как губка впитывают все ваши переживания. Ребенок начинает капризничать, мама опять переживает. И все по замкнутому кругу.

Как я писала вначале, я начала с себя. Если у вас есть сильные переживания, сходите к специалисту, но идите к психотерапевту (это мой совет, там обычно знаний больше, чем у обычного психолога) и будете с малышом находиться в спокойствии.

С первых месяцев вносите как можно больше позитивной информации (это эмоции, телесные прикосновения, прогулки в разных местах, классическая спокойная музыка, выставки картин, отношения со второй половиной).

Я стала читать сказки сыну в 5 месяцев – на интуитивном уровне старалась выбирать сказки как можно добрее. То, что я заложила в него до 5 лет, впоследствии мне очень помогло.

Ведь это стало фундаментом.

# Развитие восприятия у детей

С 5 месяцев я учила сына цветам. У нас была цветная пирамидка и 7 деталей, 7 цветов. Разложив их перед ним, я брала в руки красную деталь и называла цвет. Потом клала ее обратно и просила дать мне красную детальку. Так проделывала несколько раз, и на четвертый раз он мне дал красную деталь, и мы повторили с ним знакомство с красным цветом. Каждый день я прибавляла по одному цвету. Следующий был зеленый. И так через два дня он уже знал 2 цвета из 7.

И так каждый день, пока не выучили все 7 цветов. В 6 месяцев он уже четко знал цвета радуги.

Такие занятия развивают визуализацию, а визуализация – это важная часть развития.

В одном из исследований нейробиологи пришли к важному открытию.

Ученые поставили трех мужчин на старте для бега, и при команде «старт» исследуемые должны были бежать.

Первая команда была в виде прикосновения к телу человека – исследуемый, почувствовав прикосновение, принимал решение бежать. На эту реакцию было потрачено около 2 секунд, пока сигнал о прикосновении поступал в мозг, и мозг отдавал приказ бежать.

Вторая команда состояла в световой вспышке – загорался

свет, означающий команду «бежать». Исследуемый реагировал быстрее и быстрее совершал старт. В этот момент работала уже визуализация.

И третьей была аудиокоманда – после выстрела из спортивного пистолета реакция исследуемого была еще быстрее.

По-хорошему, в идеале, у человека должны работать все виды восприятия: кинестетика, визуальное и аудиальное.

Но их нужно развивать – как в детстве они будут развиты, с тем человек и будет жить.

Но есть важное замечание – это развитие происходит поэтапно. Если у ребенка не развита кинестетика, когда он не чувствует себя изнутри, не развито визуальное восприятие, он не будет развиваться дальше. Определенные этапы нельзя перепрыгнуть, как я писала ранее.

И какова здесь роль родителей? Помощь ребенку заключается в том, чтобы развивать чувствительность тела приятным прикосновением; если ребенка начинают бить с малых лет, его тело блокируется, чтобы чувствительность была меньше, – так работает приспособляемость для выживания, и человек вырастет мало того что агрессивным, так еще и жестоким.

Там же, в теле, мы можем распознавать свои эмоции, ощущения. Важно, чтобы человек умел это делать.

# Управление эмоциями

Сейчас я попрошу вас вспомнить последний неприятный момент в вашей жизни и спрошу, что вы чувствуете? Страх, злость, раздражение? Где в теле эта эмоция?

Возможно, вы мне ответите, что в груди, в животе или в других частях тела.

Когда человек распознает свои эмоции или хотя бы их часть в тот же момент, когда испытывает их, это про осознанность. Но таких людей практически нет, лишь 2—3% на планете. Если таких людей будет больше, это станет эволюционным развитием.

Когда ребенок плачет и ему больно или неприятно, чаще всего родители стараются компенсировать неудобства ребенка конфетой, а иногда и вовсе срываются:

– Замолчи!

А нужно всего лишь разобраться, в чем причина слез.

И помочь ребенку. Не привязывая к слову «боль», разобрать ощущения, прислушаться к ним, например, что-то неприятно, давит, колет, ударился... И, конечно, не делать из этого трагедию. Можно сначала попробовать разобраться с собой. Например, болит голова, обратите внимание, что именно происходит и в каком конкретно месте, ведь эти ощущения в течение нескольких секунд становятся разными. При таком наблюдении человек уже не связывает себя

с болью, а смотрит на ощущения со стороны, и они уходят. Боль – это всего лишь иллюзия.

Игры с детьми на управление гневом, которые я применяю и с взрослым сыном.

Когда ребенок кричит, ругается, делает все по-своему, у большинства мам быстро лопается терпение. Сразу хочется сказать: «Считаю до трех...», «Если ты сейчас же не прекратишь...», «Хорошие дети так себя не ведут...» Потом обычно мучает совесть за невольно вылетевшие «непедагогичные» фразы. Но все можно сделать гораздо проще – просто поиграть в игры.

#### **ПРИМЕРЫ ИГР ДЛЯ БОРЬБЫ С ГНЕВОМ (НЛП):**

##### **1. У нас завелся сварливый жук.**

Когда ваш ребенок раздражен, ворчит или злится, определите, в чем или в ком проблема. Это, должно быть, сварливый жук. К тому времени как вы, поискав повсюду, поймаете и выбросите этого сварливого жука, в комнате будет раздаваться довольное хихиканье.

Рекомендации:

Тщательно обыщите вашего малыша на предмет наличия воображаемого сварливого жука. Проверьте в ушах. Посмотрите подмышками. На рубашке. В карманах. «Найдите» его, а когда найдете, поймайте и выбросьте в окно.

Осторожно! Он может прыгнуть еще на кого-то, и тогда вам снова придется искать его.

А теперь пойдите и поищите веселого жука. Может быть,

он сидит на цветке. Может быть, на мягких полотенцах. А может быть, вы найдете нескольких веселых жуков, и каждому из вас достанется по одному. Обращайтесь с ним бережно, а затем попросите ребенка посадить его себе за ухо, в карман или на грудь. «Поищи веселого жука», – вы можете сказать это своему ребенку в те дни, когда у него плохое настроение и ему нужна помощь.

## **2. Сейчас мы вымоем плохое настроение из комнаты.**

Когда плохое настроение охватывает всех, вы можете изменить ситуацию, вымыв пол. А так как пол все равно нужно периодически мыть, то, когда дети еще маленькие, эта игра поможет вам убить двух зайцев: все игроки получают удовольствие и пол станет чистым.

Материалы: ведро с водой, мыло, швабра, полотенца или тряпки.

Рекомендации:

Наполните ведро теплой мыльной водой и начните мыть пол шваброй. Пусть все игроки по очереди орудуют шваброй или губками. Не волнуйтесь, что вода будет выплескиваться из ведра. Пусть пол будет мокрым – это всего лишь вода. Дети не заставят себя ждать и начнут играть, разбегаясь и скользя по полу. Настроение тут же улучшится.

Когда ребятишкам надоест игра или пол станет слишком скользким, принесите полотенца и пусть они его вытрут.

Затем вылейте воду из ведра и отправьте детей под душ.

Сами в это время, не переставая улыбаться, забросьте полотенца в стиральную машину.

### **3. Подушечные бои.**

Для игры необходимы маленькие подушки. Играющие кидают друг в друга подушки, издавая победные кличи, колотят друг друга ими, стараясь попадать по различным частям тела. Сюжетом игры может быть «Сражение двух племен» или «Вот тебе за...».

Замечание: игру начинает взрослый, как бы давая разрешение на подобное действие, снимая запрет на агрессию.

### **4. Выбиваем пыль.**

Каждому участнику достается «пыльная» подушка. Он должен, усердно колотя по ней руками, хорошенько ее «выбить».

### **5. Детский футбол.**

Вместо мяча – подушка. Играющие разбиваются на две команды. Взрослый – судья. Играть можно руками и ногами. Подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель – забить в ворота гол.

Замечание:

взрослый следит за соблюдением правил – нельзя пускать в ход руки и ноги, если нет подушки. Штрафники удаляются с поля.

### **6. Падающая башня.**

Из подушек строится высокая башня. Задача каждого участника – взять ее штурмом, запрыгнуть на нее, издавая

победные крики типа «А-а-а!!!», «Ура!!!» и т. д. Побеждает тот, кто запрыгнет на башню, не разрушив ее стены.

Замечания:

1. Каждый участник может сам себе строить башню такой высоты, которую, по его мнению, он может покорить.

2. После каждого штурма «болельщики» издают громкие крики одобрения и восхищения: «Молодец!», «Здорово!», «Победа!» и т. д.

### **7. Мешочек со злостью.**

Цель игры – научить ребенка справляться с отрицательными эмоциями и, не подавляя их, направлять в новое, рациональное русло.

Для игры потребуется небольшой мешочек из плотной ткани с завязками.

Рекомендуемый возраст ребенка – от трех лет (и периоды возрастных кризисов вообще). Взрослый показывает мешочек ребенку и объясняет, что он не простой, а волшебный: все плохое, что накопится в душе, можно класть в него. После этого становится обязательным условие: злиться, визжать и кричать можно только в этот мешочек. Затем он завязывается, и отрицательные эмоции остаются в нем в самом прямом смысле.

Примечание: это психологическая игра в чистом виде. Она особенно полезна и нужна в том случае, если ребенок склонен к агрессии. Игру лучше всего применять в домашнем общении – с помощью нее можно избежать многих клас-

сических грубых сцен, которыми сопровождается развитие практически каждого ребенка.

При любых неприятных моментах, стрессах человек может легко переключаться из одного состояния в другое. Например, мы часто в жизни испытываем стресс, при котором срабатывает три функции: бей, беги, замри. Кровь приливает к ногам, кровь перестает поступать в мозг как положено, соответственно, мозг не работает на принятие каких-либо задач. Слышали такое выражение: «Тупой, поэтому не может учиться»? Это у детей не тупость, это состояние притупленности, это состояние также есть и у взрослых, и оно появляется от стресса. Но если человек еще с детского возраста умеет переключаться в другое, приятное, состояние и распознавать его, то у него всегда будет ресурс. Дети в течение какого-то времени умеют быстро переключаться, пока родители не приучат их застревать в негативе.

Такую же ошибку делала и я. Ребенок сделал что-то не очень хорошее, я его поругала и вышла из комнаты. Вернувшись обратно, я увидела, что Макс играет и смеется как ни в чем не бывало. «Неужели до него не дошло, что он сделал?» – подумала я и решила по второму кругу рассказать, какой поступок он совершил (эмоционально и грубо, это передавало мой страх, что мой сын всегда так будет делать) и что ему нужно над этим посидеть и подумать. У ребенка опять испортилось настроение, но ненадолго. И я тогда стала задумываться, а правильно ли я делаю, постоянно

напоминая ему о негативном состоянии и толкая его в это состояние? Тогда я стала задумываться о своих состояниях. Меняя свою сосредоточенность на негативном состоянии на сосредоточенность на ресурсном, в ресурсном состоянии я могу легко решить любую проблему и легко найти выход из любой трудной ситуации, и таким образом я могу лучше управлять своей жизнью, избегая заикливания на проблемах и имея способность немедленно переключать внимание на решения. Этому и стоит учить детей или хотя бы не мешать им. В ресурсном состоянии можно спокойно объяснить ребенку, как нужно делать, а как не стоит и что из этого может выйти.



# Стресс

Стресс – одно из состояний недовольства, которое становится уже бытием. Это безумство и это то, чем живут люди и приучают к этому своих детей.

Например, я опаздываю, я уже никуда не успею и вообще день ужасный с самого утра, очень жарко, летают комары, мешают звуки, все раздражает.

А каким образом возникает этот стресс? Задумывались ли вы?

Он возникает от ситуаций или от внутреннего состояния, то есть от ментальных заметок, которые человек делает относительно этой ситуации. Мозг добавляет негатив к этой ситуации. А что, если не создавать умственные комментарии к ситуации и спросить себя, как я проживу этот момент?

Ребенок разбил кружку— родитель сразу негативно реагирует в мыслях (разбил, нужно аккуратно относиться к вещам, в будущем не будет ценить вещи и т. д.). А если посмотреть, что на самом деле произошло? Есть ребенок, есть кружка, которая упала и разбилась, но был ли умысел у ребенка на тот момент не ценить вещи, неаккуратно относиться к вещам?

Также есть два варианта развития событий: накричать на ребенка, сделать недовольное лицо и ввести его в стресс либо помочь ему убрать и показать, как аккуратно это сде-

лать. А также научить держать крепче и удобнее ту самую кружку.

Как подниматься над негативными мыслями в такие моменты и видеть реальную картину, без додумывания, особенно в негативную сторону?

Просто начинайте фокусироваться на своем дыхании – вы осознаете, что вы дышите, вы просто присутствуете в этом моменте. Ваш мозг не выдает мыслей в этот момент, вы спокойны и находитесь в настоящем моменте, здесь и сейчас, что даст вам спокойное состояние, в котором вы совершите мудрые и правильные действия. Вы в этот момент сможете отделить ситуацию от додумывания, добиться нейтрального толкования ситуации. Все несчастья происходят в нашем уме.

И таким образом вы не будете через негативные мысли вызывать неприятные эмоции, которые можете неосознанно сбросить на ребенка и травмировать его психику.

Потом уходят часы на обдумывание негативной ситуации, и часами человек целое кино в своей голове может прокручивать. Мозг переживает все домыслы, как в реальности. Потому что для мозга нет разницы, реальность это или просто ваши мысли.

Это как тюремная камера, к которой человек привыкает с детства. Быть несчастным в этой камере для него становится привычным, это становится зоной комфорта, из которой подсознательно хочется выбраться, чтобы уйти от мыслей.

# Язык тела

Существует язык тела. Информацию из слов мы получаем только на 5%, а остальные 95% – это интонация, поза, язык жестов.

Когда человек не осознает, какие он действия совершает помимо слов, он собой не управляет. Но можно понимать свои эмоции – если с детства их понимать и осознавать, а не подавлять.

Например, взрослый человек является сотрудником компании, встречает клиента, говорит клиенту вежливое: «Добро пожаловать», а на самом деле все не так, и его тело, голос говорят о другом, в этом случае клиент немедленно почувствует фальшь. И велика вероятность, что он перенесет собственное ощущение диссонанса с конкретного сотрудника на компанию в целом.

При этом у самого сотрудника не будет понимания, что именно не так – он же говорил корректно, хорошие слова и улыбался.

Сам человек не понимает, какие эмоции при этом испытывал, потому что в детстве его не научили их слышать. По тем же причинам, ребенок, вырастая, не знает, что ему больше нравится, потому что не слышит тело, которое может ему подсказать, подходит что-то для него или нет, а слушая свои мысли и убеждения, не получает желаемого результата.

та. Что значит «не слышит свое тело»? Если ребенок делает то, что его заставляют, а ему неприятно или некомфортно, происходят внутримышечные зажимы, например, зажим сосудов или какого-то органа, и с годами это место начнет болеть. Тело подает нам таким образом сигналы: «Хозяин, мне плохо», – но чаще всего ребенка заставляют не обращать внимания на это, потому как взрослые сами относятся к себе таким же образом. Проще придумать объект, который в этом виноват (продул сквозняк), установить диагноз и выпить обезболивающее.

Тело нам служит не просто так, тело показывает нам через болезни, что мы вредим себе, болезни сами по себе не возникают. Если человек занимается не своим делом, он будет в постоянном напряжении и раздражении, а от напряжения возникают болезни, которые накапливаются из-за многих лет стресса. Но если уметь слышать свое тело, то можно понять, что нравится, а что не нравится, например, хобби, работа, ценности либо какой-нибудь выбор. И когда человек сделает выбор в свою пользу, прислушавшись к своему телу, чувствам, то он от своих интересов и работы будет получать удовольствие, и его тело будет расцветать. Люди привыкли думать, что получают удовлетворение от сделанного, но как раз все наоборот: человек испытывает приятное состояние от мысли воплотить это в реальность, и после этого следует действие, то есть человек свое состояние превращает в реальность. Свое величайшее представление превращает

ет в прекраснейший жизненный опыт.

Представьте себе ситуацию: например, человек хочет что-то украсть; если прислушаться к телу, будет ощущаться небольшой стресс, частое сердцебиение, нехорошие мысли, неприятное чувство – если человек осознан в такой момент, он не будет совершать это действие, чтобы не навредить себе. Но так как у человека обычно присутствует притупленность в эмоциях и он себя не слышит (потому что чувства и эмоции подавлены), он будет действовать под руководством своих мыслей.

Поэтому, когда я попрошу вас вспомнить какой-нибудь неприятный момент и обратить внимание, где он отзывается у вас в теле, вы, прислушавшись к себе, укажете это место. И также, вспомнив приятный момент из вашей жизни, вы почувствуете теплое или приятное ощущение в плечах, груди или еще где-то.

Когда человек с детства может распознавать свои состояния, эмоции, чувства, во взрослой жизни он сможет легко переключаться из одного состояния в другое. Все наши состояния – это энергия, и любая энергия хочет жить. Но если кто-то энергию активности переместит в контроль над кем-то в семье, то от такого человека захочется сбежать; если же эту энергию активности применять в полезном деле, то будут хорошие результаты.

И вот что это значит – активный ребенок не знает, куда применить энергию, конечно, он будет заниматься чем попа-

ло, главное для него – сбросить эту энергию. Родители ругают чадо за то, что он натворил, и подавляют эту активность. В итоге вместо того, чтобы помочь ребенку распознать эту энергию и направить ее на пользу, они делают из ребенка пассивного человека наказанием, криками, недовольством, обидой и много чем еще, взывая к чувству совести (а точнее, вины).

Вырастая, человек подсознательно боится проявлять активность где-либо, потому что его сознание помнит неприятные последствия: «Схлопочешь», «Лучше посиди и не проявляй себя».

Возвращаясь к примеру выше: пришел клиент, сотрудник компании принимает его со словами «Мы рады вас видеть» и одновременно переводит себя в приятное состояние. Реакция клиента будет абсолютно другой. Всегда приятно общаться с человеком, который находится в ресурсном состоянии, а не в улыбающейся маске

Знание своих эмоций, чувств, энергий, состояний может вывести человека на новый уровень развития. И это знание является фундаментом вообще любого развития в мире.

# Ребенок как система

У большинства маленьких деток кинестетика, визуализация еще не развиты, поэтому они медлительны, и время у них течет по-другому. Они физически не могут успевать за вами – быстро идти, или одеваться, или что-то еще.

Поэтому, когда вы говорите ребенку: «Быстрее, поторопись», – это равносильно тому же, что просить вас спеть оперным голосом, если вы не певец.

Вы просто не можете этого требовать от ребенка.

Торопятся обычно те люди, которые не могут управлять своим временем, они суетливы, но это ничего не меняет, они все равно опоздают, что-нибудь забудут и найдут виновного в своих бедах. Безопасность у них на первом месте, потому что они всегда чувствуют страх, подсознательно, конечно.

Малышу нужен режим, как маленькому, так и большому ребенку. Режим очень важен, как со сном, так и с питанием. Большинство родителей делают большую ошибку с самых первых лет жизни ребенка по поводу размера порций еды, а также имеют заблуждения насчет того, как именно следует кормить детей. Вы не знаете порцию ребенка наверняка – не заставляйте его доедать, придумывая себе разные фантазии, почему он это должен сделать; не бойтесь, что он много съест. Оставьте это природе, организм ребенка сам знает, сколько ему нужно и что ему нужно. Научитесь наблюдать

за малышом и отмечайте статистику его естественных желаний. И вот только тогда вы сможете узнать порции ребенка. Но ребенок растет, и порции, как и предпочтения, меняются. Также наблюдайте, каких именно фруктов он ест больше, – это значит, организм просит каких-то определенных витаминов.

Очень важно, как человек ест, быстро или неспешно наслаждаясь едой.

Многие просто в шоке от новых методов воспитания, не по правилам-дуравилам. Мой сын ел добровольно! Хотя это не совсем так, его вкусы меняются со временем, и я не всегда могла уловить все моменты. Я как-то пекла его любимую выпечку со словами: «Макс, я тебе приготовила твои любимые булочки», и вдруг получила ответ:

– Я никогда их не любил.

Его вкусы со временем меняются. В разные отрезки времени в зависимости от потребностей организма он предпочитает разные продукты, сегодня эти булочки он «никогда не любил», а вчера они были любимыми. И это нормально. Сейчас он не ест много мучного, разлюбил колбасу и сладкое, полюбил овощи, творог, фрукты. Есть семьи, где под картофельным пюре маскируют мясо. Еда только с мультиками или планшетом, иначе ребенок ничего не ест. Либо его кормят одним пюре и сосисками, потому что он любит только это. Пищевые привычки формируются с детства. С рождения. В питании есть основные принципы:

Не нужно развлекать ребенка. Ребенок должен сосредоточиться на еде и утолении чувства голода.

Не отвлекать ребенка мультиками и планшетами. Иначе как почувствовать вкус еды и понять, наелся ты или нет?

Предлагать разную еду и поддерживать предпочтения.

Минимум быстрых углеводов (это чистый сахар, который детям не нужен).

Печенья, соки, компоты. Сейчас довольно большой выбор продуктов без сахара.

Питание детей полностью интуитивно! Они не умеют заедать стрессы, если мы их этому не научим. Дети не передают! Они слышат и слушают свой организм! И знают его потребности.

Расстройство пищевого поведения и проблемы с пищеварительной системой сейчас довольно частая проблема. Большое количество некачественной еды и отсутствие культуры питания привели к таким последствиям.

Один важный момент для переживающих мам и бабушек! Если грудничок хочет есть – он кричит, сообщая о своей потребности. Неужели вы думаете, что, когда ребенок подрастет, он не заявит о своем голоде?

Не делайте между завтраком обедом и ужином перекусы печеньями, бутербродами, ребенок должен проголодаться.

И самое главное не торопите ребенка, когда он кушает, и сами посвящайте больше времени наслаждению пищей.

Я нашла великолепную классическую мелодию и вклю-

чаю ее, когда мы кушаем, это целая трапеза, наслаждение пищей, здесь совсем другая энергия, и мы поглощаем ее вместе с едой.

Вкусная еда и медленное наслаждение превращают любого человека в кинестетика. (Кинестетик – человек, который преимущественно чувствует, телесно ощущает, у него развито осязание, тактильная чувствительность, вкус, мышечные ощущения, кинестетик стремится двигаться и действовать).

В наших мышцах находится память, самая большая память в теле. Не только в мозге. Интеллект непосредственно зависит от памяти. Когда тело неспортивное и кинестетика не развита, интеллект также не может быть развит. Никогда человек в полном, обрюзгшем, неспортивном теле или с сильно нарушенной осанкой (хоть при этом и худ) не будет обладать высоким интеллектом, у него просто нет шансов быть элитой!

Маленькие дети нуждаются в большом количестве воды. Часто слышала от мам: «Хватит пить – описаешься».

Что?

Этого требует организм ребенка! Как мама может вообще вмешиваться в этот процесс?

Приведу пример: человек поранил палец, образовалась небольшая рана, со временем она стала заживать, затягиваться и, наконец, срослась, образовался небольшой рубец и со временем он тоже исчез.

Вот вопрос – причем здесь человек, он там, где был? При-

рода сама все сделала за него.

Когда мамочке лень лишний раз проследить за ребенком и его сухими штанами, последствия неумения прислушиваться к тому, что требует организм, начинаются как раз с таких мелочей. Удобная обувь, одежда, постель, натуральные мягкие ткани и т. д. – все это задача родителей, они должны обеспечить это малышу. Не кутайте детей, боясь, что они заболеют или замерзнут, – наш организм будет привыкать к тому, к чему его приучишь. Если одеваться очень тепло, то мозг считает, что там, где он сейчас, – теплый климат, и поднимать температуру тела для противодействия морозу не стоит, не нужно больше циркулировать кровь, потому что организм находится в тепле. Вот тогда и получается, что организм не подготовлен для холода, и когда ребенок резко раздевается или чуть переохлаждается, он быстро заболевает. Закаляйте своих детей. Начните с года – после купания обливайте ступни холодной водой, это секунда, и делайте так на протяжении трех месяцев, потом поднимитесь выше и обливайте ножки с колен. Один раз после купания утром или днем, но не перед сном. Вы можете и сами так постепенно закаляться, и за год у вас будет колоссальный результат, только не каждые 3 месяца подниматься до колен, до пояса, а через 21 день, пока не обольетесь полностью с головы. Этот процесс войдет у вас в привычку и в привычку у малыша, и он будет легким, так же, как почистить зубы.



# Физическое воздействие

Что бывает с детьми, когда к ним применяют физическую силу? Это может быть даже шлепок, который для родителей ничего не значит, или замах на ребенка, или угрозы, что ему попадет, если он не так что-то сделает. Тогда мир ребенка становится враждебным. Представьте ситуацию: мама гуляет с ребенком, малыш бегает, играет, мама поддерживает эту игру, и вдруг малыш направляется к проезжей части.

У мамы включается эмоция страха, и она кричит ребенку: «Стой!»

Малыш останавливается и бежит к маме, потому что она его зовет, малыш был только что в игре, и он продолжает играть, потому что думает, что это игра; бежит к маме и, не добегая, разворачивается и опять бежит к проезжей части. Мама уже бежит за ним, малыш ускоряется, думая, что мама с ним играет. И вдруг мама догоняет его и от эмоции страха, которая перешла за доли секунды в злость, шлепает малыша по попе со злым лицом, грубым тоном ругая малыша.

Вот что здесь происходит: малыш до этого не сталкивался с такой мамой, мама его всегда любила и оберегала, и что произошло? Мама перестала его любить и применила силу, мир у ребенка резко становится другим. Потом, с возрастом, такие моменты обостряются, и мир ребенка становится опасным, в нем нет веры в любовь, нет безопасности, нуж-

но всегда ожидать плохого. Тогда у человека постепенно вырабатываются особые ферменты, и если вдруг кто-то захочет подражаться, то неосознанно такие люди будут встречаться в жизни с вашим ребенком.

Но если бы мама была осознана в тот момент и распознала бы свою эмоцию, она спокойно бы взяла ребенка за ручку и объяснила бы, как это положено маме, что такое дорога, машины и какие у нее чувства.

# 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.