18+

ТИНА ГАЙРА

РАННЕЕ РАЗВИТИЕ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Часть 1: Поверь в себя

Тина Гайра

Раннее развитие для взрослых. Часть I: Поверь в себя

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43650632
ISBN 9785005026644

Аннотация

Рабочая тетрадь с теорией и практикой из 14 упражнений на проработку безопасности общения с собой, с другими взрослыми и с ребенком. Для всех, кто стремится научиться общаться с детьми с пользой для их развития.Данная книга – это ведение в мою методику развития детей через общение «Безопасный взрослый», где главный ученик – это вы! Подойдет как для родителей, родственников, так и для специалистов по работе с детьми.

Содержание

Введение 5
Об авторе 15
Глава 1. Часть 1 18
Безопасный взрослый 18
Глава 1. Часть 2 23
3 главных опасности в общении с ребенком 23
Глава 1. Часть 3 27
Как не срываться на ребенка 27
Глава 1. Часть 4 29
Как минимизировать истерики ребенка 29
Конец ознакомительного фрагмента. 30

Раннее развитие для взрослых
Часть I: Поверь в себя
Тина Гайра

© Тина Гайра, 2021
ISBN 978-5-0050-2664-4 (т. 1)
ISBN 978-5-0050-2665-1
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Развитие детей стало трендом. Все спешат развить своего ребенка до неузнаваемости. Стремление создать Нового СверхЧеловека стало гонкой за титул «Самый хороший родитель года».

Методики плодятся, как кролики. Одна маркетинговая кампания настойчивее другой. Рынок досуговых и образовательных услуг стал стремительно перенасыщаться и чем-то напоминать продовольственный:

– Давай ко мне!

– Нет, ко мне!

– Они все дураки! У меня есть что-то, действительно, стоящее.

Если следовать условному делению всех владельцев рыночных площадей развивающих услуг на 3 группы, то я отношусь к третьей. Опережая ваше возмущение, объяснюсь: эта книга для людей. В прямом смысле этого слова.

Мне важно, что из всего многообразия подходов к развитию детей вы . Моя интерпретация – лишь часть этого многообразия. Идея моего подхода заключается в том, чтобы предложить сместить фокус с развития ребенка на свое собственное. Поговорите с собой начистоту: **выберете себя**

Кто я? Что мне нравится, а что не нравится в текущий момент? Хочу ли я что-то поменять, и если да – то почему

не меняю? Я – Автор своей жизни, или в моих проблемах виноваты другие люди?

Это лишь малая часть вопросов, ответы на которые определяют качество жизни каждого из нас. Прочтение этой книги станет эффективным, если стараться на каждый мой вопрос найти ответ, задавая их себе напрямую, стремясь услышать свой внутренний голос: он всегда говорит правду! Поиск ответа на один вопрос может занять до недели и даже больше, поэтому тут важно не спешить.

Я написала эту книгу как введение в мою методику развития детей через общение «Безопасный взрослый», где главный ученик – это вы. Данный метод разработан на базе моей 4х летней учебы в канадском институте Гордона Ньюфелда. Кратко о маэстро написано на сайте русскоязычного отделения. Цитирую:

«Профессор Гордон Ньюфелд – специалист в области психологии развития из Канады. Он более 40 лет работает с детьми и молодёжью, а также окружающими их взрослыми. Признанный авторитет в детской психологии, Гордон Ньюфелд выступает с лекциями по всему миру, является автором бестселлера „Не упускайте своих детей“ и ведущим представителем психологии развития».

И небольшая цитата о самом институте с того же сайта:

«Институт Ньюфелда (Neufeld Institute) был основан в 2006 году психологом и психотерапевтом Гордоном Ньюфелдом, автором концепции развития личности на осно-

ве привязанности. Институт Ньюфелда зарегистрирован как некоммерческая организация в провинции Британская Колумбия (Канада) и как благотворительная организация в Канаде (под рабочим названием Growth Concerns). Организация управляется советом директоров под руководством Гордона Ньюфелда, который является основателем и исполнительным директором. Политика и программы Института определяются внутренним исполнительным советом из четырёх руководителей программ.»

: **Возвращаясь к моей методике, обучение взрослого искусству безопасности ведется в 3х направлениях**

– общение с собой

– общение с ребенком

– общение со взрослыми вокруг

В этой книге мы не просто разберем ключевые составляющие моей методики во всех 3х видах отношений, но и попрактикуемся в их самостоятельной проработке. Практически после каждого теоретического блока будут упражнения и полезные техники, опробованные мною лично.

А также поговорим о:

– Эмоциональной безопасности

– Психологической зрелости

– Безопасном взрослом

– 3х главных опасностях у каждого из нас и как их обойти, с упражнениями

– Ресурсе: что это, куда утекает (9 самых частых причин)

и как восполнять

Про физическую безопасность даже не говорю, потому что, по умолчанию, физическое насилие в виде шлепков по попе, подзатыльников и других проявлений должны быть под строгим запретом в семье. Иначе, застревание в развитии у ребенка обеспечено: когда часто страшно, то организм включает режим выживания. Тут уже становится не до развития вовсе. **Эмоциональная безопасность – это атмосфера позитива, комфорта, уважения, спокойствия и уверенности.**

Безопасные отношения – отношения, которые способствуют наилучшему развитию ребенка, где под развитием мы понимаем раскрытие потенциала, распаковку талантов и изюминок. Также, под развитием понимается психологическое созревание: процесс, длиною в жизнь у каждого из нас. Зрелости невозможно научить, но можно надрессировать нужное поведение. Правда, в результате, мы получаем лицемеров и нарциссов.

Согласно материалам первого интенсива канадского института Гордона Ньюфелда (по лекциям, переведенными Ольгой Писарик, директором русского отделения института) можно нарисовать следующий портрет зрелого человека. Итак, это личность, которая:

– (трудности редко сбивают с ног и достаточно оперативно приспосабливается к изменениям во внешней среде) **Стрессоустойчива**

– (про навык наслаждения одиночным временем, наличие опоры в себе, возможность найти внутреннюю мотивацию к действиям, саму себя заряжать позитивом и энергией) **Способна функционировать отдельно**

– (иметь свои мнения, планы, идеи, ценить свою уникальность и оставаться верным своим ценностям, даже если окружение их не разделяет, даже если другие осудят) **Может быть вместе с другими без потери себя**

Другими словами, безопасные отношения – это определенное качество общения, направленное на заложение базы для реализации, раскрытия потенциала ребенка, его успешности. Безопасные отношения – это ваш ключ к независимости счастья вашего ребенка. Чтобы вне зависимости от погодных условий, финансовых показателей, ретроградного меркурия и количества любящих людей рядом, ваш ребенок всегда умел бы сделать себя счастливым.

Перед тем, как перейдем к основной части, спешу вас обрадовать: вы – уже безопасный взрослый. Сам факт прочтения этой книги делает вас намного более экологичным, чем любой другой человек. Могу гарантировать, что по итогу у вас будут готовые инструменты для смены старого паттерна общения с собой, с ребенком и с другими взрослыми. Встать на правильную дорожку (или просто даже посмотреть в эту сторону, прилечь, проползти) – 50% всего успеха, остальное – дело техники. Вы уже одолели полпути, и это – первая победа!

Рецепт успешного внедрения новых знаний и закрепление навыков прост: дайте себе время на изменения. Ровно столько, сколько нужно именно ВАМ:) Будьте терпеливы к себе. На этом пути, пожалуйста, постарайтесь получить удовольствие от собственной эволюции в мышлении, в действиях, без ожиданий быстрых результатов.

Для меня очень важно, чтобы вы отнеслись к этой книге как к пособию по возможности улучшить свою жизнь, с подсказками, но точно не повод поругать себя. Быстрые результаты – это как фастфуд. Голод утоляет, но полезен ли на долгосрочную перспективу? Большой вопрос! Так же дела обстоят с быстрыми мерами решения вопросов поведения (такие, как тайм аут, изоляция, наказания с последствиями различных видов, угроза разделением с вами или любимой игрушкой и тому подобные решения). Эти методы выглядят легкими и быстрыми для родителя, но на более глубоких слоях наносится серьезный урон психике ребенка.

Хорошая новость: безопасные отношения работают как бальзам. Способны вылечить, скомпенсировать любые ошибки воспитания и общения в прошлом. Где бы вы ни находились на своем пути, сколько бы ни было ребенку лет и даже если вы привыкли применять методы, описанные выше как фастфуд в общении (тайм ауты и наказания любого типа), никогда не поздно это поменять.

Похвалите себя за прохождение половины пути в правильном направлении. Почувствуйте гордость за себя прямо

сейчас!

Овладев техниками и сердцем впитав знания из этой книги, вы:

– Будете в разы реже срываться на крик, а значит – реже испытывать чувство вины

– Научитесь экологично действовать в момент детской истерики

– Станете реже употреблять в речи опасные фразы

– Сможете сменить режим «залипания» при просмотре ленты в социальных сетях на «полезное время препровождение», без потери эффекта отдыха и «отключения» головы

– Чаще будете радоваться своим отношениям с ребенком без повода, просто потому, что вы есть друг у друга

– Понравитесь себе на более глубоком уровне и станете радоваться большинству дней на неделе

– Почувствуете гармонию внутри и в отношениях с близкими

– Ощутите себя любимым\ой в той мере, в какой вам лично необходимо

– Научитесь управлять своим ресурсом в любом диалоге: только приумножая свою жизненную силу, без потерь в нервных клетках и времени

– Научитесь избегать обвинений, наказаний, предъявлений претензий ребенку за его поведение, пока он – ребенок – сам еще не в состоянии нести за себя ответственность

– Перестанете скучать и зевать во время игры с ребенком

– Укрепите внутреннего автора и научитесь ему помогать

– В разы облегчите свою жизнь через понимание механики отношений и безопасного общения

– Перестанете циклиться на ошибках прошлого и начнете с легкостью их отпускать

– Получите навык проработки своих эмоций после совершения ошибки, возвращаясь в состояние довольства собой с каждым разом все быстрее

– Накачаете мышцу безусловного принятия себя

– Будете всегда знать, чего хотите в каждый момент времени и как сделать себя счастливым

– Сможете вовремя сказать о своем дискомфорте в отношениях без накапливания и осложнений в виде обид и конфликтов

– С легкостью сможете говорить «нет» тогда, когда это необходимо

– Обретете навык выстраивания отношений с ребенком, которые будут способствовать его психологической зрелости

Стремиться к идеальной безопасности не нужно, это даже вредно. Перфекционизм уничтожает нас изнутри. А вот стараться сделать безопасность преобладающей вибрацией в вашей жизни, со временем – стоит.

Об авторе

Высшее получила в Московском Государственном Университете имени Ломоносова на факультете Иностранных языков и регионоведения в 2014 году. В том же 2014 я начала работать в Бейби Сенсори преподавателем. Вела уроки по британской программе раннего развития на русском языке для семей с детьми 0—3 года. Частенько, проводила занятия на двух языках сразу (русский и английский). Клиенты-иностранцы приятно обязали. Бейби Сенсори стал первым продуктом для малышей с первых дней жизни в России и странах СНГ. По совместительству, моей первой серьезной занятостью.

В 2017—2018 училась в Московском Институте Психоанализа на программе «Семейное и детское психологическое консультирование и профессиональный коучинг». Параллельно, я начала дистанционное обучение в канадском Институте Гордона Ньюфелда на консультанта – специалиста по теории привязанности и психологии взросления детей. Взяла все 3 имеющихся Интенсива, последний из которых читает сам Гордон на английском, и по сей день продолжаю там обучение.

Интенсивная работа и учеба натолкнули меня на одну мысль: современные родители хвастаются друг другу количеством развивающих классов, которые посещает их ребе-

нок. Как будто бы это определяло уровень его развития и потенциал. Я не хочу сказать, что методики – чушь полная, и нужно сидеть дома за просмотром мультиков. Нет, вовсе нет. Просто создается ощущение, что развивающие занятия несут больше ответственности за развитие ребенка, и отвлекают от основного фактора: качества общения с ребенком до и после этих самых «развивашек».

В 2019 году эта книга увидит свет в первой редактуре, а уже через месяц я улечу на очную конференцию ИнфоФорум для преподавателей в Минске в качестве приглашенного эксперта по безопасному общению.

В июле 2020 впервые запускаю курс «Безопасность внутри», моя методика развития детей через общение. Чуть позже я поменяю название на «Безопасный взрослый».

В октябре 2020 в партнерстве с моей подругой Линой @linoroy, блоггеркой – коммиксисткой – иллюстраторкой, сделали курс по тому, как заниматься с дошкольниками творчеством (для самых нетворческих людей, где много внимания уделяли как технике самого арт-процесса, так и безопасности общения до/во время/после игровых минуток.

В декабре 2020 иду снова учиться к Ньюфелду, и на этот раз – на курс «Наука об игре», где учат самым базовым правилам процесса, который помогает ребенку расти и развиваться полноценно, учит различать истинную игру от бутафории. Играть я умела и любила всегда, но этот курс помог мне выйти на абсолютно новый уровень игры: осознанное

участие в игре, когда я четко понимаю, что и как делать, и главное – почему.

Зимой 2021 начала вести игротерапию для семей, кто у меня на индивидуальном сопровождении с вопросами истерик, агрессии, эффекта «липучки», а также эмоционального выгорания у взрослых. Еще зима 2020 для меня особенная важным инсайтом: методика безопасного общения, которая лежит в основе моего подхода к развитию детей, оказалась в том числе способом развить навык безусловной любви к себе и близким, и это – потрясающе!

Глава 1. Часть 1

Безопасный взрослый

Вот мы и пришло время переходить от прелюдии к основной части. Так кто же это такой, безопасный взрослый? Надо сказать, это homo sapiens абсолютно нового вида. Живет в свое удовольствие, а не выживает. В его жизни преобладают вибрации позитива, комфорта, спокойствия, уверенности и уважения к себе и другим.

Это человек, который:

– Чаще в ресурсе, чем нет

– Берет на себя ответственность за свою жизнь, эмоции (не обвиняет никого ни в чем)

– Безопасно реагирует на пиковые моменты (истерики, агрессия и тд)

– Берет на себя ответственность за качество отношений с ребенком

– Берет на себя ответственность за поведение, эмоции ребенка, пока ребенок еще не в состоянии это сам контролировать (в 5—6 лет, в среднем, дети приобретают возможность к самоконтролю, а чувствительные – и того позже, ближе к 9—10 годам). Это про то, чтобы не убеждать ребенка в том, что он ответственен за свои слова и поступки раньше време-

ни, не стыдить, не возмущаться + помним про развитие логического мышления (к 5—6 годам только лобная доля просыпается, а вместе с ней – логика. В этот период можно вводить обучение счет, письмо и чтение).

– Знает разницу между развитием и обучением, и раньше 5 лет ребенка не пичкает буквами, цифрами, книгами и другими предметами, потому что ребенку нужно развиваться физически прежде всего (через движение развивается интеллект), социально – эмоционально (через общение с вами или другими взрослыми)

– Чувствует, куда тянет ребенка и старается развивать его по интересам. Исключение – обязательные сферы развития (физическое, социо-эмоциональное и органы чувств, тут можно прислушиваться к конкретным предпочтениям, но исключать из досуга не рекомендуется совсем, даже если кажется, что ребенок «не спортивный, и ему это не надо».

– Знает, что до 6—7 лет нельзя оставлять ребенка одного социализироваться в группе детей, где мало взрослых или они просто не умеют помогать им справиться с их эмоциями, безопасно разруливать конфликты между детьми. Это про торговые центры с игровыми, детские сады и ясли. В пределах безопасности допустимо отдать в группу детей, где взрослые владеют техниками общения с собой, с другими взрослыми и детьми (то есть, они скорее всего в ресурсе и смогут вовремя вмешаться в детское взаимодействие). До 7—8 лет ребенок только —только формирует свое «Я»,

и заставлять его вписываться в общественные нормы, делать «как прилично», «как надо», «как другим хорошо» – просто не стоит.

– До 7—8 лет ребенка помогает ему сохранять ощущение, что его мысли, желания и мечты все имеют значение, важны и ценны, имеют право быть и реализовываться. Если нужно что-то корректировать в моменте, то делает это очень деликатно;

– Осознает, что развитие ребенка нужно начинать со своего, чем и занят преимущественно;

– Говорит себе «я справлюсь» в большинстве сложных ситуаций (это актуально даже для случаев, если вы организуете помощь извне, ведь вы же ее организовали, значит и ВЫ справились);

– Опирается на себя (ему видней, как жить, как сделать себя счастливым, чем и занимается). Прислушивается к себе и живет по своим правилам;

– Чаще в гармоничном балансе между своим и чужим комфортом, чем нет;

– Управляет своими эмоциями, а не наоборот;

– Умеет себя поддержать (и помним, что главное правило самоподдержки – это попросить о помощи других);

– Склонен любить себя без условий, либо просто движется в ту сторону (в своем темпе, тут все ок);

– Заботится об отношениях с близкими/ внешним миром, потому что знает, что это общение напрямую влияет на его

ресурс, а значит – и на качество общения с ребенком

(Будь то родитель / учитель /воспитатель / бабушка) вне зависимости от родства к ребенку, если уже причастен к развитию / обучению, то стремится к безопасности внутри себя и вокруг себя;

– Избегает физического и эмоционального насилия любых видов. Как к себе, так и к другим;

– Вместо наказаний, таймаутов, изоляции ребенка предпочитает выстраивать с ним отношения, которые помогут ему эмоционально созревать, становиться личностью, а не просто еще одним удобным человеком (ведь жесткие поведенческие наказания последствиями, санкции и тд – это про грубое формирование удобного нам поведения, и ничего общего с вкладом в развитие ребенка не имеет);

– Регулирует время ребенка в гаджетах, и не дает открытый доступ в интернет/ соц сети, пока ребенок не готов психологически (+– 7—8 лет это возраст, когда можно начинать смотреть на готовность ребенка, но это отдельная большая тема). В институте Гордона Ньюфелда есть курсы на эту тему, там подробнее всего расскажут об этом.

– Знает о необходимости учиться играть с ребенком (даже если вы – работающий родитель, и вам правда некогда играть, все равно нужно этому учиться, чтобы те 10 минут вашего взаимодействия с ребенком в день проходили качественно)

Глава 1. Часть 2

3 главных опасности в общении с ребенком

Срывы взрослого (крик, раздражение, когда бесит плач ребенка, когда он ноет и вы устали от ребенка, напрягает с ним играть и взаимодействовать больше определенного количества времени)

Истерики ребенка (сюда включим любого рода неприятные эмоциональные всплески ребенка и плохое поведение)

Нежелание учиться играть с ребенком

ПОЧЕМУ ТАК ОПАСНО:

Теперь немного подробнее:

– . Как только нам некомфортно, мы начинаем защищаться. Чем толще защиты, чем хуже будет идти развитие (в любом возрасте); *Мы стремимся к безопасности*

– . Тем самым, делает плохо не только другим, но и себе; *Если взрослый часто срывается, то изнашивает свою нервную систему*

– . Если мы находимся рядом с «негативщиком», нам будет казаться, что мы виноваты в этой эмоции (даже если это не так); *Любая негативная эмоция действует отталкиваю-*

ще

– Начинается зарождение чувства стыда. Ощущения, что со мной что-то не так, если на меня ругаются. Одна из самых разрушающих эмоций. Ее наличие естественно для человека, но размер стыда и его влияние на ребенка регулируется отношениями с близкими /специалистами. Чем больше стыда, тем хуже идет развитие; *Когда взрослый часто срывается, ребенок может начать думать, что с ним что-то не так.*

– . Думать, что он виноват в том, что на него ругаются или взрослые между собой. Это тоже мешает ребенку нормально развиваться; *Если взрослый часто срывается или просто обвиняет других в своих эмоциях, состояниях и проблемах, то ребенок может начать брать ответственность за конфликт на себя*

– . Нужно понимать, как часто случаются истерики, по каким поводам, как долго длятся и – самое важное – как вы на них реагируете, как себя чувствуете, когда истерика случается. Все имеет значение и напрямую влияет на развитие ребенка (да и ваше); *Сама по себе истерика – не есть плохо. Потому что для роста мозга эмоции должны проявляться*

– . Эта причина – не бесконечная любовь к вам, как бы печально ни было это осознать. Может, вы тут же убежите от него, кто вас знает! А если серьезно, эффект «липучки» мы с вами рассмотрим отдельно чуть дальше в книге. Его парадокс в том, что создается иллюзия, «если ребенок посто-

янно висит на шее – то он берет, все что ему нужно». Велика вероятность, что напитывания так не происходит, и создается эффект «сита»: вы даете ему свою шею, но ему все мало. Потому что ему, на самом деле, не «шея» нужна; *Когда ребенок постоянно висит на вашей шее – это значит, что есть причина, почему он боится оторваться от вас*

– . Он всегда за себя постоит, ему никто не нужен, он мало или совсем не плачет, без эмоций провожает и встречает близких взрослых, редко или почти не показывает уязвимых эмоций (страха, грусти, нехватки вашей любви/внимания, слабости и др), то скорее всего мы имеем дело с застреванием в эмоциональном развитии, что будет мешать в дальнейшем интеллектуальному и социальному развитию; *Когда ребенок до 6—7 лет вызывает ощущение очень самостоятельного, взрослого, и все взрослые вокруг им восхищаются, то не спешите радоваться*

– (тут могут быть вариации: обзывание и грубость, агрессия, команды и приказы, контроль всего и вся, предпочтение сверстников вам), то хочется на него срываться все больше, и это – нормально. , Порочный круг в действии. Поэтому так важно контролировать свои срывы и регулировать безопасность в вашем общении с ребенком / детьми, вне зависимости от того, кем вы ему приходитесь: родитель, бабушка, тетя, преподаватель, воспитатель или даже просто администратор в детском клубе! *Когда ребенок постепенно превращается в создание, за которым становится сложно ухаживать,*

он сопротивляется вашей заботе, часто отталкивает вас Только вот чем больше взрослый добавляет масла в огонь тем сложнее становится управлять отношениями с ребенком, и тем сильнее ребенок будет застревать в психологическом развитии.

Глава 1. Часть 3

Как не срываться на ребенка

Одной таблетки нет, как вы догадываетесь, но есть 3 основных фактора, которые напрямую влияют, будете вы срываться или нет и как часто:

– Ваши отношения с собой (Развиваем мышцу безусловной любви к себе)

– Ваши отношения с другими взрослыми в семье и за ее пределами (Учимся находить и быть в балансе между своим и чужим комфортом, вовремя говоря «стоп» и «нет»)

– Ваши отношения с ребенком (если вы вкладываетесь в безопасность, то о ребенке будет достаточно легко заботиться. Легко заботиться о ребенке НЕ РАВНО удобный ребенок. Ребенок может вести себя по-разному и быть плохим, агрессивным, неприятным для любви, но вы все равно будете способны управлять этими отношениями, его поведением)

: Проваливаться в старый паттерн – нормально. Срывы периодически бывают, и это тоже нормально. Возвращение в старый паттерн не есть причина себя ругать, ни в коем случае. **ВАЖНО**

: **УПРАЖНЕНИЕ 1 «Базовое»**

Когда чувствуете, что «подкипает»: сделайте 10 глубоких

вдохов и выдохов перед тем, как что-то сказать. Бросив все, прям в момент накаленного разговора начинайте дышать и считать до 10. Будете смеяться, но это и правда работает.

Хорошим дополнением к дыханию и счету станет добавить к счету загибание пальцев на руках, «лодочка» ступнями с пятки на носок. Таким образом вы возвращаетесь в тело, и управлять собой становится легче.

Глава 1. Часть 4

Как минимизировать истерики ребенка

Для начала нужно разобраться в них.

Истерика – это эмоциональный всплеск. Единственный способ для ребенка научиться опознавать свои эмоции, принимать их, а затем и регулировать.

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.