



*Секреты воспитания
для заботливых мам ... и пап*

О ЧЁМ МОЛЧИТ ВАШ РЕБЁНОК

Марина Никонова

Марина Никонова
О чём молчит ваш ребёнок.
Секреты воспитания для
заботливых мам и... пап

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63987827
ISBN 9785005319067*

Аннотация

Книга детского психолога приоткрывает завесу тайны: почему дети видят этот мир не так, как взрослые? Через истории и коуч-задания автор показывает причины непонимания между детьми и родителями. Какие шесть элементов помогут стать ребенку успешным? Какие семь шагов нужно сделать родителю, чтобы воспитание было легким и во благо? Детство определяет вектор развития личности во взрослой жизни. А потому, эта книга для тех, кто хочет, чтобы его ребенок вырос счастливым и успешным.

Содержание

От автора	5
Часть 1	8
Глава 1	8
Глава 2	23
Глава 3	35
Глава 4	53
Конец ознакомительного фрагмента.	65

О чём молчит ваш ребёнок

Секреты воспитания для заботливых мам и... пап

Марина Никонова

Дизайнер обложки Юлия Никонова @photo_nikonova

Корректор Марина Владимировна Никонова

© Марина Никонова, 2023

© Юлия Никонова @photo_nikonova, дизайн обложки, 2023

ISBN 978-5-0053-1906-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Мать – это любовь, а не гроза. Мать – защита и помощь, а не наказывающая рука. Мать – радость, а не слёзы. Мать – первое и последнее светлое явление, которое уносит ребёнка с земли. Когда вы поймёте это сердцем – тогда....

К. Антарова «Две жизни»

Книга для тех, у кого есть дети.

В книге собраны истории детства и консультаций. Цель историй: показать взрослому, что у детей своё восприятие мира. Есть другая сторона наших взрослых поступков, которая особенно сильно влияет на ребёнка.

– *А на ребёнка какого возраста?*, – спросите вы.

– *А это не имеет значения!*

Да, вот такой последует мой ответ. Не важно, какого возраста ребёнок! Важно, что я несу этому ребёнку, какой родительский посыл, какой подтекст своих действий, слов и мыслей.

Возрастные особенности имеют, конечно, тоже значение, но всего лишь косвенное. Если мы хотим понять мир ребёнка, понять как он мыслит, слушая нас, нам нужно «капнуть глубже» в принципы его восприятия. Нужно научиться интерпретировать подтекст происходящего. Если развить этот

навык, возраст не станет преградой к пониманию своего сына или дочери.

Эта книга – отражение моего собственного пути к счастливому родительству. Все сюжеты здесь описанные, я пережила сама как ребёнок, а потом и как взрослый. Не просто как родитель, но и как специалист по детскому воспитанию.

Хочу обратить ваше внимание на две вещи:

1. В каждом из нас живёт ребёнок.
2. Если мы – взрослые, имея 20, 30, 40 лет опыта проживания этой жизни не всегда успешны, и не всегда умеем решать сложные жизненные ситуации, то как же это может уметь ребёнок в 3, 5 и даже 16 лет?

Ориентируясь на первый постулат, мы помним, что все мы родом из детства. Что всем нам присущи эмоции: радость, печаль, обида, гнев, восторг, изумление и др. Разрешив своему «внутреннему ребёнку» выйти на свободу – мы становимся ближе к своим собственным детям, а, следовательно, мы их понимаем и принимаем.

Читая второй постулат, сразу на ум приходят мысли: как можно ругать за что-то ребёнка? Вы сами быстро научились тому, что требуете от него? А если даже вам в жизни всё даётся легко и просто, почему вы решили, что у вашего ребёнка будет также? Это что, биологическая данность, которая передается по наследству?

Моя миссия – донести до читателя особенности детской психологии, чтобы каждый родитель понимал причины поведения своих детей. А после понимания легко приходят навыки общения с собственным ребенком.

Книга имеет две части: часть первая – чтобы понимать поведение детей, часть вторая – чтобы понимать свои удаchi и промахи как родителя, и быть им осознанно.

Читать книгу рекомендую как мамам, так и папам. В ней я раскрываю понимание того, как работают механизмы детской психики, как работает восприятие мира у детей. Не только мама оказывает влияние на ребенка в процессе воспитания, но и папа! И если ваш папа готов к открытиям и новым знаниям про своих детей (да и себя самого) – я буду рада и читателям мужского пола.

Для пап здесь тоже найдется информация, которая подскажет, как лучше выстроить общение в семье, кто в семье главный и по каким принципам работает авторитет.

Посвящается моему отцу, чьё воспитание укладывается в ёмкую фразу: «Разговаривать надо».

Посвящается моей дочери – Виктории.

Она научила меня быть честной с самой собой, и позволила завоевать титул «лучшей мамы на свете» в её глазах!

Часть 1

Он вырастет успешным и счастливым

Глава 1

Почему он так себя ведёт?

Он высоко запрокинул голову и неистово завизжал. Этот светловолосый, смазливый мальчуган в эту минуту стал похож на взбесившегося зверька.

– А..а..а...а.., – кричал он на весь пляж. То ли привлекая внимание, то ли доказывая свою правоту.

– Мироша, если ты еще раз бросишь камень, мы уйдем домой!, – вопила не хуже своего сына разъяренная мать.

Услышав это, ребёнок закричал ещё сильнее.

Подошедший на крики дед, спросил:

– Мирон, что случилось? Почему маму не слушаешься?

– Я её ненавижу!, – уже спокойным тоном ответил ребёнок на вопрос деда.

– Мироша!!! Ты что говоришь, Мироша!!!, – возмутилась мать.

Их «разборки» слушал весь пляж...

Начнём с того, что всё наше поведение направлено на удовлетворение наших же потребностей. Да! Запомните это как аксиому. Всё предопределено нашими потребностями. И не важно, говорим мы о взрослом или о ребёнке. Понимание потребностей – вот ключ к успеху понимания человеческого поведения.

Конечно, модель потребностей я не открывала, но я предлагаю взглянуть на неё с точки зрения детской психологии и возрастных этапов жизни. А. Маслоу создал иерархию потребностей (может быть, очень вам знакомую).

1 уровень – самый низший – физиологические потребности: в пище, воде, сексе и т. д.

2 уровень – потребность в безопасности: чувствовать себя защищённым, избавиться от страха и неудач, от агрессивности

3 уровень – потребность в принадлежности и любви (социальные потребности): потребность в принадлежности социальной группе, привязанность, в любви к ближнему и от ближнего, быть признанным и принятым в обществе.

4 уровень – потребность в принятии и уважении: компетентность, достижение успеха, одобрение, признание, авторитет.

5 уровень – познавательные потребности: знать, уметь, понимать, исследовать.

6 уровень – эстетические потребности: гармония, симметрия, порядок, красота.

7 уровень – высший уровень потребностной сферы – самоактуализация: реализация своих целей, потребность в собственном развитии, развитие нравственных ценностей, поиск смысла жизни и своего предназначения.

Смысл этой «пирамиды» в том, что пока не будет удовлетворён первый – базовый уровень, человек не сможет удовлетворить последующий, более высокий уровень. Только будучи сытым и с крышей над головой, он начинает стремиться в социум. Общается, встречает любовь. Сытый, с крышей над головой, в социуме с семьей и общением с другим человеком – хочет уважения и признания. И вот, когда он сыт, с жильем, с семьей, имеет уважение в социуме – он задумывается о своем предназначении и призвании. Человек стремится к самоактуализации (высшем развитии своей личности).

Данную концепцию можно рассматривать как «горизонтально», так и «вертикально». Что я имею в виду: удовлетворение этих потребностей происходит как в процессе жизнедеятельности человека, так и в процессе его роста и взросления.

«Вертикально» эти потребности мы должны учитывать

по мере роста ребёнка:

- при рождении главным для ребёнка являются физиологические потребности.

- к 1 месяцу жизни четко прослеживается реализация потребности в безопасности. В психологии есть даже такой термин «базовое доверие к миру» – это когда еще совсем маленький, но уже человек: он либо уверен в своей безопасности и доверяет миру, либо такой уверенности нет и ребенок внутренне миру не доверяет.

- следующая потребность в социуме проявляется к 1 году, когда ребенок начинает ходить. Собственно, зачем бы ему ходить? Младенца кормят и поят, заботятся о нем. А нет – ходить ему надо! А чтобы в социум прийти, чтобы общаться.

- признание и уважение, и желание их получить явно проявляется к трем годам. Всем известный кризис 3-х лет «Я сам» – это и есть явный пример того, как маленький человек заявляет о себе, и удовлетворяет свою потребность в уважении.

Отвлекусь:

Если ты – взрослый разрешаешь ребёнку делать то, что он умеет – ты его уважаешь! А значит – удовлетворяешь эту самую потребность. А если нет? Если потребности не удовлетворяются – это обязательно как-то проявляется, а вот «как», мы ещё поговорим.

- и мы пришли дальше к потребности в самореализации. В разрезе детского роста она проявляется в 5—6 лет, когда ребёнок будет осваивать умения познавать мир и создавать новое, что-то своё!

Конечно, в пять лет реализация потребностей не прекращается. Я вам лишь на этом промежутке жизни ребёнка показала, как работает механизм этих самых потребностей, как они движут поведением ребёнка. На этих примерах мы рассмотрели «вертикальный» путь проявления потребностей. А дальше уже можно отследить «горизонтальное» их проявление. Как же это происходит?

В любом возрасте мы можем увидеть реализованы ли те или иные потребности или нет. Возраст – это горизонтальный отрезок времени, в котором человек должен быть сыт, защищен, общаться в социуме, получать уважение и реализовывать свои способности. И в любом, абсолютно в любом возрасте мы видим, как работает эта схема.

Например, годовалый малыш еще (допустим) кормится грудным молоком и это удовлетворение его базовых потребностей: в пище, безопасности (именно у маминой груди безопаснее всего), в защите. Социальные потребности в годик удовлетворяются за счет маминого общения, к чужому взрослому годовалый малыш не пойдет (и это норма возраста), а вот другие дети его могут интересовать (та же социальная потребность). Потребность в принятии и уважении будет

реализовываться за счет похвалы взрослого, за счет общения с ребёнком уже через речь. А вот потребность в самореализации проявится через освоение предметной деятельности, чего-то, что ребенок может делать сам руками: кушать, лепить, играть, мастерить. Если какой-то из аспектов пирамиды потребностей будет упущен, малыш даст это понять своим поведением, истериками, скандалами или даже болезнью.

Теперь, надеюсь, стало понятнее как реализуются эти потребности в горизонтальном аспекте? Попробуйте прописать для своего ребенка такую же схему.

Реализуются у него все потребности?

Теория – это, конечно, хорошо.

Теперь понятно, что лежит в основе поведения любого человека, в том числе ребёнка. А что эти знания дают?

Именно в потребностях заложен главный ключик понимания своего ребёнка, его поступков и поведения.

На практике обнаруживаются два полюса:

1 – все потребности удовлетворяются,

2 – одна или несколько потребностей не удовлетворены.

И вот эти два полюса определяют поведение ребёнка. Если все с удовлетворением потребностей хорошо – поведение одно. Условно назовем его «положительным». Если хоть какая-то потребность не удовлетворена – появляются «отрицательные» стороны поведения. То есть неудовлетворенность потребностей или их удовлетворенность напрямую опреде-

ляют поведение человека. Ну, и тем более, детское поведение (ведь ребёнок еще не «зашлакован» социальными догмами, а потому он ближе к природе, и в большей степени подвержен природным инстинктам).

И если на всех пяти уровнях потребности получают удовлетворение, мы получаем счастливого ребёнка, здорового, сытого, развитую личность, которая не грубит, не хамит, легко принимает правила и требования семьи и социума, легко общается, и умеет реализовать свои способности.

И это работает в любом возрасте!

Скажите – идеальная теоретическая чушь!

Скорректирую: это самый существенный фактор, который определяет поведение ребёнка.

Да, он не единственный. Но это физиология и подсознание, с которыми не поспоришь. А объяснять глубинную теорию исследований этих явлений – просто ни к чему. Я же не делаю из вас докторов наук. Я хочу, чтобы вы понимали природу поведения своего ребёнка.

А что же происходит, если какая-то потребность не удовлетворяется? Правильно! Ребёнок будет ощущать дискомфорт, и уж точно этот дискомфорт в себе держать не будет. Он его крикнет, проплачет, «сагрессирует». А если такой возможности нет – неудовлетворенность будет копиться внутри, и выльется в болезнь. С точки зрения психологии, лучше и здоровее, если неудовлетворенные потребности проявляются внешними действиями: хамством, непослу-

шанием, истерикой и т. п.

ВРЕМЯ КОУЧИНГА

Чтобы теория не осталась просто теорией, предлагаю закрепить её на практике. Ваша задача простая – заполнить таблицу:

#

<i>Потребности</i>	<i>Удовлетворяются в рамках того, что необходимо</i>	<i>Как часто</i>	<i>Удовлетворяются в рамках того, что хочет ребёнок</i>	<i>Как часто</i>
физиологические				
еда	<i>питается правильно по режиму</i>	<i>регулярно</i>	<i>просит сладости, пиццу и т.п.</i>	<i>раз в неделю получает, что хочет</i>
сон				
безопасность				
защита				

безопасность

личные границы	<i>есть комната совместна я с братом, своя кровать, свой стол</i>	<i>постоянно</i>	<i>хочет свою отдельную комнату</i>	<i>никогда не реализуется</i>
отсутствие / наличие страха				
удачи / неудачи				
социальные				
принадлежать к общности				
принадлежать к общности				
быть принятым				
любить самому				
быть любимым				

признание и уважение

компетентность - умение делать что- либо очень хорошо				
достижение успеха в чем - либо				
одобрение				
признание				

познавательные потребности

знать что-то хорошо				
---------------------	--	--	--	--

познавательные потребности				
иметь возможность исследовать				
эстетические потребности				
гармония				
порядок				
красота				
самореализация				
реализация своих целей				
реализация своих способностей				
развитие собственной личности				

*курсивом я вам заполнила примеры, ваша задача описать свою ситуацию под каждого своего ребёнка.

Можно добавить в эту таблицу свои дополнительные строчки, чтобы максимально учесть все потребности ребёнка. А далее – анализируем, какие сферы «страдают», какие потребности в меньшей степени или совсем у ребёнка не удовлетворяются.

КАКОЙ ВЫВОД ИЗ ЭТОГО КОУЧ-УПРАЖНЕНИЯ ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ?

Теперь мы с вами знаем не только как в теории строится понимание поведения ребёнка, но и попробовали понять это на практике. Главный для вас ориентир в определении того, все потребности у ребенка удовлетворяются или нет – это его поведение. Если вы видите у ребенка крики, ссоры, скандалы, истерики, непослушание и т.п., значит, есть потребности, которые не удовлетворяются. Ваша задача – понять, что это за потребности.

Психологи установили закономерности проявления потребностей в разных возрастах. Они описали, что важно для ребенка в том или ином возрасте.

#

<i>Возраст</i>	<i>Ключевые потребности возраста</i>
до 1 года	потребность в доброжелательном внимании физиологические потребности: быть сытым, хорошо спать, чтобы хорошо работал кишечник (было комфортно), эмоциональный комфорт
6 месяцев	потребность во внимании и доброжелательности взрослого
1 год	потребность в общении со взрослыми
1 - 3 года	потребность в сотрудничестве потребность в самостоятельности: пробует строить, ломать, рушить
2 года	импульсивность потребностей: хочу здесь и теперь, и только то, что интересно
3 года	потребность в одобрении со стороны взрослого желание, чтобы взрослые участвовали в его делах потребность делать самому (я сам)
3 - 5 лет	потребность в уважении взрослого познавательные потребности потребность проявлять инициативу потребность в освоении формы поведения: мужской или женской потребность чувствовать свою значимость быть принадлежным к своей семье
4 года	потребность в игре потребность в предметной деятельности (делать что-то руками и самому) потребность в общении со сверстниками

<i>Возраст</i>	<i>Ключевые потребности возраста</i>
5 лет	потребность играть в ролевые игры потребность в общении
4 - 6 лет	потребность во взаимопонимании и сопереживании потребность следовать образцу поведения потребность делать то, что интересно
6 лет	потребность в новых знаниях и умениях потребность в поощрении, получении награды
6 - 12 лет	потребность в новых знаниях и умениях потребность в признании окружающих желание быть умелым в чем-то
7 лет	потребность самому управлять своим поведением потребность в познании нового потребность достижения успеха потребность в похвале
8 лет	потребность занимать определенную, успешную позицию среди сверстников
9 лет	потребность быть компетентным в чем-либо
10 лет	потребность в дружбе со сверстниками потребность занимать определенную, успешную позицию среди сверстников
11 лет	потребность в самосовершенствовании получать знания, чтобы становиться лучше потребность в познании себя, своего внутреннего мира
12 лет	потребность ощущать себя взрослым
13 лет	потребность быть принадлежащим к коллективу, к значимой для него группе сверстников потребность играть разные социальные роли потребность отстаивать свою точку зрения
13 - 18 лет	потребность в самоопределении потребность в дружбе и привязанности к сверстникам потребность в общении со сверстниками потребность быть самостоятельным

<i>Возраст</i>	<i>Ключевые потребности возраста</i>
15 лет	потребность самоопределения, поиска себя потребность в четком жизненном плане
16 лет	потребность иметь рядом авторитетного взрослого потребность в доверительных, но дистанцированных отношениях со взрослым
17 лет	потребность в близком общении со сверстниками
18 лет	потребность поиска своего места в этом мире потребность в романтической привязанности

Давайте теперь вернёмся к нашей истории. Почему же мальчик – Мирон не слушался, и кидал камни вопреки маминым просьбам? Явно есть какая-то потребность, которая не удовлетворена у ребенка. И в данном случае это потребность во внимании со стороны мамы. Смотрим табличку: в 6 – 12 лет одной из ключевых потребностей является потребность в признании окружающих. И самым главным «окружающим» для ребенка всегда будет мама. Если мама не дает признание, не дает любовь и поддержку, ребенок найдет способ это получить! Любой ценой! В нашем примере: через хулиганство. И да, в результате – мамино внимание есть, но оно негативное: мама ругается. Только вот для ребенка это не имеет значения: ему главное внимание...

Всё наше поведение подчинено потребностям. И это факт.

А дети особенное этому подтверждение. Если вы плохо понимаете своего ребёнка или часто с ним конфликтуете – вы просто не знаете его потребностей.

Потребности бывают разных уровней: более простые, нацеленные на выживание. И более сложные, цель которых развитие личности, служение обществу. В разном возрасте – разные потребности выходят на первый план. И это надо учитывать. Именно главная потребность возраста и будет определять поведение ребёнка.

Секрет легкого общения с дитём – это понимание. Если я понимаю, почему ребёнок так себя ведёт – мне легче выстроить диалог, легче донести свою мысль и требование.

ДЛЯ ВАШИХ ЗАМЕТОК

Глава 2

Как он добивается того, что хочет

Ребенок с детства умеет добиваться своего. В этом ему помогает его психика, его природа бытия. Так почему же, когда он вырастает, он не всегда добивается того, чего желает?

– Не кидай камни!, – строго сказала мама пятилетнему Владу на пляже.

Ровно через минуту: ты... дыщ... летит камень.

– Я тебе что сказала!?, – и следом: «Еще раз бросишь камень – уйдем домой».

И минуты не проходит...

верно....

ты... дыщ... летит камень.

Почему так происходит?

Почему же мамины слова не имеют веса? Почему они не остановили действие ребёнка?

Ответ прост: потому что мамины слова – это неправда! Да! И ребёнок это знает.

Вот она типичная ситуация: ребёнок экспериментирует – мама угрожает. Всё! Ситуация закончилась. Продолже-

ния нет.

Ребёнок делает действия, чтобы услышать угрозу. Он знает, что угроза никогда не станет реальностью, поэтому делает действие снова, и снова, и снова...

Мотивация ребёнка – услышать мамину грозную, эмоционально-окрашенную угрозу с криком.

– *Что за мотивация?* – скажете вы: «*Чушь несёте, товарищ психолог!*»

Отвечаю: «*Если ребёнку необходимо ваше внимание, он получит его любой ценой. Да! Хвалим мы ребенка – он получает внимание. Ругаем мы его – он получает внимание. Негативное, но внимание!*»

Теперь догадались?! Чем меньше вы хвалите своего дитя, тем чаще он будет хулиганить. Потому, что хулиганить проще! И за него, за хулиганство, всегда ребёнок получает то самое, нужное ему внимание.

Давайте еще пример разберём.

Маме звонит учительница: «У вашей дочки уже пять двоек. Средний балл 2,3. Вы меры какие-то можете принять!?»

Мама, как будто очнувшись от забвенья, в шоке вечером приходит домой: «Как так? Пять двоек? Ты почему не сказала?, – обращается она к дочери, – Ты их исправлять собираешься? Четверть уже заканчивается...»

...и часовая лекция...

Через час приходит папа. Мама накрывает ужин, и начинает «семейный совет». Всех ставит «на уши». Лекцию мужу про двойки, лекцию дочке. Младший трехлетний Митька тоже подтягивается за стол: интересно же, что тут за сыр-бор, что за крики? Кого обсуждают?

И вот: вся семья за столом, ужинают, шумно обсуждают Машины двойки.

Всё! Цель достигнута!

Маша собрала всю семью, все объединились против ее двоек. Внимание родителей – просто гора! Да, Маше это неприятно, но подсознание ей говорит: «Умница! Семья вся вместе, все дружно ужинают, общаются. Вот оно – твоё счастье и единство семьи!»

Вопрос: будет ли Маша хорошо учиться?

– Нет!

Точнее так: пока Машины «промахи» в учёбе собирают, и объединяют семью – нет, она учиться лучше не будет!

О чём все эти истории? О том, как дети хитро или не очень, но добиваются того, чего хотят. И чтобы это понять, добавлю чуть психологической теории.

В сознании ребёнка ограничений нет априори. И этот постулат хорошо иллюстрирует ответ ребенка на вопрос: «Кем ты будешь, когда вырастешь?» – «Космонавтом». В современной реальности этот ответ видоизменился на: «Блогером», но суть не меняется.

У ребенка есть некое представление, некая картинка в голове: как он будет известным и знаменитым, «крутым» таким. В своих мечтах и представлениях он всё может, он не сталкивается с трудностями. Он тот, кем хочет быть: успешный, богатый, знаменитый.

И если углубиться в изучение сознания – это так и есть. Вселенная не ограничена возможностями, блага на всех хватить, а потому все могут иметь то, что они хотят. Дети, как истинные создания природы близки к ней. Они ещё на зашлакованы социальными нормами и правилами, догмами поведения и ограничениями. Дети чувствуют природу, понимают чётко свои возможности в ней.

Так вот, именно природа подталкивает ребенка к достижению желаемого. А раз в принципе всё возможно – то невозможного нет!

И вот такое природное существо (наш малыш) живет себе, живет, и начинает сталкиваться с первыми ограничениями. Он что-то хочет и не получает. Как так? И вполне нормально у него в голове формируются мысли: почему я этого не получаю?! Такого быть не может! И все свои ресурсы ребёнок направляет на то, чтобы получить то, что он хочет!

Вот такой нехитрый алгоритм!

Я хочу – я получаю.

Это закон жизни, который изначально дан каждому из нас.

И именно детский возраст подтверждает и отражает как работает этот алгоритм. Ребенок хочет маминого внимания – это его нормальная потребность. С маминым вниманием он получает чувство защищенности, безопасности. Именно мама изначально удовлетворяет его базовые потребности на уровне физиологии. А что случается, если этого внимания ребенок вдруг не получает? А потребность есть? Не буду приводить всем избитые примеры про «желание сходить в туалет» и «удовлетворение этой потребности при любых обстоятельствах»... Конечно, всё и так понятно: ребенок будет искать пути и возможности эту потребность удовлетворить. Есть потребность – человек будет совершать действия, чтобы реализовать эту потребность. Нет потребности – нет действий.

Какую особенность еще важно знать, при понимании этого алгоритма действий ребенка?

Очень важно понимать, что способ реализации своей потребности будет зависеть от уровня развития мышления и психики ребенка. Дело в том, что потребность свою я могу удовлетворить за счет конструктивных действий, адекватных ситуации и окружающим людям, а могу так «как придумаю». И может быть, очень даже может быть, что способ этот будет ассоциальным или неадекватным ситуации. Помните историю про кидание камней в начале главы? Немного хулиганский способ привлечения внимания. Или пример с двой-

кой. Уж тут-то вы точно со мной поспорили: *как так? Привлекает внимание семьи двойками?* Конечно, может не каждый случай с двойкой – это привлечение внимания. Но описанный мой пример – реальный, из моей практики консультирования, а потому там именно так и было. Да и вообще, чаще всего «трудности школьной жизни» вызваны именно нехваткой внимания со стороны взрослых к своим детям.

Основу же всех этих «возможностей» для ребенка составляют его потребности. Помните, уже обсуждали: потребности удовлетворяются от уровня к уровню, и пока не будут удовлетворены потребности низшего уровня, не смогут удовлетвориться потребности более высоких уровней. Из этого сложного алгоритма мы можем вывести формулу, которая показывает, как же работает механизм достижения:

$$\begin{aligned} & \text{Нереализованная Потребность} + \text{Представление} \\ & \text{о безграничных возможностях} = \\ & \text{Достижение желаемого} \end{aligned}$$

Вспоминайте примеры: ребенок недополучает маминого внимания – это его нереализованная потребность, но ребенок знает: возможно всё, и как следствие находит способ удовлетворить ту самую потребность через привлечение внимания.

Так же происходит с девочкой и её двойками: ей хочется, чтобы вся семья была вместе, вместе за одним делом (не удовлетворяется потребность в любви, принадлежности

к семье), и ребенок находит способ ее удовлетворить, ведь в его сознании – возможно всё!

Но в системе реализации потребностей есть еще один механизм: если потребности низшего уровня априори всегда будут важны для человека, то потребности более высоких уровней требуют развития. Что это значит: низшие потребности существуют для того, чтобы человек выживал. Не можем мы жить без еды и воды, также нам нужна безопасность (иначе с ума можно сойти от этой тревоги). Также, например, и социальные потребности: человек существо социальное, а потому всегда будет стремиться жить среди себе подобных. А вот что касается, например, эстетических потребностей, то тут понятно: прожить можно и без театров, и без музеев, и без картинных галерей. Напрямую на жизнь эти потребности не влияют. Понятна моя мысль? Чтобы жить – нужно удовлетворять базовые потребности, а вот, такой необходимой цели для удовлетворения высших потребностей – нет.

Не все же люди занимаются саморазвитием! Почему? Потому что прожить можно и без этого.

И если вы хотите, чтобы ребенок, например, посещал театры и музеи, развивался духовно – эту потребность нужно развивать, её нужно возвращать с детства (приучать, так сказать, к тому, что не хлебом единым жив человек).

Вот такая простая мысль.

Мне очень сложно влиять на своего четырнадцатилетнего сына. Он же считает себя взрослым и самостоятельным.

Например, я хочу изменить его режим: он очень поздно ложится спать, а потом утром его не добудиться. И это изменить теперь крайне затруднительно. Он физически отказывается что-то делать в оговоренное время. Как соблюдать режим – не представляю, не могу же я его физически обездвигивать, пеленая как малыша, и укладывать в кроватку. А на слова он не реагирует, «отвести за руку» – тоже вариант не проходит, он думает, что это игра, и начинает «резвиться» со всеми вытекающими. Вечерами уходит с головой в гаджет, и все мои попытки заканчиваются его агрессией и криком в мой адрес.

Я устала с этим сражаться, сил нет. Не понимаю, как вообще на него повлиять, и возможно ли это теперь?

Пример, тоже, кстати, очень наглядный. Ребенок уже перешел в стадию подростка, и тут мы видим, как легко работают базовые потребности, и как проявляются потребности более высокого уровня.

В этом стремлении ребенка «не слушаться маму» и «ложиться спать тогда, когда хочет он», кроется неудовлетворенная потребность. Какая? Признание и уважение!

Мама правильно описывает: «Он же считает себя взрослым и самостоятельным». Да, он считает. А вы? И вот ваша

неготовность признать, что ребенок способен быть в чем-то самостоятельным, и заслуживает уважения как ко взрослой личности, чувствуется ребенком. Он понимает, что мама его попросту не ценит, за взрослого человека не считает.

Вспоминаем механизм достижения желаемого: есть неудовлетворенная потребность (потребность в признании и уважении) – есть мысль в голове ребенка: «я взрослый, а в мире всё возможно, значит я это получу». И ребенок нашел способ, когда он сам сможет что-то в этой своей ничемной жизни решать: он сам может решать во сколько он будет засыпать! И сын понял, мама его уже физически слабее и насильно спать не уложит! Я докажу ей, что я сам могу решать что и когда мне делать. Не уважаешь меня – ну и пусть, я всё равно докажу, что я взрослый!

Вот такой нехитрый алгоритм!

Как же с возрастом меняется это наше умение добиваться всего того, что мы хотим?

Вот вы много знаете взрослых, которые во что бы то ни стало, но добиваются значительных успехов в жизни?

Обычно уже к 16-ти годам маму хватают за голову и ахают: он ничего не хочет, ему ничего не интересно, он лишь бы только играл в свои игры, я его заставить что-то сделать вообще не могу.

А чтобы хотеть что-то делать, нужно стремиться реализо-

вызвать свои высшие потребности. Да, это они отвечают за то, чтобы вставать, подорваться, и начать улучшать свою жизнь. Ведь жить можно просто имея воду и еду. А вот достигать чего-то большего – это уже другой уровень.

Так как многие родители не знают этих механизмов и, конечно, не развивают потребности высшего уровня у своих детей, то рано или поздно они сталкиваются с таким вот явлением «не могу заставить ничего делать».

А с возрастом добавляется еще и «зашлаковывание»: так я называют механизм, когда социальные стереотипы давят больше, чем то, что заложено природой. Человек растет и зашлаковывается: социальными табу, тут можно, там нельзя, тут не для всех, там для избранных. И то, что в детстве ему казалось «возможно всё», во взрослой жизни превращается в сплошные установки и ограничения.

А ведь мир не изменился – в мире возможно всё.

Изменились мы сами – мы выросли.

Показать, как меняется наша с вами разработанная формула?!

Реализация только базовых Потребностей +
Представление, что мир ограничен = Зачем стремиться
Достигнуть невозможного?

Вот так и утрачивается способность добиваться того, что хочется.

ВРЕМЯ КОУЧИНГА

Давайте в этом коучинге поработаем с собой.

Вспомните все уровни потребностей, о которых я говорила в первой главе.

Теперь проанализируйте свою жизнь: какие из этих уровней вы удовлетворяете всегда и при любых обстоятельствах?

А какие уровни остаются без вашего внимания? Что не удовлетворяется вовсе или от случая, к случаю.

КАКОЙ ВЫВОД ИЗ ЭТОГО КОУЧ-УПРАЖНЕНИЯ ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ?

Теперь вам понятен механизм того, как происходит остановка в достижениях. Как так получается, что мы мечтаем «быть космонавтом» или «актрисой», а вырастаем, и нас устраивает наш диван и наш кусок хлеба.

Можно ли на это повлиять?

Как сделать так, чтобы это «достигаторство» сохранилось на взрослую жизнь? Чтобы когда ребенок вырос, он хотел чего-то добиться, достигнуть. Чтобы устремления были на светлое будущее, на улучшение его жизни? На счастье и самореализацию?

Ответ здесь простой и сложный одновременно. Мы ведь теперь понимаем механизм проявления вот этой способности «добиться того, чего хочешь». Значит, этот механизм

может работать и в конструктивном ключе, чтобы ребенок, взрослея, сохранял желание достигать и покорять новые вершины.

Итак, первое, что необходимо – это то, чтобы у ребенка удовлетворялись его базовые потребности. Чтобы он не думал и не гадал: что мне такого уже сделать, чтоб как-то получить свою безопасность или любовь...

Второе: необходимо развивать у ребенка желание удовлетворять потребности и более высокого уровня. Да, они сами не проснутся. Нужно приучать получать удовольствие от того, что ты эстетически насладился, или узнал что-то новое, или развил в себе какой-то новый навык, умение и т. д. и т. п.

Третий шаг: давать ребенку возможность реализовывать свои потребности: появились потребности нового уровня (в уважении и признании), поддержите это в ребенке. Здесь важно уметь самим родителям перестраиваться на новый уровень общения с ребенком. А то чаще всего бывает, что ребенок уже вырос, а общаемся мы с ним всё по-прежнему как с пятилеткой.

И вот как же все эти три шага реализовывать – об этом вся эта книга.

Приглашаю читать далее...

ДЛЯ ВАШИХ ЗАМЕТОК

Глава 3

Любит – не любит

– Зараза!!!, – сквозь зубы рычала она.

– Сволочь!!! вот, что ты за мразь! Зачем надо было его закрывать...!!!

Я стояла, и молча слушала как она на меня ругалась. Да, это моя мама ругала меня за то, что я закрыла замок входной двери, который плохо работал и, конечно, заел.

Я не попала на конференцию, хотя готовилась к ней со своим выступлением, меня ждала подруга, плюс я гуляла с собакой и мне и псу уже очень хотелось домой. Но кого интересовали мои проблемы? Проблема была одна – запертая дверь! Замок заело, и мы не могли попасть в квартиру.

– Ну не идиотка ли! Говорила же, замок заедает! Зачем надо было его закрывать..., – не успокаивалась она...

Я молча вспоминала детство, пыталась перекрыть этот поток брани счастливыми воспоминаниями, в которых мама просто меня любит... Но не смогла, не смогла таких вспомнить.

Нет, я уже давно не обижаюсь, не сержусь и не плачу. Я просто недоумеваю: разве можно такие слова говорить собственному ребенку. Даже если ребенок в чем-то провинился... Как любящая мать может такое вообще произно-

силь? Вслух? В адрес своего дитя?

К тому же я была уже не совсем дитя – я училась в институте, значит мне где-то за 18..... но я продолжала получать от мамы порции «её любви». Видимо, ребенок, он в любом возрасте «ребенок» для своей мамы.

Сейчас уже с позиции взрослого, я могу понять такую мамину реакцию. Могу учесть особенности её темперамента, культуру общения, нравы, привычки поведения. Могу объяснить появление бури ее гнева. Но тогда, будучи уже даже не ребенком, я воспринимала это через призму любви ко мне, ведь я – её ребёнок.

Как ребёнок понимает этот мир? Очень просто – через призму любви. Чтобы было понятнее воспринимать этот мой постулат, давайте обратимся к детской психологии. Ребёнок, родившись, похож на чистый, белый лист: он не знает добро и зло, он не знает, что хорошо, что плохо. У ребёнка нет социальных понятий о нравственности, нет даже еще мыслительных процессов относительно понимания всех красок этого мира. Ребёнок живёт ощущениями: если холодно – ему плохо, он плачет, если голодно – это тоже плохо – он плачет. Если мама поняла, и покормила вовремя, ребёнку это хорошо и он спокойный, спит или улыбается. Если ребёнку сухо и тепло – ему опять спокойно и он понимает, что ему это хорошо. И такое восприятие мира: хорошо мне или плохо сохраняется достаточно длительное время, если не всю

жизнь. Далее ребёнок подрастает и начинает мыслить, конечно, он же социальное существо – значит и мысли его касаются жизнедеятельности в социуме. Только качество этих мыслей совсем отличается от взрослого человека. У ребёнка еще очень долго будет сохраняться мышление «хорошо мне это или плохо»! И это взрослые должны понимать. Ребёнок мыслит конкретно и конкретика эта касается его лично. Если ребёнок столкнулся с некоторым поведением взрослого, он оценивает это буквально так: «для меня это хорошо? или для меня это плохо?». Его мышление очень конкретно и я бы даже сказала примитивно. Это просто этап в развитии любого человека, этап становления любой личности. В подростковом возрасте это свойство мышления усиливается. У подростков краски сгущаются: чёрное – так чернее чёрного. Белое – так только белое. И только на этапе юности человек начинает различать более детально: белое может быть с оттенком молочного или серого, или даже голубого. А чёрное – оно иногда просто тёмное, а иногда светло-чёрное.

И если взрослый не понимает эту закономерность детского мышления, он не понимает и реакции ребёнка на своё поведение или на ситуацию, в которой находится ребёнок.

Так вот, уважаемые взрослые! Дети мыслят конкретно: «да» или «нет», «чёрное» или «белое», «любит» – «не любит». Других вариантов ребёнок не способен понять. Об этом позаботилась сама природа, и будем ей доверять, ведь она ничего не делает просто так.

Но для нас с вами – взрослых это знание очень ценно. Опираясь на него, мы можем не просто понимать природу детского поведения, но и управлять этим детским поведением. И даже управлять своим поведением, чтобы не провоцировать или не доводить ребёнка до определенных негативных состояний.

Теперь вам стало понятнее, почему я пишу, что дети воспринимают мир через призму любви? Для них любое поведение взрослого – это отражение любви.

На том своём жизненном этапе, когда для ребёнка были важны первичные базовые физиологические потребности и потребности в безопасности, ему было не важно: любят его или нет. Точнее сказать он не думал об этом. Но подрастая, ребёнок переходит на новый уровень мышления и на новый уровень реализации потребностей. Так вот именно когда малыш переходит на третий уровень потребностей, потребностей социальных – вот здесь любовь и вступает в свои права, через эту самую любовь (это потребность, помним да?) ребёнок и интерпретирует мир.

Любой нормальный человек хочет, чтобы его любили. Эта потребность заложена природой. А тем более маленький еще совсем человечек – очень нуждается в нашей любви. И он может быть, до конца сам это не осознает, но на уровне физиологии он в этом нуждается. А потому все свои жизненные события интерпретирует с точки зрения факта: любят меня или нет?

И если малыш встречается с ситуацией, где ему больно, обидно, как-то непонятно, он понимает это просто: меня не любят! И точка, другого – не дано. Ребёнок еще не понимает мотивов поведения взрослого (да и сами взрослые это не всегда понимают). Ребёнок понимает, что ему некомфортно и еще он понимает, что хочет, чтоб его любили. И вот из этих самых «пониманий» складывается его видение ситуации.

И обратно, если ребёнку хорошо и комфортно – он понимает эту ситуацию, как ситуацию любви: меня любят! Мне хорошо!

А вот теперь представьте, вы строго разговариваете с малышом (или даже кричите на него), но не потому, что не любите, а потому, что например, хотите защитить, ну допустим, спасаете от горячего утюга. Мотив то вроде кажется доброжелательный, из любовных соображений, а ребёнок это как воспримет? Верно! Любую нашу брань, крик и ругань он понимает как «нелюбовь», даже если это ему во благо! И это я привела совсем простой примитивный пример. Но если капнуть глубже, то любое наше действие и любое наше поведение в отношении ребёнка им воспринимается либо как «любовь», либо как «не любовь».

Помните историю в начале главы? В ней ребёнок не думает ни о чем, кроме как о любви, точнее о «не любви к нему». И вот, получается родители говорят детям какие-то слова,

думают, что они благо творят: учат, подсказывают, оберегают... А по факту? Что?

Родители часто повторяют детям фразы, а что дети слышат, когда мы их говорим?...

#

<i>Фраза родителя</i>	<i>ТО, что слышит ребёнок</i>
А уроки Пушкин будет учить?	Я в тебя не верю. Ты ничего не можешь!
За гаражи не ходи.	Я тебе не доверяю. Я всегда буду говорить, что тебе делать.
Когда я ем, я глух и нем.	Мне не интересно то, что ты говоришь. Как, впрочем, и ты сам – тоже не интересен.
Не говори с набитым ртом.	Мне не интересно то, что ты говоришь. Как, впрочем, и ты сам – тоже не интересен.
Потому, что я так сказала.	Твоё слово ничего не значит, и не имеет значение. Как и ты сам! Ничего для меня не значишь!
Я тебе слово — ты мне десять.	Ты не имеешь права голоса! Только я здесь решаю!
Тебе о будущем думать надо, а ты всё в игрушки играешь.	Я в тебя не верю. Ты ничего не можешь!
Чего сидишь? Заняться нечем? Ну, так я найду сейчас тебе дело.	Я в тебя не верю. Ты ничего не можешь!
Сколько можно говорить: выключай свет!	Ты глупый – раз не понимаешь с первого раза!
Надень свитер, я же знаю, что тебе холодно.	Твоё мнение меня не интересует.
А у тебя одно место не слипнется?	Мне для тебя жалко, ты недостойн чего-то хорошего.
Ты для нас всегда будешь маленьким.	Я всегда буду тебя контролировать.

<i>Фраза родителя</i>	<i>ТО, что слышит ребёнок</i>
Все болезни от этого твоего компьютера.	Ты глупый и ничего не знаешь. Ты никчемный.
А волшебное слово?	Ты сам ничего не можешь – только с моими подсказками.
Если вы собрались поубивать друг друга, идите на улицу, я полы вымыла.	Вы мне не нужны, мне до вас нет дела.
Молись, чтобы эта гадость отстиралась.	Ты приносишь только неприятности, я тебя не люблю.
Вот я в твоём возрасте...	Ты никчёмный, ничего не можешь и не умеешь.
Тебе что, одному в школе ничего не задают?	Ты врун.
А если все с крыши прыгнут, ты тоже прыгнешь?	У тебя нет своего мнения, ты никчёмный.
Я с кем разговариваю?	Ты глупый, раз не слышишь с первого раза. Ты ничего для меня не значишь.
Что сидишь, ворон считаешь?	Я в тебя не верю. Ты ничего не можешь!
Убери локти со стола.	Ты сам ничего не можешь – только с моими подсказками.
Не бурчи под нос.	Ты сам ничего не можешь – только с моими подсказками.
Не дуйся как мышь на крупу.	Ты глупый. Ничего не понимаешь без моих подсказок.
Пока не доешь — никуда не пойдешь.	За мной всегда будет последнее слово
Доедешь — позвони.	Я тебе не доверяю, я хочу всегда тебя контролировать.
Не будешь учиться — пойдешь	Я в тебя не верю. Ты ничего не

<i>Фраза родителя</i>	<i>ТО, что слышит ребёнок</i>
Рано тебе еще.	Ты ничего для меня не значишь. Я не люблю тебя.
Вот будет тебе 18 лет, тогда можешь вообще шапку не надевать.	Ты никчёмный
Вообще голым можешь ходить.	Ты никчёмный.
Откуда я знаю, где твоя футболка, ее кто носит, ты или я?	Мне нет до тебя дела, ты для меня ничего не значишь.
Встань красиво, ты же девочка!	Я тебя не люблю, могу любить, если будешь соответствовать моим требованиям.
Давай за уроки.	Мне нет до тебя дела.
В наше время такого не было.	Я – хорошая, ты – плохой, я тебя не люблю.
Я тоже много чего хочу.	Мне для тебя жалко, ты недостойн чего-то хорошего.
А ты спросил, сколько денег в кошельке у мамы есть?	Ты глупый. Как ты смеешь вообще что-либо просить. Ты недостойн.
Не чавкай.	Я – хорошая, ты – плохой, я тебя не люблю.
А ты идешь — ворон считаешь.	Ты глупый и никчёмный.
Мы тебе сейчас это купим, но это будет в честь дня рождения.	Ты недостойн.
Я уже не знаю, как с тобой разговаривать.	Я – хорошая, ты – плохой, я тебя не люблю.
Хватит есть одну сухомятку!	Я недовольна. Ты плохой, я тебя не люблю, но любила бы, если бы ты выполнял мои требования.
Ты как со старшими разговариваешь?	Ты маленький и глупый, ты не достоин общаться со взрослыми.
Вот вырастешь — нам ещё	Ты глупый.

<i>Фраза родителя</i>	<i>ТО, что слышит ребёнок</i>
— Почему тройка?	Ты глупый, ты – плохой, я тебя не люблю.
У тебя еще хотелка не выросла.	Ты никчёмный.
Ты такой(-ая) же, как твой отец / твоя мать	Ты никчёмный, ты плохой. Я тебя не люблю.
Прекрати вести себя как девчонка / Не плачь, ты же не девочка.	Я тебя не люблю, могу любить, если будешь соответствовать моим требованиям.
Сейчас же перестань плакать, или я тебе устрою!	Я тебя не люблю, могу любить, если будешь соответствовать моим требованиям.
Поймешь, когда вырастешь.	Ты глупый.

ВРЕМЯ КОУЧИНГА

Понаблюдайте за своей речью: какие из перечисленных выше фраз вы говорите своим детям?

Следующим шагом сделайте вывод: как вас воспринимает ваш ребенок?

КАКОЙ ВЫВОД ИЗ ЭТОГО КОУЧ-УПРАЖНЕНИЯ ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ?

Информация вас может шокировать. Но. Вы должны понимать, что есть поле «сознательного», а есть поле «бессознательного». И если в поле сознательного, понимаемого, мы

говорим слова, то они всегда воспринимаются и нашим бессознательным. И вот это восприятие – различно. На логическом, прагматичном уровне наши фразы, как нам кажется, несут в себе заботу и внимание. Бессознательно нет логики, нет прагматики, там только чувства и ощущения. Именно поэтому фразы родителей воспринимаются детьми на уровне чувств, а чувства очень часто отличаются от логики.

И это поле бессознательного наполняется пониманием благодаря трем источникам: невербальные действия (миимика, жесты), интонация и действия. Слова сами по себе не воспринимаются, они воспринимаются через призму вот этих трех источников истинной информации. А теперь скажите сами себе в зеркало: *«Доедешь – позвони»*. И прислушайтесь, что слышно за словами? Действительно заботу? Или жесткое: тебе нельзя доверять, я хочу тебя контролировать, а то еще чего натворишь или куда попадешь, только неприятности от тебя... Что услышали вы?

Ну хорошо, а как же тогда с ребенком общаться? Я же волнуюсь за него!

Здесь всё просто – стоит один раз договориться, чтобы он сообщал о своей «доставке в пункт назначения». И он это будет делать сам. При условии, что семья ваша живет по принципам заботы и любви друг к другу.

Вот как раз таки с любовью часто и затык. Мы искренне делаем все для детей, потому что любим. И нам кажется

только любовь мы им и показываем. На деле же, всё намного сложнее. Чувствовать внутри себя любовь, и уметь её показать – это совершенно разные вещи. То, что я показываю – это некий навык, а навыки развиваются. Откуда берется, например, навык есть ложкой? Конечно, в детстве нам это показали, дали ложку, учили, следили, кормили, и вуаля, все мы умеем пользоваться ложкой. А что насчет навыка «показывать любовь» – вас этому обучали? Вот в этом то и дело! Нет!

Нам самим, чаще всего, эту любовь никто не показывал, а тем более, не бежали учить нас этому. Повезло той мамочке, которая росла среди любви, где эта любовь была искренней и чистой. Если же ваша семья – это не тот случай... то увы...Этого навыка у вас нет.

Но есть хорошая новость: навыки – это как раз то, что развивается! Осталось только понять, что значит любить, и научиться это показывать.

Есть очень известная книга о языках любви, и тут я не буду её повторять и на неё ссылаться. Я пойду другим путем.

Давайте просто опишем, что значит любить? Вспомните, когда вы кого-то искренне любите – это что значит?

Любить:

- заботиться
- делать добро, благо
- быть ласковой
- доверять

- радоваться и поддерживать
- что еще?

ВРЕМЯ КОУЧИНГА

Отложите на время книгу. Возьмите лист бумаги и ручку. Напишите, что значит любить?

Вдумайтесь: если я люблю, я как к человеку отношусь?

Составьте свой список.

КАКОЙ ВЫВОД ИЗ ЭТОГО КОУЧ- УПРАЖНЕНИЯ ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ?

А теперь взгляните на мой и свой список. Есть там пункты контроля? Если я люблю – я буду контролировать человека? Если я люблю – я буду ему язвить, хамить, обзывать, бранить? А «клички» придумывать? А нравоучать? Есть у вас такой пункт в списке: я люблю – это значит читаю нотации? Или: часто говорю как надо эту жизнь жить.

Нету?

Странно!

Почему же тогда мамино поведение чаще всего сводится к нотациям, наставлениям, поучениям? Так любовь мы свою показываем? Или что?

Вот дети наши в этом плане умнее. Они лучше нас понимают природу любви, именно поэтому всё наше поведение и классифицируют с этой точки зрения!

Давайте теперь представим ситуацию: мама очень любит своего ребенка, воспитывает, старается. И в ситуациях, когда тот проказничает, пытается показать ему, что ей это неприятно, что так делать не надо. А показывает она это очень простым способом: она обижается и молчит! Ну да – напроказничал – всё ясно. Я с тобой разговаривать не буду. Пока не осознаешь, что натворил и прощения не попросишь. И уходит в такую молчанку... пусть даже на короткое время, но молчанку.

Что думает ребенок? Вспоминаем: ребенок воспринимает мир через призму любви. И когда он видит, что с ним не разговаривают, он четко понимает: мама меня не любит!

Ведь в вашем списке (см выше задание) нет пункта: молчать, когда обидно! Или есть?

А раз молчаливая обида – это не показатель любви, вот ребенок это так и понимает: как «нелюбовь».

Ну а теперь задумайтесь: если мама так поступает, скорее всего, это ее типичное поведение. Скорее всего она так делает всегда. Ну или, по крайней мере, часто. Значит ребенок, каждый раз сталкиваясь с таким поведением мамы, оценивает его как «нелюбовь».

А теперь открываю вам секрет: это очень больно! Видеть и понимать, что тебя Не Любят!

Хотя, какой это секрет. Это очевидная вещь. Только почему-то мы об этом не думаем.

А ребенку больно. Ему это очень тяжело пережить: самый близкий и родной человек на свете его не любит! Сможет ли он так долго прожить? На самом деле нет. Если бы ребенок так всегда думал при виде маминого «молчания», он бы стал шизофреником уже к 10 годам (((

Почему же этого не происходит? Почему ребенок не сходит с ума?

Всё просто: наша психика нас защищает! Её главная задача – сделать так, чтобы мы выжили! А значит и у ребенка также: его психика будет защищать и беречь. Чтобы больно не было! Чтобы страшно не было! Чтобы можно было выжить!

И вот тут начинается волшебство: психика в голове ребенка (прямо как некое магическое существо) начинает менять его картинку понимания! Она ему начинает подсказывать: да нет же, мама тебя любит! Очень любит! Это она ТАК любовь свою показывает.

И ребенок искренне начинает верить, что если человек: обижается, уходит в обидчивое молчание, если дуется и не разговаривает с тобой – он тебя любит! Это любовь!

Как вам такой поворот событий?! Норм?

А ведь именно так и работает наше сознание, наша пси-

хика, которая нас оберегает от любого негативного влияния.

Ну это ещё не вся история...а-аха-ха-ха-ха.. (позволю себе посмеяться)

Самое «страшное» еще впереди.

Ребенок начинает переносить это своё понимание любви на окружающий мир! И всегда, когда он будет сталкивается с игнорированием, молчанием другого – он будет искренне верить, что так человек показывает любовь. И ребенок начнет тянуться к людям, которые ТАК себя ведут, как его мама когда-то. Ребенок будет искать себе так друзей, партнера, будущего мужа/жену. Его критерием понимания любви будет именно тот факт, что с ним должны молчать, на него должны дуться и обижаться, а иначе – это не любовь!

И если вы, мой дорогой читатель, относитесь к тем людям, кто считает, что любовь так не проявляется – вы теперь осознаете весь ужас от того, что произошло в голове ребенка.

Такой ребенок вырастет, и будет во что бы то ни стало добиваться любви у того, кто его игнорирует, кто им манипулирует, обижаясь на него и, играя в молчанку.

Желали бы такой судьбы своему сыну или дочери?

Теперь вы понимаете, насколько важно не просто знать, как любовь проявляется, но и уметь именно так её показы-

вать, чтобы наши действия совпадали с нашими знаниями.

Как это сделать? И просто, и сложно одновременно. Но реально.

У вас есть уже список фраз и то, как эти фразы воспринимает ребенок. Значит, вы уже можете контролировать то, что вы говорите, или хотя бы начать это делать.

Следующий шаг: у вас есть список того, как любовь проявляется. Значит, вы можете действовать по этому списку. Вы можете начать отслеживать, что вы делаете в отношении ребенка, и есть ли это в списке того, как проявляется любовь.

Конечно, путь не совсем простой. Но он и не сложный. Мы же взрослые, ответственные люди, а значит можем контролировать себя и свое поведение!

Или нет?

ДЛЯ ВАШИХ ЗАМЕТОК

Глава 4

Инициатива: всегда ли наказуема?

«Надо её подоить», – подумала я и стала судорожно искать ведро. Что там ещё нужно? Ах да, воду (помыть вымя), тряпку (вытереть его потом), мазь... какой-то мазью она смазывает соски. Так, это всё нашла. Теперь стульчак и два ведра: в одно буду доить, в другое переливать, чтоб ногой не лягнула и не разлила весь удой.

Пока я всё это думала и собирала утварь, корова следила за мной глазами. Не знаю, чувствовала ли она, что я её боюсь...

Это было жаркое лето у тётки в деревне. Сюда меня с сестрой свезли «за ненадобностью». В этом я была убеждена. А потому смиренно существовала здесь. И если вы застали карантин по COVID-19, знайте, это пустяки по сравнению с моей ссылкой в деревню к тётке.

Так вот, в этот день тётка и её муж задержались, они уехали куда-то по делам и никак не возвращались. А вот корова – она вернулась вовремя! Она то знала, когда ей надо домой. Знала, что её пора доить. И я знала: что если корову не выдоить – у неё что-то там случится с вымем и оно опухнет, и даже заразит как-то страшно саму корову. В общем, умрёт корова, если её не доить. Вот такими познаниями о коровах меня обеспечила моя же тётка. А по-

тому – я переживала: тетки нет, корова есть. Вымя то лопнет!

И потому, решила корове и тетке помочь. А что? Я видела как она это делает, как корову доят. Я здоровая уже деваха, вполне себе могу сиськи дергать. И вот я решилась. Собрала всю необходимую утварь. Собирала долго, надеялась, вдруг тетка приедет уже и сама свою корову спасет.

Но никто не приезжал... и я взялась за дело...

Сказать, что у меня ничего не получилось – нет, так сказать нельзя! Я даже сделала все процедуры, все приготовления. Уселась на стульчак и принялась за дело. Вот только вымя оказалось каким-то не податливым, тяжёлым и мои бедные тонкие пальчики еле его сдавливали. Но я не сдавалась, я доила и доилаи надоила стакан!

И тут приехала тётка!

Даже не знаю, как вам рассказать эту историю дальше... дальше я узнала всё, что обо мне думает деревенская женщина, убежденная в моей никчёмности.

«Инициатива наказуема» – так гласит народная мудрость или присказка. Я даже не знаю, что это, может, это одно из моих ограничивающих убеждений из детства. Но я помню эту фразу. Мне кажется я слышала её в детстве.

Если обратиться к истории происхождения этого высказывания, то мы увидим его формулировку в таком ключе: «в армии инициатива наказуема». Понятно, почему я так часто эту фразу слышала – я же дочь военных! Вот родители и передавали мне все армейские знания)))

А почему в армии так говорят, потому что там строгая субординация: младшие по статусу и званию не имеют права «умничать», и как-то проявляться перед старшими. Даже если их мысль полезна. Каждый должен знать своё место – вот закон армии. Инициатива в данном случае – это та активность, которую любят проявлять молодые, только поступившие на службу. И именно это «новое видение» и «желание что-то улучшить» не приветствуется опытными служаками. Инициатива в армии может исходить только от высшего руководства и точка.

Но ведь, эту фразу говорят многие, независимо от принадлежности к армии. И самое печальное, ею прикрывают свою несостоятельность. Если взрослый человек, что-то не делает (даже то, что ему положено бы делать), он может оправдать свою лень этой фразой. Мол, чё высовываться, инициатива наказуема! А я вроде как, не хочу быть наказанным.

Но давайте разберемся, на самом ли деле фраза подразумевает запрет? Поспорю. Если я проявил какую-то инициативу – я за нее буду нести ответственность. Смысл здесь не в том, что я буду наказан (как физическое наказание),

а смысл тот, что мне нужно будет реализовывать то, что я сам предложил. Это из серии: ты самый умный? – вот и делай теперь то, что ты предложил!

Смысл этой фразы заключается в том, что если ты что-то сделаешь, то что-то в ответ получишь.

Только вот как мне, так и многим из вас, эту фразу преподносили иначе. Я её слышала каждый раз, когда мне предстояло что-то делать, чего я не хотела. И получалось, что я вызывалась с какой-то идеей, а потом сама же воплощала эту идею. Делала всё, что нужно для её реализации и не только. И почему-то чаще получалось, что я делала какие-то сверхдела, что-то, что меня угнетало.

Вот это слово «наказуема», оно и несёт в себе смысл наказания, за твои действия – будут последствия в виде чего-то неприятного. Но ведь последствия инициативы – не всегда негативны. Я также помню случаи, когда проявляя инициативу я получала награду в виде признания, поощрения, блага. Получается, что следом за инициативой идёт получение чего-то. Вопрос, в том, что это будет.

И почему же сложилось так, что известное выражение символизирует кару и наказание после проявления инициативы?

Конечно, виной тому наши убеждения, чаще ограничивающие и оберегающие нас. Мы растем и воспитываемся на русской идеологии. Идеология эта складывается из рус-

ских пословиц, поговорок, сказок и т. п. И очень часто эти сказки не просто противоречивы, а ведут напрямую «от счастья»! Да, такое ощущение, что никому не выгодно, чтобы человек был счастлив.

Запутала я вас, наверное, окончательно с этой инициативой и высказываниями про неё. Хотя трактовка тут однозначная:

проявил инициативу – будешь наказан – это смысл фразы, передаваемый из уст в уста, из поколения в поколение.

А по сути: инициатива, которую можно проявить приведет к выполнению определенных действий. И зачастую безнаказанных действий. Просто человек часто считает, что если он что-то делает, то это его наказание. Делает ведь он, а не другие. Вот и получается, что наказание за инициативу – это выполнение дополнительных действий, а ведь их таклень делать. Лучше не буду инициативу проявлять.

Но самое страшное даже не то, что человек не любит перетруждаться. Самое страшное, что мы учим этому своих детей! И именно, обрубая их инициативу в детстве, мы сами учим их «лежать на диване» или «играть в компьютер», да... да.... Нам только кажется, что мы пример активности подаем. Если ребенок не мотивирован, если он пассивен, и мало в чем заинтересован, знайте, такому ребенку в свое время подавили инициативу. Полностью.

Зачем проявлять инициативу – если будешь наказан?

Теперь понятно к чему я привела историю детства в начале главы? Да! Она отражает именно детское проявление инициативы (как следствие активности, действий, желания делать и помогать) и результат этой самой инициативы: жесткая брань и ругань, которые только укрепили мысль о собственной никчемности в голове ребенка. Вот оно идеальное подтверждение фразы: «инициатива наказуема».

ВРЕМЯ КОУЧИНГА

Давайте отвлечемся на упражнение. Задача будет простая: посчитать, сколько и чего вы ребенку за день разрешили, а сколько и чего запретили. Фактически – это вами сказанные «да» или «нет» на просьбу или действие ребенка.

Если у вас ребёнок до 6 лет: посчитайте, сколько раз вы сказали ребёнку «да» (т.е. разрешили что-то сделать), а сколько раз говорили «нет» в течение одних суток.

Если вы мама ребёнка от 7 и до 12: вы считаете свои «можно» и «нельзя» для ребёнка в течение дня, плюс напишите список из всех ваших разрешений и табу для ребенка, которые действуют в вашей семье.

Мамы детей от 13 и старше составляют список всех ваших разрешений и табу для ребенка, которые действуют в вашей семье.

КАКОЙ ВЫВОД ИЗ ЭТОГО КОУЧ-

УПРАЖНЕНИЯ ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ?

Если вы упражнение сделали верно, и не лукавили сами с собой, вы увидите: насколько много запретов окружает наших детей. Да, чаще всего мы детям что-то запрещаем, нежели разрешаем. А еще чаще: мы как-будто разрешаем, но при определенных условиях.

Мама, можно мне мороженое?

...Наверно..., в следующей жизни..., когда ты станешь...

Она просила снова и снова, и каждый раз получала «странный» ответ, вроде и не запрещают ничего, но всегда какие-то условия ставят эти взрослые, или причины придумывают. А потом – забывают. Или условия меняются, или обстоятельства накладываются...

Сначала я слышала в ответ «можно, когда суп поешь». Потом мороженное все равно не давали. Отправляли делать уроки. Потом, если я решалась опять его попросить, говорили, что оно для гостей: «Вот гости придут и будем его есть».

И каждый раз, когда я просила что-то вкусненькое и сладенькое, я всегда получала какой-то странный ответ: вроде и разрешили, но ничего не дали.

Так я сначала перестала спрашивать, а потом начала

умалчивать, а потом врать, а потом...

Догадались к чему ведут запреты взрослых?

Последствия запретов очень просты, и даже я бы сказала очевидны: дети начинают умалчивать или врать, они становятся пассивными и ведомыми, в них просыпается лень и безынициативность. А зачем что-то спрашивать, если мне всё равно это запретят? Или зачем я буду говорить всё то, что было на самом деле, меня просто за это накажут и запретят в следующий раз гулять (например). Помните: «инициатива – наказуема». Я проявлю инициативу – скажу правду и что? Буду сразу наказан! Зачем вообще что-то делать, если мне все равно потом выскажут какой я никчемный, и что делать этого было нельзя?! Зачем?

А взрослым даже невдомёк, что всякий раз, когда ребенок что-то просит – он проявляет и н и ц и а т и в у!

#

– Но я же не всё запрещаю, – скажете вы, – Есть вещи, которые логично делать или нет при определённых условиях (как то мороженое, которое можно только после супа).

Только кто сказал, что это логично? Плюс, надо учитывать особенности восприятия самого ребёнка, который мыслит конкретно: здесь и теперь.

И как выглядит ваше «разрешение» в его голове?

– Можно морожко?

– *Можно, когда на выходных пойдём в гости. И если уроки все выучишь.*

#

переводим ваш ответ:

– *Нет, нельзя. Ты никчёмный: уроки и те выучить не можешь. Перед другими людьми я покажу, что я хорошая мама: в гостях разрешу так уж и быть тебе мороженое. А так – ты его не заслужил.*

А если и этот пример не про вас, то я могу привести ещё один вариант замаскированного отказа: ребёнок тянется что-то взять или поставить, но мы его опережаем или комментируем как сделать «лучше». Вот такие случаи – это тоже отказы! Да! Ребенок хочет взять тарелку, и тянется через стол, но ведь так неудобно, можно что-то задеть, разбить. А мы то взрослые дальновидные! Всё знаем и «видим». Мы в этот момент либо подаем сами тарелку (хотя нас об этом не просили), либо подсказываем: *обойти стол и возьми, мол, так удобнее*)))

И получается та же самая картина: ребенок проявляет инициативу – он хочет что-то сделать сам, может даже помочь в чем-то. Но нет! Взрослые же лучше знают «как» и всеми своими действиями хотят подправить ребёнка, скорректировать, отредактировать, как файл с текстом...

В определенном возрасте дети начинают проявлять ту самую инициативу, которую так ждут взрослые. Только вот парадокс: мы взрослые не готовы к инициативе детей в тот момент, когда они к ней готовы. И в итоге мы имеем явное проявление детской инициативы, и явное подавление взрослыми этой самой инициативы.

Парадокс!

Дело в том, что детская инициатива созревает в возрасте от двух до четырех лет. И именно в этом возрасте дети начинают пробовать разные манипуляции в окружающей их реальности. Им хочется делать то же, что делают взрослые. Хочется помогать, делать сложные задачи, пробовать новые действия, отрабатывать навыки и так далее, и тому подобное. Вот только делают они это так, как умеют, по-своему, по-детски. Это не значит, что они делают что-то плохо, они делают всегда хорошо только потому, что делают это с душой! А вот по нашему взрослому убеждению именно дети ничего не умеют в свои два, три или четыре года и всё портят. Или мы убеждены, что своими ограничениями и наставлениями «как лучше» – мы им пользу принесем, научим их как надо правильно!

И вот в этот самый момент сталкиваются два интереса: интерес взрослого: сделать быстро и качественно, и интерес ребёнка: попробовать что-то новое, проявить себя, показать на что я способен, т.е. быть инициативным.

Именно поэтому важно понимать детскую психологию.

Важно познакомиться с её особенностями до того, как будет поздно. Если сразу понимать откуда детская активность берется и какова её причина, то последствия её будут и приятными и полезными для всех сторон взаимодействия.

Как же ребёнок начнет делать что-то сам, как он начнёт пробовать себя, быть инициативным, если ему просто это делать не дают?

#

Вот я как сегодня утром: ребенок хотел с собакой пойти в магазин в 8 утра... А я обрубил все желания... «Лайк» мне за высокий уровень рефлексии и «Бан» за нарушение собственных же правил.

#

У нас – взрослых всегда есть причина что-то запретить ребёнку, или видоизменить его действия. И всё это потому, что мы «Лучше Знаем». А ещё из-за «Великой Лени». Ведь если ребёнок начнет активничать, то последствия его активности убирать нам – мамам. *А я только полы вымыла. Мне не охото вставать, собирать ей сумку в магазин, провожать, следить, встречать... А если это кухонные дела – то вообще всю посуду потом мне мыть и драить, драить, драить... устала я и так!*

Только вот спустя время, мы начинаем жаловаться: ничем не могу ребёнка заинтересовать, он ничего не хочет, не помогает мне, после школы только в компьютер играет или лежит и т. д. и т. п.

И самая частая тревога родителей: *«без моих напоминаний ребёнок ничего не помнит, и не делает. Его нужно все время «тыркать»!*

А ответ на эти жалобы заложен в ваших же собственных действиях, которые вы совершали, когда ребёнку был год, два, три...

Может, лучше детскую пассивностью предотвратить?

И на самом деле – здесь нет ничего сложного. Проявляет ребенок желание что-либо сделать – позвольте ему это! Помните, что любой вопрос, любая просьба – это инициатива. Да, та самая активность, та самая самостоятельность, которой нам так порой от детей не хватает. #Если я разрешаю ребенку сделать то, что велит ему его инициатива – я поддерживаю эту самую инициативу в нем.

Ну а как быть, если действие ребёнка всё же неуместно? Здесь мы должны опираться на правило: семья – это столкновение интересов. И именно в тот момент, когда, по вашему мнению, действия ребёнка неуместны, дело вовсе не в том, что это неуместно, а в том, что сталкиваются желания ваши и желания ребенка. Ребенок хочет одно, а вы другое.

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.