

александр орлов

улучшаем отношения с ребенком

за 4 недели



для родителей детей от 3 до 15 лет

Александр Олегович Орлов

Улучшаем отношения с ребенком за 4 недели

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71022100
ISBN 9785006448704*

Аннотация

Перед вами компактная книга-помощник для родителей по улучшению отношений со своими детьми. Под обложкой находятся ответы на важные вопросы о гармоничных детско-родительских отношениях, а также практические рекомендации по их укреплению и сохранению на протяжении детства. Читая главу за главой и выполняя задания в течение четырех недель, вы сможете заметить положительные изменения в общении с ребенком, а в дальнейшем сделать их устойчивыми.

Содержание

Введение. Знакомство с книгой	6
Неделя 1	9
Первый шаг. «Путь в тысячу верст начинается с первого шага»	9
Цель	9
Задание	10
Второй шаг. «Основа основ»	13
Любовь	13
Задание	15
Третий шаг. «Живые люди»	19
Забота о себе	19
Задание	20
Неделя 2	23
Четвертый шаг. «Принцип пирамиды»	23
Потребности	23
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Улучшаем отношения с ребенком за 4 недели

Александр Олегович Орлов

Большинство из нас могут сказать про своих родителей: «Они совершали ошибки, постоянно фрустрировали нас, ведь в их обязанности входило познакомить нас с принципом реальности, позволить нам развить спонтанность, креативность и наладить контакт с реальностью, но они никогда нас не подводили и не оставляли».

Конечно, ковры пачкаются, обои на стенах иногда нужно переклеивать, а окна могут разбиться, но, если в доме царит согласие, а между ребенком и родителями есть доверие, это будет означать, что семья – надежный оплот.

Дональд Вудс Винникотт

Дизайнер обложки Наталия Бунда

© Александр Олегович Орлов, 2024

© Наталия Бунда, дизайн обложки, 2024

ISBN 978-5-0064-4870-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение. Знакомство с книгой

Здравствуйте, уважаемый родитель!

Ваше желание улучшить отношения со своим ребенком – очень верное, ведь мало что так ценится в жизни, как теплые и душевные отношения с близкими людьми.

Причины, по которым между родителями и детьми может наступать охлаждение и даже обострение, бывают очень разными. Неизменным во всех случаях остается одно: чтобы их сохранить и наладить, кто-то должен сделать первый шаг навстречу друг другу.

Остается только понять, как это сделать. Вот почему я хочу поддержать вас на этом пути с помощью данной книги.

Четыре недели для улучшения отношений с ребенком – это много или мало? Это только один месяц. Но это также и 28 дней, и целых 672 часа. Я считаю, что этого времени достаточно, чтобы увидеть первые качественные результаты, если выполнять все задания.

Что же это за задания и как они работают? Все довольно просто: книга содержит десять глав, их список и названия можно заранее посмотреть в оглавлении. Каждая глава включает в себя две части: во-первых, объяснение одного из важных «шагов» в улучшении отношений с ребенком. Потому что «понимание – начало согласия», как говорил Спиноза. А во-вторых, задание для вас, помогающее применить это

понимание в реальной жизни. Ведь «только поступки что-то меняют. Если ничего не делать, все остается прежним», утверждает герой сериала «Доктор Хаус».

Внимательно читая главы по порядку и выполняя каждое задание, вы шаг за шагом пройдете этот путь под моим руководством. Наградой за ваши усилия будут положительные изменения в отношениях с ребенком: в чувствах, в общении и в поведении.

Задания подобраны так, чтобы не занимать много времени и сил, потому что в отношениях важно не количество, а качество. Они расположены последовательно – от простого к сложному; а также подходят родителям детей от 3 до 15 лет. Потому что фундаментальные основы хороших детско-родительских отношений одинаковы в любой период детства.

Итак, формула улучшения ваших отношений со своим ребенком выглядит следующим образом:

Ваше желание + понимание, как это делать (мои объяснения) + действия (выполнение заданий) + время (четыре недели).

И совсем немного обо мне, авторе этой книги, а также вашем помощнике во время ее чтения:

Я Александр Орлов, профессиональный психолог и уже более пятнадцати лет работаю в области взрослой, семейной и детской психотерапии и психологического консультирования. Я веду частную практику, а также преподаю психологию

и пишу научно-популярные статьи и книги.

Если вы хотите узнать больше обо мне и моей работе, посетите сайт <https://psihologorlov.ru>

А теперь, если вы готовы – переходите к первой главе!

Неделя 1

Первый шаг. «Путь в тысячу верст начинается с первого шага»

Мы приступаем! Как мудро заметил Лао Цзы «Путь в тысячу верст начинается с первого шага». А нашим первым шагом станет цель. Ведь цель – всему голова, именно она делает хорошее начало, которое, как известно, половина дела. И даже в спорном с этической точки зрения выражении «Цель оправдывает средства» первым словом тоже стоит цель.

Цель

Что такое цель? Это образ будущего результата. Прямо сейчас представьте себе, какой результат вы хотите получить, когда четыре недели нашего сотрудничества подойдут к завершению? Сформулируйте его предложением.

Получилось? Я вам тоже помогу. Предлагаю такой образ будущего результата: улучшение отношений с ребенком за четыре недели так, чтобы это стало заметно вам обоим. Прочитайте еще раз и прислушайтесь к тому, как он откликается вам.

Если вы согласны, то можно так и записать цель:

Я буду стремиться улучшить отношения с моим ребенком (сыном, дочерью) за предстоящие четыре недели так, чтобы это стало заметно ему и мне.

Отличная цель? Что вы об этом думаете?

Однако цель – это еще не все. Теперь ее полезно конкретизировать, выделив задачи, которые важны именно для ваших детско-родительских отношений. Это и есть задание Первого шага, которое вам предстоит выполнить.

Чтобы выполнять задания книги было удобно – скачайте бесплатную рабочую тетрадь. Сохраните ее на своем компьютере, планшете или телефоне и используйте в процессе чтения книги. Так вы сможете отслеживать свой прогресс и ничего не потеряется!

Скачать рабочую тетрадь можно здесь: <https://psihologorlov.ru/p/rabochaya-tetrad>

Задание

Откройте рабочую тетрадь на странице с заданием Первого шага. Теперь прочитайте, а затем письменно закончите следующее предложение:

Для меня хорошие отношения с моим сыном выражаются в... или Для меня хорошие отношения с моей дочерью выражаются в...

С помощью этого упражнения проще определить индиви-

дуальные задачи. Не торопитесь, работайте вдумчиво.

Посмотрите на получившийся результат. Вы перечислили все, что хотели? Не поздно перечитать и дополнить его.

Возможно, вам интересно, что другие родители пишут вместо многоточия. Могу поделиться несколькими примерами:

...принятии, любви, понимании, заботе, симметричных отношениях. *Алена*

...в душевном общении, обмене чем-то новым, похотеть вместе для меня тоже признак хороших отношений. *Наталья*

...в том, что ребенок мне доверяет и делится со мной тем, чем считает нужным, знает, что на меня можно опереться и обратиться за помощью, если она ему понадобится (ребенку 12 лет). *Надежда*

...в возможности давать свободу, быть в доступе, не навязывать свою точку зрения, признавать право на собственный выбор. *Лариса*

...в возможности говорить на любую тему, не советовать без просьбы, и, наоборот, спрашивать совета, не осуждать, поддерживать и доверять. *Евгений*

...в разговорах, доверии, принятии, поддержке, участии в его жизни. *Светлана*

Что-то отозвалось в вас? Может быть, вдохновило или напомнило? Не стесняйтесь взять это себе и записать в рабочую тетрадь.

На сегодня осталось немного: теперь перепишите только ту часть, которая у вас вышла. А перед ней добавьте:

В эти четыре недели в отношениях с (имя ребенка) я буду стараться создавать условия для...

Должно получиться, например, как у Светланы: в эти четыре недели в отношениях с Сашей я буду стараться создавать условия для разговоров, доверия, принятия, поддержки, участия в его жизни.

Все, перечисленное через запятые, и есть список задач.

Готово? Повторите несколько раз про себя и хорошо запомните вашу цель и задачи – образ будущего результата. Ведь именно с ними, как с картой пути, мы будем сверять последующие шаги.

А файл рабочей тетради с вашими записями сохраните – мы вернемся к нему уже скоро.

P. S. К следующей главе я рекомендую приступить завтра, чтобы цель и задачи закрепились в памяти.

Второй шаг. «Основа основ»

Итак, у вас есть цель и задачи. Напомните их себе еще раз и не упускайте из виду все четыре недели. Наступило время сделать второй шаг к улучшению отношений со своим ребенком.

Знаменитый психолог Дональд Винникотт объяснял: «Кормление младенца грудью без любви – деструктивно». Примерно о том же написано в первом послании апостола Павла коринфянам: «И если я раздам все имение мое и отдам тело мое на сожжение, а любви не имею, нет мне в том никакой пользы. ...А теперь пребывают сии три: вера, надежда, любовь; но любовь из них больше».

В отношениях родителя с ребенком любого возраста, да и вообще в близких отношениях, любовь – основа основ.

Любовь

Большинство родителей любят своих детей. Я могу со значительной долей уверенности отнести это и к вам, ведь будь иначе – вряд ли бы вы читали сейчас этот текст и стремились улучшить отношения с сыном или дочерью.

Более того, в основном родители проявляют свою любовь к детям интуитивно. Им не нужно глубоко анализировать это, они просто делают все, что в их силах. И этого достаточ-

но! Быть «достаточно хорошим родителем» (по Винникоту) – это значит:

а) понимать и чувствовать эмоциональные потребности своего ребенка в любом возрасте и

б) быть способным гибко адаптироваться для их удовлетворения, соблюдая индивидуальный баланс между безусловным принятием и безопасными границами или, другими словами, свободой и защитой.

Достаточно хороший родитель – это не идеальный родитель. Идеальных родителей, как и сверхлюдей, просто не существует и никогда не существовало. И супермен и супермама – это всего лишь невротическая фантазия, иллюзорная попытка спасения от тревоги.

Достаточно хороший родитель признает, что может совершать ошибки в отношениях со своим ребенком (признак обычного человека), но стремится сохранять контакт и взаимодействие с его эмоциональными потребностями. То есть любить ребенка.

Повторю, вы можете совершать ошибки в воспитании ребенка и периодически делаете это, как все родители. Главное, чтобы ваша любовь к нему сохраняла свою силу.

А теперь важный вопрос: как вы считаете, хватает ли «основы основ» – любви и симпатии – в ваших детско-родительских отношениях в данный момент?

Давайте попробуем ответить на него, выполнив задание

Второго шага.

Задание

Определить силу любви и симпатии к своему ребенку вам поможет «шкала», которую предложила Е. В. Милюкова. Подробное описание можно найти в книге Р. В. Овчаровой, И. А. Николаевой «Родительская толерантность как фактор развития личности ребенка».

Итак, откройте рабочую тетрадь на странице с заданием Второго шага.

Ниже написано двадцать утверждений. Прочитайте каждое из них и оцените от 1 до 4 баллов, где 1 – нет, это совсем не так; 2 – вряд ли это так; 3 – вероятно, это так; 4 – да, это так. Напишите вашу оценку утверждения напротив его номера.

Ваши ответы видите только вы, поэтому будьте искренни. Начнем:

1. Я считаю, что я и мой ребенок можем абсолютно доверять друг другу.
2. Когда мы вместе, у нас схожее настроение.
3. Я считаю, что знаю достоинства и недостатки моего ребенка и принимаю его таким, каков он есть.
4. Мой ребенок очень умный.
5. Ради моего ребенка я готов (а) на любые жертвы.
6. В большинстве случаев мой ребенок нравится людям

сразу же после знакомства.

7. Я испытываю радость, когда нахожусь рядом с моим ребенком.

8. Я думаю, что мы с ребенком во многом похожи.

9. Я чувствую ответственность за то, чтобы ребенку было хорошо и комфортно со мной.

10. Мне хотелось бы, чтобы мой ребенок был похож на меня.

11. Я часто прощаю моего ребенка, признавая за ним право на ошибку, слабость и несовершенство.

12. Мой ребенок самый лучший из всех известных мне детей.

13. Мне будет очень тяжело, если придется жить без моего ребенка.

14. Я уверен (а), что мой ребенок хорошо ко мне относится.

15. Между мной и ребенком существует эмоциональная близость.

16. Я принимаю активное участие в жизни моего ребенка: во всем ему помогаю, контролирую, регулирую его.

17. Я стремлюсь больше отдавать своей любви ребенку, чем получать от него.

18. Мне нравится быть с моим ребенком потому, что мне хорошо с ним.

19. Каждый из нас (и я, и мой ребенок) обладаем независимостью друг от друга.

20. От ребенка я жду любви столько же, сколько даю ему я. Завершили? Теперь посчитаем результаты.

Сперва сложите все баллы, относящиеся к нечетным утверждениям 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19. Получившаяся цифра – это шкала любви.

Посчитайте сумму оценок за четные утверждения 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20. Это шкала симпатии.

Какую полезную информацию вы можете узнать из этих результатов? Их силу, как мы и хотели. Результат выше 20 на каждой шкале говорит о наличии достаточной силы любви. Или симпатии соответственно. Если сумма больше 20 на обеих шкалах, то это означает, что сегодня вы относитесь к своему ребенку и с любовью, и с симпатией. Чего-то из них может быть больше – об этом тоже расскажут цифры на шкалах.

А что, если на одной или обеих шкалах результаты получились меньше 20? Это может означать, что сегодня в «батарейке» вашей любви (или симпатии) мало энергии для бесперебойной и эффективной работы детско-родительских отношений. Возможно, есть потребность зарядить эту батарейку, чтобы «фонарик любви» не погас.

Посмотрите на получившиеся результаты. Что вы думаете об этом? Какие чувства они у вас вызывают? Есть ли связь между ними и тем, что сейчас происходит в ваших отношениях с сыном или дочерью? Или же оказалось, что дело в чем-то, что нам с вами еще только предстоит понять?

P. S. Уверен, вам есть над чем поразмышлять, поэтому я рекомендую вам приступать к следующей главе через день – послезавтра.

Третий шаг. «Живые люди»

Мы с вами знаем, что любовь – это фундамент, основа хороших отношений с ребенком. Мы измерили ее присутствие в них, чтобы стало понятно, достаточно ли у вас сейчас сил любить своего ребенка.

Это дает ответ на практический вопрос: есть ли у вас внутренний ресурс оставаться «достаточно хорошим родителем»? Не утекает ли ваша любовь к ребенку через трещины усталости и выгорания? Ведь тогда получится как в поговорке: «Кувшин пополам – ни людям, ни нам».

Что же вы можете сделать, если «индикатор» вашей любви и симпатии к ребенку указывает вниз? А вот что: позаботьтесь о себе.

Забота о себе

Напомню, суперродителей не существует. Вы – живой человек! А значит, периодически устаете, болеете, расстраиваетесь и сердитесь. Но также и вдохновляетесь, радуетесь и стремитесь вперед. Одно сменяет другое. Это нормально! А вот попытки не обращать внимания на свое состояние по принципу «все лучшее – детям, все худшее – родителям» ни к чему хорошему не приводят.

К сожалению, некоторые родители «сопротивляются» за-

боте о себе. Они считают ее эгоизмом, не замечая, что пытаются напоить своего сына или дочь любовью и заботой из пустой и пересохшей чашки. И не понимают, почему ребенок сопротивляется такой форме заботы и при этом продолжает испытывать жажду их внимания. Если их отношения с ребенком терпят аварию, они забывают надеть спасательную маску сперва на себя, чтобы иметь возможность помочь ребенку. Они делают наоборот, а потом видят, что становится только хуже.

Похоже ли это иногда или часто на то, что происходит с вами? Если да, то я призываю вас к переменам с помощью задания Третьего шага.

Задание

Бэнкси принадлежит фраза: «Если вы устали, научитесь отдыхать, а не бросать». Это ключевой принцип задания: чтобы не бросить цель и задачи по улучшению отношений с ребенком (помните их?), вам нужно научиться отдыхать, когда вы чувствуете усталость или бессилие.

Откройте рабочую тетрадь на странице с заданием Третьего шага, как мы с вами уже делали это раньше. А теперь хорошо подумайте и запишите не менее семи (можно больше) занятий, которые лично вам приносят удовольствие, восполняют запас сил и помогают отдохнуть в повседневной жизни. Не спешите, прислушайтесь к себе, своим

желаниям и своему опыту!

Выспаться, прогуляться по набережной, прочитать роман любимого писателя, испечь пирог по новому рецепту, сходить на тренировку, встретиться с друзьями, посмотреть комедию с Луи де Фюнесом, заварить травяной чай, сходить в солярий или на массаж, побыть в одиночестве, сходить в гости или на свидание, побывать на концерте – вот лишь малая часть примеров.

Готово? Посмотрите на список из семи или больше занятий для заботы о себе, который у вас получился. Вам нравится? Если что-то нужно добавить или убрать – пожалуйста, сделайте это.

А теперь выберите из них не менее четырех (повторюсь, больше можно) и запланируйте сделать их в ближайшие четыре дня. Прямо сейчас найдите им место в своем расписании и приступите к реализации в соответствии с ним.

В течение недели заглядывайте в заметку со списком и отмечайте те выбранные занятия, которые вы реализовали. Рядом с ними записывайте эмоции, которые они доставили вам. Например, радость, вдохновение или спокойствие.

Замечайте, как вы себя чувствуете, уделяя себе время и восполняя силы? Меняет ли это ощущаемый уровень любви и симпатии по отношению к вашему сыну или дочери?

Позаботьтесь о себе, и тогда вы сможете лучше позаботиться об отношениях со своим ребенком. А это есть глав-

ная цель нашего пути!

P. S. На качественное выполнение этого задания необходимо время. Поэтому я рекомендую вам приступить к следующей главе через четыре дня.

Неделя 2

Четвертый шаг. «Принцип пирамиды»

Продвигаясь шаг за шагом к улучшению отношений со своим ребенком, вы сформулировали цель и задачи, исследовали запас своей любви и симпатии, начали заботиться о себе, чтобы восполнить силы быть «достаточно хорошим родителем» сыну или дочери. Думаю, что вы готовы к следующему уровню.

Напомню, быть «достаточно хорошим родителем» – это:

- 1) понимать и чувствовать базовые потребности своего ребенка в любом возрасте и
- 2) быть способным гибко адаптироваться для их удовлетворения без ущерба как для безусловного принятия, так и для безопасности.

Сегодня мы посвятим внимание первому пункту, а в следующий раз – второму. Давайте разбираться.

Потребности

Потребности – это такие нужды человека, без удовлетво-

рения которых его жизнь страдает. Речь не о смартфоне самой новой модели, а о более глубоких – фундаментальных нуждах. А так как люди – социальные существа, то с самого своего рождения они удовлетворяют важные для них потребности в отношениях. В первую очередь – детско-родительских. И именно на них сосредоточена эта книга.

Отношения между детьми и родителями ухудшаются, если ключевые потребности ребенка в них не удовлетворяются в достаточной степени в течение какого-то времени. Чем дольше, тем хуже. Поэтому разовые ссоры не могут сильно навредить взаимопониманию между близкими людьми, в то время как частые или постоянные конфликты в результате могут довести до разрыва в родственных связях.

Хорошие отношения существуют тогда, когда они помогают удовлетворению важнейших базовых потребностей ребенка.

Что же это за потребности? Позитивные новости: они общие у всех людей, врожденные и их не так много. Базовые потребности можно расположить в виде пирамиды, как это сделал психолог Абрахам Маслоу. Рассмотрите ее внимательно:



Еще одна важная особенность пирамиды Маслоу – это выведенное им правило:

Каждая вышележащая потребность становится активной только тогда, когда нижележащие потребности удовлетворены в достаточной степени.

Вот пример того, как это правило проявляет себя в реальной жизни: бессмысленно ждать от ребенка, что он полюбит

читать книги или узнавать что-то новое из учебников (познавательная потребность), если домашние задания делаются в атмосфере криков, угроз и страха, потому что в этих отношениях он не чувствует достаточно безопасности, любви и уважения (три нижележащие потребности).

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.