

Как прогреть отношения с детьми

Консультация для родителей

Галина Мосунова

Галина Мосунова

Как прогреть отношения с детьми. Консультация для родителей

«Издательские решения»

Мосунова Г.

Как прогреть отношения с детьми. Консультация для родителей / Г. Мосунова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-539780-5

Эта книга для родителей, которых не устраивают существующие взаимоотношения с детьми. Если вы задаётесь вопросами о том, как повысить доверие ребёнка, как добиться уважения, как обрести близость на интуитивном уровне, то эта книга попала в ваши руки не случайно.Познакомьтесь с реальными историями родителей, которым дети говорят «да» часто и охотно. Узнайте что делать, чтобы атмосфера в семье располагала к прощению, уважению и любви.

ISBN 978-5-00-539780-5

© Мосунова Г.
© Издательские решения

Содержание

Аннотация 8
Немного предыстории и много благодарности 9
Часть I. 10
Глава 1. 10
§1. Разобщённость детей и родителей – это устаревший тренд 12
§2. Вы опытны в воспитании и заботе, но забыли о… 15
§3. Определите чего в вас больше: опёки или любви 18
§4. Подготовка к отношениям без условий и условностей 20
Глава 2. 24
§1. Ребёнок, как главный раздражитель. Больше так не будет. 26
Конец ознакомительного фрагмента. 31

Как прогреть отношения с детьми Консультация для родителей

Галина Мосунова

Иллюстратор Мария Шредер
Редактор Маргарита Соболева

© Галина Мосунова, 2021
© Мария Шредер, иллюстрации, 2021

ISBN 978-5-0053-9780-5
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Аннотация.....5

Немного предыстории и много благодарности.....6

ЧАСТЬ I. ИСТИНА В ЛЮБВИ.....9

Глава 1. Предварительный анализ ситуации.....10

§ 1. Разобщённость детей и родителей – это устаревший тренд.....12
§ 2. Вы опытны в воспитании и заботе, но забыли о… 17
§ 3. Определите чего в вас больше: опеки или любви.....22
§ 4. Подготовка к отношениям без условий и условностей.....27

Глава 2. На что уходит энергия. Триггеры и автоматические реакции.....36

§ 1. Ребёнок – главный раздражитель. Больше так не будет.....38
§ 2. Сам себе триггер.....47
§ 3. Техника “одного выдоха”.....50
§ 4. Практикум новых реакций.....51

Глава 3. Родитель – оплот духовности.....54

§ 1. Делание “во благо” ребёнку. Раскрываем заблуждения.....56
§ 2. Любовь – это духовное явление.....58
§ 3. Повышение вашей осознанности через мою трагедию.....62
§ 4. Техника “погружение в свою душу через приятные воспоминания”.....64

Глава 4. “Закрытая” душа ребёнка. Прикосновение душ.....72

§ 1. Семья.....74
§ 2. Школа.....84
§ 3. Друзья.....90
§ 4. Сближение.....97

ЧАСТЬ II. ЛЮБЯЩИЙ РОДИТЕЛЬ В ДЕЙСТВИИ.....105

Глава 1. Приемы объединения семьи.....106

Глава 2. Деликатное наставничество.....123

Глава 3. Напоминалки и лайфхаки.....145

Глава 4. Составляем план развития и поддержания любви.....158

Аннотация

Эта книга для родителей, которых не устраивают существующие взаимоотношения с детьми. Если вы задаётесь вопросами о том, как повысить доверие ребёнка, как добиться уважения, как обрести близость на интуитивном уровне, то эта книга попала в ваши руки не случайно.

Познакомьтесь с реальными историями из жизни, где главными героями всегда являются родители, которые смогли найти счастье в исполнении роли наставника. Вы прямо сейчас узнаете как они это сделали и как выстроили близкие отношения со своими детьми.

Примените в семье техники любящего взаимодействия и мудрых подходов, 20 напоминалок и лайфхаков для родителей, и ещё 10 фраз «быстрого реагирования» в ситуациях, которые сигналят о беспомощности вашего ребёнка перед сложными жизненными ситуациями.

Погрузитесь в ваш собственный, индивидуальный мир родителя, независимо от того какого возраста сейчас ваш ребёнок. Найдите свой путь единения семьи вместе с автором, коучем по отношениям с детьми.

Немного предыстории и много благодарности

Раньше дети хлопали дверью, говорили со мной и с мужем на повышенных тонах. Они игнорировали и молчали или буйно аргументировали – то были не только признаки взросления или становления личности. В общении проскальзывала интонация равнодушия, что свидетельствовало об ослаблении душевной связи в семье.

Поменять ситуацию в сторону взаимодействия на основе любви помогли нам с мужем дети: сын 12 лет и дочь 10 лет.… Поворотным моментом для нас стало осознание некоторого уровня собственной «сердечной окаменелости». Но мы пережили это и научились воспитывать детей, в большей степени руководствуясь тёплым душевным откликом, нежели холодной логикой правил и полезных жизненных навыков. За что хочу поблагодарить нескольких людей.

Благодарю своего мужа за надёжность, за возможность расти вместе с ним и разделять непростой жизненный опыт на двоих.

Благодарю духовного наставнику Алайу, который научил меня взращивать в душе любовь и помог сформировать главное намерение в воспитании детей – проявлять сопереживание и поддержку.

Благодарю детей за их искренность, терпение и веру в любовь.

Благодарю свою маму за её энергию безусловной любви и силу принятия.

Благодарю своего папу за создание близких душевных отношений со мной.

Благодарю окружение мам, пап и детей, которые поделились своими историями. (Имена и возраста родителей и детей в книге изменены для сохранения конфиденциальности).

Благодарю художника-творца, Марию Шредер, за предоставленную возможность использовать её восхитительные работы в этой книге. Картины художника можно приобрести через Инстаграм @shreder_maria

Часть I.
Истина в любви

Глава 1.
Предварительный анализ ситуации

«Достигнув конца того, что следует знать, ты окажешься в начале того, что следует чувствовать».
Халиль Джебран.


Шредер. Р.М.
2018

§1. Разобщённость детей и родителей – это устаревший тренд

Телефон запиликал знакомым уведомляющим звуком Фэйсбук мэссенджера – так звонит мне только мама. Как бы я ни устала после работы, надо ответить, ведь разница во времени у нас 15 часов. А значит, единственное время поговорить с ней – это моё раннее утро или мой поздний вечер.

«Привет, мамульчик!»

«Привет, Галинка!»

Для мамы я и в 42 года Галинка, приятно же, правда? А она мой нравоучитель «мамульчик». И вот опять я выслушиваю, как всё-таки надо жить… Дело в том, что мама прочитала две главы из этой книги, которые я отправила ей ещё будучи в творческом процессе написания и правок, на что получила её обратную связь: «Написано хорошо и понятно, но у тебя детям 10 и 12 лет, они уже скоро тинэйджерами станут и убегут от тебя в разные стороны. Пришло время готовиться к этому новому для тебя этапу!»

Я сдерживаю желание воскликнуть: «Ты не поняла! Это же и есть книга о том, как подготовиться и создать близкие отношения, как сохранить тонкое чувство любви в сердце ребёнка на всю жизнь! Надо это делать прямо сейчас! Я и так натворила ошибок, и разобщённость с детьми достигла апогея! Ма-ма! Ну как ты не понимаешь, что это СУПЕРВАЖНО!»

Как всё это донести маме, от которой я решительно уехала в другой город в возрасте шестнадцати лет? Созванивались мы с ней по одному или два раза в месяц. Навещала я их с папой, только когда в институте начинались каникулы. Да и мама моя счастливо вышла замуж и, хоть неохотно, но умчалась от родителей «за тридевять земель» из Свердловской области в славный Дальневосточный город Комсомольск-на-Амуре. Причём в то время общение у них было возможным только через письма раз в полгода и открытки по праздникам.

При казалось бы схожих историях, трепетной любви в отношениях моей мамы и бабушки было больше, чем в моих отношениях с мамой. В итоге, бабушка переехала жить к нам. Все годы нашей совместной жизни мама заботилась и нежно любила свою мамочку. Сейчас, когда бабушки нет в живых, мамины глаза наполняются светом при воспоминаниях об их дочерне-родительской любви.

А в моём сердце всё спокойно. Не было каких-то ярких эмоций близости к родителям в те времена, когда мы жили вместе. Для меня разлука никогда не была равна потере близости, а территориальное сближение не равно обретению совместного душевного понимания. Поэтому, я очень легко оторвалась от родителей и уехала учиться в большой город, столицу Хабаровского края сразу после школы. Потом у меня даже не было никаких сомнений, что и работать я останусь в Хабаровске. Отсутствие эмоциональных привязок позволило мне позже переехать в Санкт Петербург просто так, из любопытства. А после знакомства с будущим мужем я без толики грусти перелетела через океан на ПМЖ в Америку.

Хотя, знаете, всё-таки есть кое-что, что всегда тревожило моё сердце, – это жажда душевной близости с мамой. Меня всегда бередил вопрос о том, что повлияло на наши с мамой отношения так, что даже из детских воспоминаний я не припомню трепета любви между нами.

При этом есть взаимное уважение, забота, поддержка, внимание друг к другу. И обоюдный, щемящий сердце поиск родства наших душ.

С возрастом желание душевного родства с мамой как-то усиливается. Бережное отношение друг к другу превозмогает нашу разобщённость. Я стала понимать, что мамино сердце нельзя бередить ранее присущими мне безапелляционными мнениями или бестактной уверенностью в своей правоте. Стали уходить на второй план взаимные ожидания и неудовлетворенность. Мы обе придаём всё больше значения любви. Стараемся каждым словом и взглядом обнять друг друга на расстоянии от Нью-Йорка до Комсомольска, не замечая преград и не создавая новых. Стараемся, но ох, то и дело соскальзываем в ощущение некоторой досады.

И всё же она меня не понимает! Как можно полностью понять, когда живёшь в другой стране, когда дочь и внуков видишь только по видеосвязи в Фейсбуке? Ну и что, что она приезжала на рождение сына и потом и на рождение дочки. Это были мимолетные встречи на месяц – а после снова расставание. К тому же со мной, замученной в то время родами и бессонными ночами, и поговорить-то было не о чём. Я то спать хотела, то любоваться на малышей. Маме особого внимания не уделяла, за что «получала от неё по шее» за то самое пресловутое равнодушное отношение к родителю.

Ну так что же я ответила на её опус о том, что надо готовиться к расставанию с подрастающими тинэйджерами? Я ей сказала, что мы с детьми стали настолько близки друг к другу, что внутреннее состояние любви между нами нельзя разрушить ни фактом их взросления, ни возможным расстоянием. Те точки соприкосновения внутри нас: дружеская доброта, сострадание, способность выслушать друг друга и простить – всё это невидимые нити безусловной любви, которые становятся крепче и крепче. Для этого я и пишу эту книгу, чтобы мои друзья и близкие, те, кто не знает меня лично, чтобы все родители могли применить деликатный подход, который принёс мне огромное счастье близости с сыном и дочкой; чтобы дети всех родителей смогли перенять от нас, взрослых, любящее отношение друг к другу и к жизни.

На что мамульчик справедливо заметила:
«Я так с тобой и философом стану».
«Что правда, то правда!»
В этой книге без философии мы не обойдёмся. Углубимся как в познание темы духовной любви, так и в анализ возникновения разобщённости в отношениях между родителем и ребёнком. Вы разберётесь в истоках формирования вашего индивидуального внутреннего мира родителя.

Практиком вам придётся побывать тоже, – куда ж без этого. Проблемы в отношениях не решить только силой мысли или одним добрым словом. Нужно открыть душу и принять ребёнка таким, какой он есть, – а это работа. Она потребует от вас времени, постоянства и терпения. Результат вас ждёт ошеломительный: настоящая душевная близость и мироощущение, основанное на любви.

Для начала предлагаю вам небольшой экскурс в 80-е и 90-е годы. Давайте рассмотрим условно-усреднённый, привычный для наших родителей стиль воспитания детей. В те времена в глазах общества построение близких отношений с ребёнком не считалось приоритетно важным. Мы росли на пропаганде, которая обучала подрастающее поколение труду, здоровому отдыху и тяге к знаниям. С одной стороны «семья» была ячейкой общества, семейные отношения поощрялись, но, к сожалению, о любви к семье и близости к родителям много не говори-

лось. Лишь десятилетия спустя государство стало популяризировать семейные ценности, и уже в новом тысячелетии, в 2008 году, появился День семьи.

§2. Вы опытны в воспитании и заботе, но забыли о…

Мой муж любит повторять: «Со мной родители столько времени не проводили. Папа лежал после работы на диване и читал газету. Мама готовила и стирала. Я сам понимал, что их надо слушаться и уважать». Не подумайте, что муж американец. Напротив, он уроженец интеллигентного Санкт-Петербурга. Родители его получили высшее образование и работали инженерами. Только тому, как воспитывать детей в технических вузах не обучали.

Да и я тоже помню, что больше, чем мама с папой, моим воспитанием занималось общество: писатели детских книг, редакторы детских газет, режиссёры детских фильмов, школьные учителя и разговорчивые соседи. Мне и вправду западали в душу искренние истории из журналов «Мурзилка», газет «Пионерская правда» и «Ералашей». Например, чётко было усвоено, что в каждой семье бабушка ответственна за вкусные обеды и добрые отношения между родителями и детьми. Вот так странно шёл процесс впитывания информации без разбора, почему люди кричали или обнимались, бурно ругались или нежно держались за руку. Жизнь усваивалась штампами о том, что хорошо и что плохо. Что у мужа, то и у меня чувствовалась нехватка общения в семье с кем-либо из взрослых, с тем, чтобы научиться видеть хоть немного глубже поверхности событий, которые окружали нас в детстве.

Нет, я, конечно, унаследовала традиции семейных ужинов, поездок на дачу и за грибами, совместного украшения новогодней ёлки и просмотра «Голубого огонька». В моём воспитании сыграли роль добрые взаимоотношения между родителями и утренние обнимашки на кухне с мамой, готовящей пирожки с капустой. Папа привил мне любовь к творчеству через наши с ним посиделки за разбором вырезок из журналов «Наука и жизнь» и «Работница». Тогда почему же, в одной семье я росла целеустремленной отличницей, а мой старший брат – весёлым шалопаем? Раз мы впитывали одинаковые устои общества, что же нас так разнило? Почему мама с самого детства твердит, что с моим братом отношения у неё понятнее и ближе, а со мной уже с тех пор, как мне было пять лет, чувствовалось отдаление?

Это похоже на карму второго ребёнка в семье или на стечение обстоятельств, но я тоже заметила, что своего первенца я лелеяла и испытывала восторг чувств, любовь ко всем проявлениям жизни именно с ним. К рождению дочки я подошла уже как умелая мамаша: со знанием дела и безо всяких лишних эмоциональных волнений души. Позднее осознала, что вместе с лишними переживаниями ушли из души и тонкие чувства восхищения дыханием новой жизни моей прекрасной дочурки. Не пришлось мне снова пережить ту волну продолжительного восторженного внутреннего состояния. Всё было довольно обыденно: покормила, погуляла, поиграла, постирала, спать уложила.

Опыт сыграл злую шутку: мысль «я знаю, как заботиться о ребёнке» сделала из меня заматерелую женщину. Конечно, я ощущала приливы радости от первых улыбок малышки и от нежно-розовой красоты её личика, от пухлых щёчек, ручек и ножек. Конечно, подрастающий сынок умилял своими первыми словечками и искренним заливистым смехом. Однако со временем детские капризы довели меня до эмоционального изнеможения, и остались лишь силы физические – на автоматическое выполнение родительских обязанностей. Были моменты выгорания, когда тончайшее чувство любви в сердце было напрочь вытеснено бытовухой.

Если вы тоже когда-либо жили в состоянии раздражения на своих детей, то, наверняка, вам, как и мне, хотелось расширить свои познания в педагогике. И тогда вы возможно бежали

в книжный магазин, чтобы узнать, а что же происходит с капризным ребёнком, какие новые для себя стили воспитания можно применить. Искали, наверное, как сделать так, чтобы ребёнок начал уважать родителей. Надеялись узнать рецепт для жизни в стиле пословицы «тишь да гладь, божья благодать».

Приходили вы в магазин и видели, что полки завалены литературой о воспитании. Одни пишут, что надо стать «ленивой мамой», другие предлагают углубиться в психологию и подробно раскопать, откуда же всё-таки взялись капризные дети у таких заботливых родителей, а третьи давят на то, что дети – это маленькие взрослые, вот и относитесь к ним как к уже сформировавшимся личностям. Хорошо-хорошо, всё взяли на вооружение. Используем. Работает. В доме стало тише и спокойнее. А душевности в отношениях не прибывает. Круговорот заботы, воспитания и усталости уводит нас от мыслей о душе. Родители забывают свою суть. Некогда ведь, есть дела и поважнее…

Возвращаясь к близости моей мамы с братом, скажу, что я понимаю и не осуждаю её за то, что со мной таких отношений не сложилось. После моего рождения, она довольно скоро вышла на работу. На плечах мамы лежала и забота об основных потребностях семьи: здоровье, еде, чистоте, мире и согласии. Всё та же известная и для многих родителей в наше время схема – положить все силы на благо семьи и обеспечить уважительное отношение друг к другу, а тонкости душевных взаимоотношений – это уже роскошь.

Маминым отношениям с моим братом я даже очень рада. Ведь мне и самой особенно приятно вспоминать время, проведённое с первенцем. Это был полёт души – всё было радужно и творчески! Мы с мужем выбирали, какую кроватку купить, какой формы соску взять в магазине. Креативили, создавали различные модификации ношения на руках, укладывания спать, нашёптывания чудных словечек. Глаза мои светились от счастья. А душа пела. Только бы малыш улыбался, был здоров и счастлив сейчас и всегда. Внутри появилось ощущение, что я открываю саму себя заново. Это было уникальное время общения с собственной душой, с собой настоящей. Как следствие, я обнаруживала в себе ту любовь, которую скорее всего испытывали мои родители и все родители на свете. Всё моё существо откликалось и провозглашало торжество любви в сердце.

При всей родительской самоотдаче и даже некоторой жертвенности, к большому сожалению, любовь ушла своими корнями в эго. Это когда хотелось, чтобы всё было по-моему, чтобы главенствовало моё понимание в воспитании и в устройстве быта. А когда исполнение родительских обязанностей становилось в тягость, я сетовала на то, как меня всё достало – это были моменты победы индивидуального эго над ощущением полёта души. Мои дети легко улавливают, когда я превращаюсь в эгоистку и, например, сетую на то, как тяжела родительская ноша. Как будто для меня жизнь без детей легче и желаннее…

Странно, что я автоматически не унаследовала от своего отца умение быть мне другом, ведь он никогда не допускал и мысли о том, что можно разговаривать с детьми с позиции превосходства. Говорить о том, какие мы с братом трудные дети ему тоже было совсем не свойственно. В принципе никогда не было такого посыла от папы, что быть родителем – это порой тяжёлое бремя. Именно с ним я чувствовала неописуемый внутренний контакт с самого детства. А папа поддерживал естественность наших взаимоотношений через помощь с уроками, игры в шахматы и в картёжного «дурака», сборку кубика-рубика, шутки по поводу моей былой упрямости. Лёгкость прослеживалась во всём, что он для меня делал. Я же, переняла свою

манеру родительства у мамы, и, когда дети стали школьниками, делала акцент на заботе о нуждах детей, не уделяя времени на совместные игры или творчество.

§3. Определите чего в вас больше: опёки или любви

Знаете ли вы статистику поисковой системы Яндекс по фразе «не люблю своего ребёнка»? По России это более 41 000 показов за год и 131 000 000 результатов со статьями и прочими рассуждениями на эту тему. Ещё шокирует статистика Яндекса по фразе «меня не любит мама»: в России более 103 600 показов за год и 154 000 000 результатов найденных файлов. Ну что тут скажешь, дети отличают заботу и родительское воспитание от любви.

Не подумайте, что я сейчас буду идеализировать материнство или отцовство. Проявлять любовь, когда сам выбился из сил, – это непростая задача. Родителя порой хватает на выполнение семейных обязанностей и это всё. Мы хотим подарить ребёнку внутреннюю силу, свет души, но где это взять, когда мы вымотаны работой? Об этом обязательно поговорим позже, разберём, как вы сможете за несколько минут восстановить внутренний баланс и подзарядиться. А пока – ВНИМАНИЕ: любви «к детям» не существует! Сейчас объясню.

Вспомните, как вы впервые влюбились. Как появилось ощущение трепета в душе, как вы награждали своего избранника наилучшими воображаемыми качествами, и ваше сердце плавилось и растекалось в нежности чувств. Дальше – больше, вы стали видеть мир в новых ярких красках, как будто парили над землей. Вы как будто испытывали доверие и благодарность ко всей Вселенной, к каждому проявлению любви вокруг вас. Казалось, что солнечные лучи тепло обнимают именно вас, а вы растворяетесь в этом тепле. Птицы поют на радость вам, и вы тоже игриво напеваете что-то радостное. Улыбки прохожих адресованы вам, и вы сами спонтанно улыбаетесь всем вокруг.

Вот это внутреннее состояние люди часто называют любовью. Из него мы сейчас плавненько убираем объект любви. Оставьте ваш фокус на ощущениях нежности, благодати, яркости мировосприятия, лёгкости и возвышенности, доверии и благодарности. Такие ощущения без привязки к кому-либо, мы назовём безусловной любовью. Она живёт внутри вас. Да, тот самый «кто-то» напомнил вам, что внутри вас есть любовь. Мы ему скажем спасибо, и всё же, осознаём, что чувства раскрылись в вашем сердце, это ВАША способность ощущать жизнь трепетно и вдохновенно. В этом ключе благодарности посмотрите на своего ребёнка, как на человека, который, как только родился, стал напоминать о нашей способности испытывать невероятно прекрасное, возвышенное состояние.

Проблема в том, что время от времени тот же самый ребёнок стал «бросать вас в пропасть» чрезмерной усталости, порой злобы и агрессии, отрешённости и недовольства жизнью. Вы ведь не желаете раздоров, вы мечтаете об отношениях с ребёнком, наполненных теплом и взаимопониманием. Так зачем же сами отдаёте пульт управления вашими состояниями в руки несознательного ребёнка?

Решил сыночек, что купленная вами футболка ему нравится, тогда вы получите приятную обратную связь, свою порцию любви. Ну а если ужин ваш придётся не по вкусу, то получите капризы и испорченный вечер. Логично ли будет лишить ребёнка роли эдакого кукловода-управленца вашими эмоциями? Взять контроль над собственным состоянием, вместо того, чтобы пытаться повлиять на ситуацию криками и нравоучениями? Несдержанность в выражении ваших чувств и есть показатель не любви внутри вас.

Да-да, я по себе знаю, что контролировать себя бывает непомерно трудно. Но помните, дети впитывают ваше отношение к сложностям жизни. Если в этом отношении нет любви, то впитывается недовольство жизнью. К тому же ваша эмоциональная неудовлетворенность часто воспринимается ребёнком персонально, как недовольство его личностью. Поэтому предлагаю вам ознакомиться со спасительными методиками, которые привели меня к спокойному и сбалансированному внутреннему состоянию, а впоследствии и к чувству безусловной любви. Потом, когда вы сами успокоитесь, можно будет поговорить с ребёнком с позиции уважения его точки зрения и поделиться своим видением ситуации. Когда сердце очистится от негатива, вы сами распорядитесь, на кого направить любовь. В таком ракурсе, соглашусь, что возможно, ваш осознанный луч любви засияет по направлению «к ребёнку» и в отношениях будет тепло и уютно. Я с радостью поддержу подобный поток ЛЮБВИ К ДЕТЯМ.

* * *

Дочь Катя как-то подошла ко мне и поделилась невероятной историей: оказывается, что когда «папа громко выражает своё недовольство ею», она больше всего боится его взгляда. «Глаза страшные такие, – говорит она мне – он меня не любит. Он делает для меня много всего: водит на занятия по балету, шутит, покупает вкусную еду только потому, что любит тебя, мама». Мне хочется возразить: «Нет! Это не так! Он очень любит тебя!» Но я молчу, обнимаю её и думаю про себя «Видимо, не было у мужа в тот момент ощущения любви, жизненной силы. Наверно, замутнилось его видение прекрасного. Поэтому и не смог он смотреть любящими глазами на дочь. Что внутри – то и снаружи». Так вот оно, ещё одно подтверждение самой жизни того, что опёка не равноценна свету внутренней любви.

Я помню, как трепетно муж носил на руках новорождённую доченьку и неумело, но с любовью напевал ей колыбельные. Пела его душа, полная любви. А ребёнок принимал, впитывал радость отношений. Предлагаю вам выйти за пределы наших представлений о любви, перестать бравировать своей заботой и исполнением родительских обязанностей, но начать с глубокого осознания самого себя, как человеческой сущности, способной на безусловную любовь, и прочувствовать это прекрасное внутреннее состояние.

* * *

Прямо сейчас вспомните и вы о своём внутреннем свете и доверии к Вселенной и к тому, что всё идёт так, как нужно для внутреннего роста и родителя и ребёнка. Поверьте, что проблемы и трудности с детьми не вечны. Позвольте себе расслабиться хоть на это мгновение. Культивируйте чувство благодарности к детям, за возможность проявить и принять душевное тепло.

§4. Подготовка к отношениям без условий и условностей

Как же нам описать параметры тёплых душевных отношений с детьми? Посмотрите за своими ощущениями от прочтения нескольких глубоких философских размышлений о душе:

Григорий Нисский (христианский богослов и философ) уподоблял душу зеркалу, «в котором, если оно чисто, отражается образ Божий, или глазу, который, если он не замутнён, способен узреть божественную красоту».

Тибетский философ Патанджали написал книгу афоризмов, смысл одного из которых: «Всё что есть – существует ради души» (трактовка Д. К. Йога-сутры 2.21).

В индуизме книга «Мишлей» 20:27 повествует: «Душа человека – светильник Господа, исследующий все тайники нутра».

А теперь на контрасте давайте разберём типичный день из архивов моей семьи на предмет того, чем мы с мужем «замутнили зеркало души».

* * *

Утром дети собираются в школу, а мы с мужем их поторапливаем: «Побыстрее ешьте» или «Что так медленно носки надеваете – опаздывать нехорошо». Учим детей быть пунктуальными. Но как-то это звучит «не душевненько».

Как я теперь это вижу: забота диктовалась стремлением родителя привести детей в школу вовремя.

Обратная сторона такой заботы:

• ребёнок учится понимать, что его надо контролировать, а сам он не справляется с тайм-менеджментом;

• формируется штамповое утверждение о жизни «опаздывать нехорошо», вместо осознанного понимания сути опозданий;

• дети теряют доверие к родителю-управленцу, не дающему безусловной любви (сигнал об отдалении);

• родители впадают в заблуждение о том, что они альтруистически заботятся о ребёнке, при этом не осознавая, что «не опаздывать» – это их решение, а не решение ребёнка.

Как сделать по-другому:

• объяснять детям, что показывает ваш жизненный опыт, какие последствия бывают от опозданий;

• оставлять выбор за ребёнком, принимать и обучать ответственности за решения и последствия этих решений (работа по сближению);

• или честно признаться, что опоздание неприемлемо именно для вас, обучать уважать ваше время и время других людей.

* * *

Днём дети пришли из школы и делают уроки. Мы с мужем комментируем их школьные успехи и провалы: «Молодец, хорошо учишься» или «Ты с такими оценками в самый плохой колледж попадёшь». А что, правда же!? Не совсем…

Как я теперь это вижу: стремление родителей управлять детьми привели к неумелой похвале и анти-мотивационным замечаниям.

Обратная сторона такой заботы:

• дети понимают успех и провал как некоторую «точку назначения в жизни», вместо всего лишь «ступеньки на пути» (взращивание не любви к проявлениям жизни);

• дети перестают воспринимать родителей как соратников и воспринимают их как судей (сигнал об отдалении);

• дети учатся привязываться к результатам своей работы и становятся зависимыми от похвалы (отсутствие результата и похвалы тесно связывается в голове ребёнка с отсутствием с радости в жизни);

• родители относятся к детям как к источнику их собственной гордости или разочарования, теряют при этом безусловную любовь.

Как сделать по-другому:

• объяснять детям, что школьные оценки отражают степень понимания предмета и не имеют прямого отношения к ощущению счастья в жизни;

• объяснять, что прикладывать усилия в учёбе и в труде необходимо не ради результата, а лишь для проявления самого себя таким, какой есть в наилучшей своей форме;

• предложить помощь в изучении темы или творческий подход, чтобы повысить интерес к урокам (работа по сближению).

* * *

Вечером дети готовятся ко сну, а мы с мужем осуждаем: «Опять не помылись и зубы не почистили – грязнульчики». Ну, вылетело словечко, с кем не бывает.

Как я теперь это вижу: страх за здоровье детей и его выражение в форме осуждения и навешивания ярлыков.

Обратная сторона такой заботы:

• для ребёнка антигигиена становится потенциальным источником оскорблений со стороны родителей (сигнал об отдалении);

• дети учатся осуждать других (взращивание не любви к людям);

• родители привыкают заблуждаться в том, что их контроль и унижение детей поможет детям быть организованными.

Как сделать по-другому:

• объяснять последствия антигигиены;

• приводить примеры;

• мягко напоминать, оставаться терпеливыми и оставлять выбор за детьми (работа по сближению).

Знакомы ли вам подобные примеры из жизни? С чего ради мы, родители, решили, что наше ограниченное индивидуальным опытом мировосприятие самое правильное и приведёт

детей к счастью или хотя бы убережёт от проблем. Мы, взрослые, разве счастливы от постоянного достигаторства, жёстких самоограничений, самоосуждения, и у нас нет сложностей?

Возможно, вы убедили себя в том, что проблемы в вашей жизни происходят по вине других людей, но никак, совсем никак не из-за вас самого. Даже если это бы было и так, то подобные рассуждения должны помочь осознанию некоторой беспомощности человеческого интеллекта перед жизнью и утвердиться в зависимости от окружающих людей и обстоятельств.

Несмотря на наличие здоровья, ума, успеха и денег, любая мелкая оплошность моя или кого-либо может в секунду разрушить благостное течение жизни. Так почему же с такой повышенной агрессивностью, мы учим детей стремиться к нашим идеалам? Возможность того, что в их прекрасно выстроенной жизни всё может рухнуть, равна как минимум 50%. Абсурдно ставить в приоритет воспитание тех или иных качеств «достигатора успеха» в ребёнке, когда вероятность стабильного счастья «на выходе» равна вероятности несчастья.

Становится понятнее, что мудрый родитель-наставник сделает фокус на развитии навыков принятия жизни такой, какая она есть, со всеми её существующими структурами и последствиями. А также и навыков творческого подхода, видения потенциала в любой сложной ситуации, восприятия божественной красоты жизни.

О чём говорят счастливые люди: о том, что счастье – это состояние души. Например, возвышенным состоянием души делились с моим мужем пара его одноклассников. Один из них 30 лет привязан к кровати рассеянным склерозом. Нет у него ни здоровья, ни заработка, а только юмор и свет в глазах. Другой – живёт за городом на минимальном доходе и, как он сам выразился, наслаждается ароматом роз. На первое место счастливые люди ставят любовь к жизни, и, судя по множеству разных примеров, любовь эта безусловная. Так давайте сделаем акцент на воспитание в себе и в детях главным образом души: практиковать благосклонность к жизни, видеть и принимать благосклонность к себе.

Надеюсь, вы не будете меня осуждать за примеры былой бестактности в общении с собственными детьми. Путь пройден, и теперь мы имеем дело с последствиями. Как же я благодарна жизни за уроки и за то, что можно быть светом для многих семей, которые потерялись в тёмных уголках собственной души! Дорогой читатель, поверьте, что именно разобщённость с детьми привела меня к глубочайшему анализу самой себя. Сын и дочь буйно реагировали на мои былые резкие замечания. Они настоятельно требовали от меня говорить с ними по-доброму. Они верили в то, что за туманом всего моего негатива есть чистая родительская любовь.

Перестать воспитывать сына и дочь из состояния собственного эгоизма помог мне духовный наставник Алайа. Он направил моё внимание на осознание автоматизма жизни. Первые прозрения были похожи на лучики света, которые пробивали себе путь сквозь чёрные непроходимые тучи. Бессознательно заученные ранее условия «что такое хорошо и что такое плохо» подверглись переоценке. Стало важным ощущать, что в воспитании детей созвучно моей душе, а что совсем не подходит. Чем дальше я шла по пути к себе настоящей, тем большую мощь набирали мои лучи. Когда солнце моей души растопило условности жизни и заняло всё пространство, тогда я написала эту книгу.

Видимо, раз вы читаете её пришла пора и вам утвердиться в намерении освободить свет своей души от сторонних внушений и штампов. Ощутить безусловность внутреннего света с тем, чтобы деликатно прикоснуться им к душе ребёнка – это и есть основной параметр тёп-

лых взаимоотношений. Постепенно, вы осознаете себя по-новому, через такие инструменты саморазвития, как:

• навыки в распознавании своих стресс-реакций на поведение ребёнка (это как раз те ситуации, в которых вы делаете или говорите что-то резко или грубо);

• основы духовного мировосприятия (укрепление на позициях любящего и принимающего родителя);

• тренировку творческого подхода к проблемам ребёнка (у вас точно получится и даже понравится).

Готовы? Тогда в путь!

Глава 2.
На что уходит энергия.
Триггеры и автоматические реакции

«За пределами представлений о правильных и неправильных действиях есть поле. Я встречу тебя там».
Руми.


Шредер
2019

§1. Ребёнок, как главный раздражитель. Больше так не будет.

На самом деле у моего мужа глаза небесно-голубого цвета, большие и любящие. Это дочкина душа восприняла папин взгляд как молнию, полную гневливого свечения. Строгий взгляд его сопровождался громыханием укоризненных замечаний. Какое уж там пространство безусловной любви, когда зашкаливают эмоции, не терпится подчинить ребёнка своей воле. А всего-то разговор у них шёл о том, чтобы отвести дочку на занятия балетом – это пешком несколько кварталов. Ребёнку же хотелось поехать на машине. Со стороны мне было видно, как принудительный тон разрушает изначальное единство дочки и отца. Что если бы муж отнесся к сопротивлению дочери мудрее? Что если бы он подключил чувство юмора и вообразил себя гоночной машиной, заурчал смешным мотором и стал носиться бы по комнате, показывая как быстро можно домчаться до пункта назначения на шинах-кроссовках? Возможно, ему для этого не хватило всего нескольких шагов, техники «одного выдоха» (которую мы разбёрем подробнее ниже) и всего лишь пары минут времени:

• на осознание нарастающего раздражения внутри;

• на переключение с позиции отрицания желаний ребёнка к позиции предложения и обсуждения разных вариантов, где творческий подход может сыграть решающую роль в том, чтобы вариант родителя оказался выигрышным;

• на мудрость, чтобы прислушаться к тому, под влиянием какой боли ребёнок сопротивляется.

Сейчас в роли мудреца-наблюдателя представьте, что вы можете:

• понять, что гнев нарастает уже после первых вырвавшихся нравоучений;

• найти способ, как нейтрализовать накал страстей с юмором и творчески;

• выслушать возражения оппонента снисходительно, с готовностью действовать мягко, направить милосердно.

Ох уж этот гнев! Из мудреца делает глупца.

Мелкие ситуации зажигают молнии в наших глазах, что уж говорить о важных, принципиальных для родителей моментах в воспитании. Даю слово, что буду вдохновлять и поддерживать ваше благородное намерение научить детей принципам уважения и сотрудничества.

* * *

А пока позвольте мне рассказать историю Ольги (мамы двойняшек: мальчика и девочки восьми лет) о семейном визите к психологу. Причина у них была веская: конфликт между сыном и дочерью достиг апогея. В чём именно скрывалась причина их бесконечных стычек ей с мужем было не понятно. Казалось, что дети из мухи делают слона. То дочь не поровну разделила конфеты, то сын пошутил над слишком лёгким домашним заданием сестры «для умственно отсталых», и тому подобное. Мальчик обзывался, запугивал тем, что побьёт, махал кулаками чуть-ли не в сантиметре от лица сестры, а она плакала, дралась и не уступала. «Что мы только ни пробовали», – сетовала Ольга, – «всем время уделяли, одинаково хвалили, беседы проводили. Порой сами кричали, выбивались из сил, и угрожали визитом к психологу. И вот тот день настал. Откладывать на потом уже стало невозможно.

Сначала в по-домашнему уютно обставленный кабинет впустили нас с мужем, а детей попросили остаться за дверью. Я жаловалась: так и так, сын угрожает дочке расправой, мы боимся, что делать? «Поговорите с ним, пожалуйста», – чуть ли не в слезах бормотала я. На что психолог ответила: «Пусть один родитель останется, а другой выйдет». Я в недоумении заёрзала в уже не столь удобном кресле.

Муж вышел за дверь. Ой, как меня разобрали по косточкам! Было жарко. То же самое или что-то похожее психолог сделала и с папаней, когда настал его черёд. С детьми вообще не разговаривали. Вот такая помощь в воспитании. В самовоспитании. Нам помогло. Мы задумались, и я решила… выкопать корни сразу нескольких проблем с тем, чтобы «знать врага в лицо». У нас возникло множество вопросов к самим себе: какие действия и слова по отношению к детям стали для нас настолько привычными, что мы даже не замечаем их за собой; как контролировать себя, когда общение с ребёнком становится очень нервным; почему мы так раздражаемся на своих детей».

* * *

Вот таким образом пришла к само-познанию Ольга. Она делилась со мной осознанием того, что никакие знания, книги и эксперты не сравнятся с тем, что подсказывает родителю его сердце. Только для того, чтобы услышать самого себя в пространстве советов и мнений окружающих, каждому нужно научиться быть внимательным к собственным ощущениям. Иногда нужна помощь коуча для родителей, с тем, чтобы задать себе правильные вопросы и найти ответы.

Никто кроме вас самих не сможет увидеть в ваших семейных проблемах влияние деталей из вашего прошлого и настоящего. Так что приготовьтесь к само-исследованию, через которое мы и будем прокладывать путь к душе ребёнка. Вас ждёт уникальное путешествие, в котором вы детально рассмотрите факторы раздражения, свои реакции на них и причины этих реакций.

Шаг 1:

Внимание: сначала поищите пересечения с примерами из моего опыта, описанного ниже. Возможно, у вас всплывут в памяти не только картинки отношений с вашими детьми, но и былых взаимоотношений между вами и вашими родителями. Осознанное обозревание прошлых реакций ваших родителей поможет в понимании вами самого себя. Чуть позже вы проанализируете триггеры, то есть раздражители вашего спокойствия и собственные стресс-реакции на них.

СИТУАЦИЯ: Ревность и соперничество детей.

Что именно меня раздражало:
- агрессивное поведение детей по отношению друг к другу;
- их крики нарушали моё спокойствие.

Худшая версия моей автоматической реакции:
- срываться в крик и агрессию;
- трах за психическое и физическое здоровье детей.

Кто мой «учитель-недоучка»:

• унаследовала крикливость от подруги, когда её дочь не давала ей спокойно поговорить со мной, она неизменно громогласно отчитывала ребёнка за нарушение спокойствия;

• агрессия, похоже, взята из фильмов;

• библейская история Каина, доведшая до брато-убийства, посеяла когда-то во мне семена страха за здоровье и жизнь детей, которые находятся в состоянии «родственной войны».

СИТУАЦИЯ: Отсутствие уважения к родителям.

Что именно меня раздражало:

• муж недоволен воспитанием детей, ему важно, чтобы дети его уважали;

• отсутствие сил на объяснение детям по сто раз того, что надо прислушиваться к родительскому мнению, потому что родитель знает лучше.

Худшая версия моей автоматической реакции:

• ощущать себя плохим родителем;

• беспомощность;

• крик.

Кто мой «учитель-недоучка»:

• раздражённый муж;

• мои школьные учителя, которые не сумели стать авторитетными в глазах учеников и прикрывались восклицанием «Сто раз вам надо объяснять! Сил моих на вас уже нет!»

СИТУАЦИЯ: Капризы

Что именно меня раздражало:

• ребёнок сам не знает, чего хочет.

Худшая версия моей автоматической реакции:

• сказать «не беси меня»;

• игнорировать ребёнка.

Кто мой «учитель-недоучка»:

• родители на детских площадках, предупреждающие детей, что сейчас будет нервный срыв;

• информация из некоторых книг для родителей о теориях и практиках воспитания детей через демонстративное молчание и дистанцирование с тем, чтобы ребёнок устал капризничать и потерял надежду на получение какой-либо обратной связи от взрослого.

СИТУАЦИЯ: Безответственность

Что именно меня раздражало:

• ребёнок не учится самостоятельности;

• «всё» надо делать за него;

• нужно постоянно напоминать что-то сделать.

Худшая версия моей автоматической реакции:

• нравоучения;

• злословие.

Кто мой «учитель-недоучка»:

• нравоучения мамы по поводу не помытой посуды или не убранной комнаты;

• коллеги-хвастуны и коллеги-нытики, которые либо назидательно указывали на собственное превосходство над окружающими, либо фокусировались на чужих промахах и недостатках с тем, чтобы высказать внутреннее недовольство при полном отсутствии конструктивизма.

СИТУАЦИЯ: Привязанность к электронным гаджетам.

Что именно меня раздражало:
• дети портят глаза и осанку;
• занимаются глупыми играми;
• от электроники идёт вредное излучение.

Худшая версия моей автоматической реакции:
• внутреннее недовольство;
• ворчание.

Кто мой «учитель-недоучка»:

• аргументированное общественное недовольство тем, что дети много времени проводят за электронными играми.

СИТУАЦИЯ: Враньё детей

Что именно меня раздражало:
• отсутствие доверия между нами;
• нахальство.

Худшая версия моей автоматической реакции:
• обвинения.

Кто мой «учитель-недоучка»:
• общественное порицание обмана.

СИТУАЦИЯ: Детская агрессия

Что именно меня раздражало:
• неадекватная агрессивность детей по отношению друг к другу.

Худшая версия моей автоматической реакции:
• страх за психоэмоциональное состояние ребёнка;
• взрыв собственной ответной спонтанной агрессии.

Кто мой «учитель-недоучка»:

• внушающие чрезмерное опасение фильмы о «трудных» подростках, малолетних преступниках;

• дети в состоянии нервной неуравновешенности, что задавало психоэмоциональный тон и моему поведению.

СИТУАЦИЯ: Детская неуверенность в себе и замкнутость.

Что именно меня раздражало:
• отсутствие социальных навыков у ребёнка.

Худшая версия моей автоматической реакции:
• недовольство на лице;
• колкие замечания;
• обвинение самой себя.
Кто мой «учитель-недоучка»:
• недовольство мамы моей замкнутостью в детстве;
• мир школьников, которые издеваются над слабохарактерными одноклассниками;
• общественное мнение о том, что родители сами виноваты.

Ну, что всё обо мне, да обо мне. Начинайте и вы вспоминать свои ситуации и реакции. Чуть позже мы их запишем и разберём.

Шаг 2:

Сострадание – посмейтесь и поплачьте над собой. Друзья мои, что я могу добавить после такой исповеди. Мне горько осознавать, какие примеры отпечатались в моём подсознании. В то же время мне смешно, что в воспитании детей, я всерьёз пользовалась методами школьников, неадекватных учителей, собственных детей, незнакомых родителей с детских площадок. С другой стороны, совсем не смешно, что я доверяла не себе, а руководствовалась мнениями своих родителей и прочими общественным мнениями.

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.