
18+
В чём секрет счастья?
ПОПОВ – СЕРГЕЙ
Счастье Schast'e
Видеть звёзды Videt' zvyozdy
Любить Lyubit'
Несчастье Nechast'e
Туда 1
Окружная Okruzhnaya
2
3 Сюда
М мечта
осторожно, двери закрываются!
Иллюстратор
Чернова Наталья

Сергей Попов
В чём секрет счастья?

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71559100
ISBN 9785006467101

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.Это уже четвёртая книга и первая о жизни человека, рассматриваемая сквозь призму моих биографических данных.Здесь рассматриваются основные сферы жизни человека, которые помогают взглянуть под другим углом на всё происходящее в вашей жизни. Здесь нет мотивационных призывов; только личный опыт, прожитый и осмысленный: он творить позволяет, радость дарит, развитию способствует и счастью ведёт.Мне хочется, чтобы через данную книгу вы ощутили поддержку. Почувствовали, что не одиноки в этом мире.

Содержание

В чём секрет счастья?	6
Станция «Детство»	11
Станция «Любовь родителей»	38
Станция «Любовь»	53
Станция «Образование»	58
Конец ознакомительного фрагмента.	61

В чём секрет счастья?

Сергей Попов

Благодарю родителей. Благодарю свою супругу.

Благодарю каждого, кто встречался в моей жизни. Благодаря им появилась данная книга.

Дизайнер обложки Наталья Чернова

© Сергей Попов, 2025
© Наталья Чернова, дизайн обложки, 2025

ISBN 978-5-0064-6710-1
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Здесь описан мой жизненный опыт, который складывается из практики и умения задавать вопросы, которые позволяют видеть мир и собственную жизнь более объёмно.

Здесь описан личный опыт, который позволил мне познать, что такое счастье, и раскрыть его секрет.

Каждая структура имеет правила и ограничения, что лишает или останавливает человека возможности

посмотреть на собственную жизнь шире, дальше, иначе.

Именно отсутствие структуры, ограничений и присутствие уверенности, свободы позволили поделиться биографическими моментами собственной жизни и прожитым практическим опытом.

Мне захотелось об этом рассказать, чтобы показать, что всё в этой жизни реально и всё в ваших руках. Что вы не одиноки в своих страхах и сомнениях. Как честный диалог с самим собой позволяет реализовывать желания и самые смелые мечты.

Эта книга для тех, кто готов жить и получать удовольствие от настоящего, строя планы на будущее.

Для тех, кто готов протянуть руку помощи себе или попросить поддержки, если самостоятельно сложно, больно и страшно.

Ваш Бадди, Сергей Попов

В чём секрет счастья? Счастливая жизнь – стремление многих, но наслаждение избранных

Зачем мы на этой Земле?

В этой книге я хочу поделиться воспоминаниями о частичке своей жизни, некоторыми размышлениями, опытом и привычками, которые стали фундаментом моего становления в различных сферах жизни. Как важно задавать себе правильные вопросы и как ответы на них помогают добиться качественных изменений, направленных на улучшение качества жизни. Хочу рассказать о своем детстве, семейной среде и условиях жизни, взятой на себя ответственности за тот или иной выбор ради исполнения человеческих желаний.

Цель книги я вижу в том, чтобы на своём примере дать вам веру в себя, следовать за своей мечтой и давать оценку происходящим событиям в вашей жизни. Счастье может обрести каждый, но не каждый может вовремя его заметить, осознать или попросту захотеть. Как бы абсурдно это ни звучало, но встречаются люди, которые боятся быть счастливыми.

Быть счастливым – любить, принимать себя и окружающий мир. Для многих это большая сложность, ведь для этого необходимо принимать все хитросплетения событий в жизни.

Так зачем мы живем? Вопрос, который стоит на повестке на различных этапах жизненного пути. В современном мире люди разучились заглядывать внутрь себя в поиске своего истинного предназначения. Сегодняшняя действительность такова, что многое решено за человека в плане удобства и комфорта, это лишает человека способности самостоятельно мыслить и оставаться личностью со своими желаниями и стремлениями в жизни. Многое навязывается обществом и имеет системность «однородной массы», лишая каждого индивидуума своего собственного мнения, а окружающая действительность диктует, как нам жить: реклама говорит нам, какую одежду покупать, каким шампунем пользоваться и какая туалетная бумага имеет более мягкую текстуру. Негласные правила диктуют, как нам жить, вести себя, что говорить и о чем молчать.

Зачем и для чего мы живем? Вопрос, который ставит в тупик, когда речь заходит о желаниях, деньгах и отношениях. Большинство людей лишены выбора, так как он требует подробного анализа, это занимает время, которое в сегодняшних реалиях жизни в «беличьем колесе» является непозволительной роскошью.

Для чего мы бежим и, самое главное, куда? Как быстро

проносится жизнь, лишенная порой всякого смысла и доведенная до абсолютного автоматизма. Создается ощущение, что нами управляют привычки, навязанные другими для собственных выгод и утрачивания воли отдельного человека.

В этой книге нет научных данных, сложной терминологии, которую мы не так часто используем в нашей повседневной жизни. В первую очередь здесь речь о личном опыте, размышлениях, моем личном взгляде на вещи, помогающих мне воплощать свои желания и лучше чувствовать ритм жизни, управлять ею и четко понимать свои желания. Я описываю основные сферы жизни человека, вокруг которых создано много стереотипов, смыслов, когда человек не прислушивается к себе, а делает по какому-то и кем-то написанному сценарию.

Миссия книги – помочь каждому читателю задуматься над своей жизнью, посмотреть на ее многогранность, найти лучшее решение для себя и обрести своё счастье, прислушиваясь к своему внутреннему голосу. Только так можно реализовать свои цели и получить удовольствие от самого процесса.

Кто же я? Меня зовут Сергей Попов, я родом из маленького города, переехал в Москву и к своим 38 годам жизни по-

нимаю, что не хватаю звезд с неба, а нашел своё предназначение и научился наслаждаться каждым моментом жизни. Скажу так: я научился видеть звёзды там, где их нет. Я практик. Многое, о чем здесь написано, прожито и прочувствовано мной. И я убежден в том, что, что бы сейчас ни происходило в вашей жизни, всегда можно исправить и скорректировать траекторию вашего жизненного пути, изменив ее до неузнаваемости. Что всё можно реализовать до тех пор, пока в вашем теле и разуме сохраняется жажда к жизни и ваше сердце бьётся. Стоит лишь задать вопрос самому себе о своем предназначении и какова ваша истинная миссия на этом земном пути.

Главное в жизни – иметь свою цель. Если вы для себя её чётко поставили, то вселенная будет всячески помогать вам в ее реализации.

Сегодня существует термин «родовые программы», когда в каких-то случаях «эксперты» манипулируют сознанием людей, приводят примеры, как действия их родителей могли повлиять на развитие и восприятие детей окружающей действительности. Моё мнение, что эти «родовые программы» – всего-навсего привычки, самые обычные, как чистить зубы. Да, они могут оказать влияние, если отрицать их присутствие, и осознание этого – первый шаг на пути к «исцелению», это приводит к осознанию, что надо что-то менять. И вот это «что-то» трансформируется в более понятную форму. Привычка становится «понятной» и ощути-

мой для самого человека, а значит, ее можно контролировать и исправить. Сделать из «плохой» привычки «хорошую», чтобы она была полезной. Вопрос лишь в том, что мотивирует человека на перемены и будет ли он дальше винить свои «родовые программы». Это выбор, который стоит в каждом поколении, только в современном мире столько информации, и из-за ее количества у людей все меньше желания «отделять зерна от плевел». У меня счастливая жизнь, и мне хочется, чтобы вы тоже научились воплощать свои внутренние желания, не навязанные вам извне, и стали верить в себя и любить ваше собственное «я».

Станция «Детство»

Всё начинается именно с этого быстротечного и удивительного периода жизни, когда происходит развитие маленькой личности в оболочке бессознательного. Став взрослыми, люди порой не хотят верить, понимать, осознавать, а главное, разбираться, что происходит на текущем этапе жизни взрослого человека, чьи корни берут своё начало в нашем детстве, что повлияло на нас и почему мы пожинаем сейчас именно такие «плоды».

Некоторые взрослые хотят вернуться в детство. Для чего – мне непонятно. Инфантилизм всегда есть и будет, когда хочется закрыться от внешнего мира и переложить груз ответственности на чьи-то другие плечи, они мечтают о беззаботных годах, где всегда можно положиться на родителей, стоит лишь только не расстраивать их своим поведением и быть прилежным учеником. Но не все так просто. Ребенку на раннем этапе жизни необходимо адаптироваться к семейному укладу, научиться понимать и чувствовать родителей, их настроение.

Я лично не хочу быть ребенком и возвращаться в свое детство. Это пройденный этап большой и интересной жизни. И какой смысл его возвращать?

> ***Детство*** *– это единственное время, когда «маленький человек» полностью зависит от своих*

близких взрослых, которые влияют на формирование его как личности, что в дальнейшем отразится в будущем.

Именно по этой причине мне абсолютно не хочется возвращаться в детство, где моей жизнью будут распоряжаться взрослые, делая меня заложником ситуации.

Да, жизнь – это непростая материя. Взрослые хотят завести детей как некую игрушку, важную составляющую своей жизни, прикладывают к этому множество усилий, готовятся морально, физически и материально, уделяют подготовке достаточное количество времени. А беременность?! Данный период времени по-разному отражается на мужчине и женщине. У женщины это гормоны, перепады настроения, отсутствие интимной жизни, сложности нового быта. Всё это влияет на взаимодействие между мужчиной и женщиной. Есть пары, которые на момент беременности не узаконили свои отношения, что может также «подлить масла в огонь» в сложившейся ситуации.

У нас с супругой было именно так. Она у меня умница и красавица, чуть старше меня, уже уверенно стоящая на ногах, имеющая жизненный опыт и определенный «вес» в профессиональных кругах. Когда она узнала о беременности, была, с одной стороны, рада, а с другой стороны, сомневалась, какая будет моя реакция на эту новость, готов ли я стать отцом и взять ответственность за всех нас. На тот момент мне было 20 лет, и уже как пять лет моя жизнь была само-

стоятельной, наши отношения с будущей женой уже продолжались семь месяцев, мы уважали друг друга и серьезно относились к нашему союзу.

– У меня есть новость.

– Да, любимая, говори.

– Я беременна. Для меня это долгожданный ребенок. Я говорю это тебе и понимаю, что не хочу тебя «привязывать». Если ты скажешь, что не готов стать отцом, учитывая твой возраст, то я пойму.

– Чудесная новость. Знаешь, я не могу сказать, готов я стать отцом или нет, так как ни разу им не был. Опять же я взрослый человек и понимаю, что от занятия сексом могут быть дети. Поэтому я тебя не брошу и хочу, чтобы наша совместная жизнь продолжалась (на момент написания книги наш семейный союз продолжается 18 лет).

Да, это моя жизнь, ее малая часть, я понимаю, что у многих может быть совершенно по-другому. Жизнь каждого человека – это неповторимый сценарий. Мне всегда было непонятно, когда люди начинают жить интимной жизнью и напрочь забывают про свою ответственность в случае возникновения логичных последствий их связи.

Важные вопросы, которые я рекомендую задавать своим половым партнерам, чтобы избежать последствий в будущем:

Чего именно я хочу от данной связи?

Какую ответственность я готов (а) взять за последствия близости?

Какие могут быть последствия, если эта близость состоится?

Чего я лишусь, если откажусь от этой близости?

Что я чувствую по отношению к этому партнеру?

Если возникнет беременность, то что дальше?

Представляю ли я совместную жизнь с данным партнером?

Готов (а) ли я стать родителем?

Для чего мне нужен секс?

Для чего мне нужен секс с этим партнером?

Список вопросов можно продолжать. Главное – это быть честным к самому себе и не опираться на общественное мнение. Вся ответственность лежит на человеке, вступающем в эту связь, ведь в этом вопросе мы опираемся на свое мнение, не спрашиваем друзей, родственников: «А можно ли? Готов (а) ли я к интимной жизни или стать родителем?» Лично мне не доводилось встречать на своем пути тех, кто задавал бы подобные вопросы родителям, родственникам или друзьям.

Почему я поднимаю данные житейские вопросы? Если ребенок появляется в семье, где нет любви между партнерами,

то про обоюдную поддержку можно просто забыть. Ребенок может стать катализатором ссор, накопления раздражений, манипуляций и агрессии. Причем зачастую эти срывы могут быть направлены на ребенка. Но в силу того, что он ребенок и не понимает, что происходит в мире взрослых, он многое может воспринимать как само собой разумеющееся. Сразу на ум приходит образ детей-сирот, детей из неблагополучных семей и детей алкоголиков. Любовь у таких детей к своим родителям имеет исключительный и фанатичный характер. То, что в мире взрослых воспринимается невообразимым и жестоким, для ребенка постепенно становится нормой. Любовь, которая проявляется через боль, унижение, страдание – самая сильная и настоящая. Дети не могут сравнить ее с другой любовью, так как они ее никогда не ощущали.

Детство – клетка, своего рода закрытая территория, неподвластная ребенку, чтобы изменить свое окружение, но где закладываются его первичные эмоции, ощущения, мировосприятие.

Поверьте, я знаю, о чем говорю. Моё детство проходило в маленьком городе Калининградской области. Простая рабочая семья. Мне частенько перепадало от родителей, бывало, что стоял на коленях на рисе, получал ремня, стоял в углу, меня лишали прогулок и сладкого. Всё это было сде-

лано мне во благо, исключительно в воспитательных целях. И как вы думаете, как отразилось моё воспитание в детстве на воспитании уже моего сына? Строгость, порой граничащая с жестокостью, я мог отлупить сына, выставить в коридор на лестничную площадку, кричать, ругать, наказывать. А потом сам себя корил за свое поведение по отношению к моему маленькому, беззащитному, ласковому и любимому сыну. Причем всё это стало происходить в возрасте двух-четырех лет, когда он уверенно стал ходить, проявлять свои эмоции, любопытство и интерес к жизни. До этого периода всё было хорошо.

Что вызвало такое поведение? Откуда такая реакция? Что стало толчком?

Дело в моём пережитом детском опыте, от незнания другого подхода. У нас были разговоры с женой, и она даже намеревалась подать на развод. Осознавая суть проблемы, я дал себе слово, что больше не подниму руку на сына, я не хочу быть похожим на своих родителей в вопросе воспитания. Спустя годы я попросил у него прощение, извинился за свои действия и делал это неоднократно. С того времени мы решили с супругой, что будем разговаривать с сыном по любому поводу, без ругани и повышения голоса не обошлось, но я больше никогда не распускал руки.

Детство – период жизни человека, когда жизнь ребенка находится в руках взрослых. Взрослые решают бытовые мо-

менты: чем питаться, как одеваться, какие секции посещать, с кем общаться и по каким критериям выбирать друзей. Моё личное мнение, что детство – это самый ответственный период в жизни, который накладывает сильный отпечаток на всю оставшуюся жизнь человека. Здесь происходит «закладка фундамента» личности. А учитывая, что детство примерно длится до 14 лет ребенка, это весьма продолжительный период жизни. Именно здесь происходят первые шаги в познании мира, во взаимодействии с окружающими.

Детство – это период для взрослого, когда нужно быть готовым принять ребенка таким, какой он есть, и поделиться с ним самым сокровенным. Но многие ли родители создают предпосылки и условия для доверительных отношений со своими детьми? Как раз на этом этапе и происходит проверка родителей на прочность.

Детство – сложный период. Здесь приходится делать выбор, доказывать правоту, быть «тряпкой» или оставаться авторитетом, быть тактичным, смелым, ответственным, понимающим, думающим о будущем, уважающим взрослых, «наступающим себе на горло» ради блага близких. Только об этом всём мало кто думает, всё это закладывают в нас родители, их воспитание, направленное сделать из нас успешного, востребованного и состоявшегося человека. Всегда ли это получается?

Ко мне на коучинг приходят клиенты, которые пытаются

доказать своим родителям, что они чего-то добились в этой жизни, они пытаются показать им, что стали взрослыми, успешными, и делают все, чтобы данное признание услышать из их уст. Правда, честно, всё это завуалировано внешними факторами. Из-за низкой самооценки за оболочкой взрослого скрывается ребенок, который вредит самому себе: употребляет чрезмерно алкоголь или имеет другие пристрастия, уводящие от реальности и заглушающие внутреннюю боль и пустоту. Только признаться себе сложно, больно и стыдно. Сказать близким – страшно, опасно и обидно. Во взрослой жизни люди могут иметь синдром отличника или самозванца, иметь обиды на родителей, проблемы с финансами, страх вступления в семейную жизнь, лишены ответственности – всё это приходит неосознанно, только в жизни очень четко проявляется в апатии, неинтересной работе, нелюбимой жене, претензиях к власть имущим или богачам. До 14 лет ребенок становится своего рода заложником своих же родителей. Он не может в полной мере действовать самостоятельно и всегда должен держать отчет перед ними. В этот период формируются и закладываются привычки, которые уже становятся единым целым нашего характера. Возможно, навсегда (об этом я расскажу позже). Идёт тотальный контроль, где порой нет логических объяснений, почему нужно делать именно так, создается весьма прямолинейное видение жизни без вариантов взглянуть со стороны, найти альтернативу и попробовать теорию на практике.

Моя мама – прекрасная женщина, она практически каждое утро кормила меня кашей, а на обед в обязательном порядке был суп. Ребенком я не осознавал повторяемость этого ритуала и для чего это было нужно. Но когда в 15 лет я стал жить самостоятельной жизнью, я почувствовал, что значит иметь разнообразие в еде, я сам стал выбирать рацион своего питания, сам стал прислушиваться к своему организму, мой рацион был разнообразен и весьма полезен с точки зрения правильного питания. Только у некоторых от свободы может сорвать «крышу» и полностью перечеркнуть здоровый рацион.

Конечно, есть привычки, которые формировали мою личность. Например, каждую субботу в обязательном порядке в нашей семье была уборка квартиры. Отец пылесосил зал, я с братом убирался в своей комнате, где протирали пыль, мыли полы, разбирали вещи. Мама делала влажную уборку в другой комнате, прихожей и кухне. Не было четкого распределения обязанностей, мы все помогали друг другу. На тот момент для меня это было сложно, нудно и обидно, так как мои дворовые друзья играли в этот момент на улице. Мне сложно сказать, насколько эти субботники повлияли на мой характер. Сегодня же я раз в неделю делаю уборку во всей квартире, и это не зависит от дня недели и того, помогает ли мне кто-то в этот момент. Я это делаю по собствен-

ному желанию, так как делаю для себя, ради чистоты своего дома, где приятно находиться, а не для показухи, каким хорошим может быть муж. А вот повлиять на сына, чтобы он убрался в своей комнате, мы не можем с женой, переживаем, но в его 17 лет даем ему сделать этот выбор самостоятельно.

В детстве мы хотим стать взрослыми. Нам кажется, что вся жизнь будет крутиться вокруг нас. Дети искренне верят, что можно будет есть только сладости, деньги будут печататься сами, будет беззаботная жизнь, ложиться можно в любое время, можно обойтись без учебы, а друзья будут всегда рядом. И многие другие иллюзии, которые развеются в тот миг, когда детство уйдет навсегда, не попрощавшись.

В школьные годы происходит сильный прессинг. Вроде еще детство, а вроде ты уже взрослый. Настолько взрослый, что можешь делать выбор в своей жизни, не беря во внимание последствия в будущем. Наседают родители и учителя с учёбой, появляются соблазны в этом возрасте, начинают играть гормоны, появляется первая щетина на лице у ребят, девочки приобретают округлые женские формы, возникают первые симпатии, пытливый мозг начинает перебирать различные варианты, как можно ускользнуть от некоторых обязанностей. Более физически развитые сверстники или ребята постарше начинают оказывать влияние. В те годы этому не отдаешь отчет, но спустя время взрослым взглядом пони-

маешь всю психологию взаимоотношений школьных лет.

Сегодня в возрасте 12—14 лет некоторые взрослые начинают разговаривать с детьми, поднимать темы о взрослой жизни, как она устроена и какие бывают последствия принятых решений. Какие-то родители очень серьёзно опекают своё чадо, это имеет обратную сторону медали – дети лишаются возможности совершать свои шаги самостоятельно, так как в детстве не были к этому приучены. В этом возрасте хочется казаться крутым, взрослым. Лично я был всегда дипломатом. Моя жизнь – это переговоры. Я старался всегда договориться, распознавать альтернативные варианты и создавать другие возможности. Моя скромность шла впереди меня – я не посещал школьные дискотеки, у меня не было девушки в школе, общение было в пределах своего класса, меня никто не учил уверенности в себе. В моём детстве и юношестве мама была скромна в своих желаниях и действиях, отец был рассудительным и держался скромно. Откуда у меня могла появиться уверенность в себе?

В 12—14 лет дети уже взрослые, набираются знаний, расширяют свой кругозор, меняют свою жизнь своими же поступками и действиями. В этом возрасте я помню, как сказал родителям, что ЛФК – не моё, и отказался посещать занятия. Врачи тогда многим детям ставили диагноз сколиоз, и меня это не обошло стороной. После нескольких занятий

по ЛФК я понял, что не буду этим заниматься, хотя ничего плохого сказать не могу. Мне было 11 лет, когда я начал ходить заниматься на турнике во дворе. Именно в тот момент пришло понимание, что моё здоровье находится в моих руках. Первое время я плохо подтягивался и отжимался на брусьях. Надо мной смеялись, только я упорно продолжал тренировки. Через год я посетил врача, и, к его удивлению, моя спина заметно окрепла, а искривление ушло. Я помню слова врача: «Вот видишь, как ЛФК помогло исправить тебе спину! Ты молодец, что занимался, и это дало прекрасные результаты». Еще большим удивлением было для врача, когда он узнал, что по своей инициативе я занимался исключительно турником вместо ЛФК.

В подростковом возрасте дети уже начинают принимать свои решения. Находясь под крылом родителей, появляются первые зачатки силы воли.

Хочу затронуть такую пагубную привычку, как курение, на которую дети очень быстро подсаживаются. Многое зависит от самого ребенка, появляется самостоятельность. В некотором роде бунтарство делать наперекор родителям. Внешняя среда сейчас очень благоволит к возникновению пагубных пристрастий у детей благодаря интернету, дурному примеру сверстников и рекламе на каждом углу. Закурить сигарету – протест системе и получение баллов среди сверстников, быть принятым и вхожим в их созданный круг доверия. Недопонимание в семье, ссоры с родителями мо-

гут быть триггером для зарождения вредной привычки у ребенка. Закурив сигарету в компании своих друзей или приятелей, ребенок чувствует себя своим. Здесь его понимают и принимают, он чувствует себя комфортно, ему легко. Да, курение – это показатель неуверенности, слабой самооценки, эта привычка является первой проверкой ребенка на возникающие трудности в межличностных отношениях.

Сам я не курил, но пробовал. Помню, в возрасте 7—8 лет я впервые попробовал сигарету у старшей сестры. Затянулся и потерял сознание. Сестра тогда сильно испугалась, пока я приходил в себя. Тогда окончательно для себя решил, что с сигаретой мне не по пути. Во дворе и школе было полно примеров, когда мне предлагали закурить, да и взрослые становились плохим примером – курят и тут же говорят, что это вредно. В детских неокрепших умах происходит диссонанс от сказанного и увиденного – если это плохо, то зачем они сами это делают? Дети копируют взрослых, хотят выглядеть постарше и серьезнее в глазах друзей.

Мой дядя был заядлым курильщиком, и я отчетливо помню этот запах от него, когда он общался с нами.

> ***Курение*** *– детское желание быстрее повзрослеть и уйти от проблем, нерешаемых на данный момент времени, и чем не поделишься с родителями. За курением в подростковом возрасте прячется нечто большее, чем просто вредная привычка.*

Перед ребенком стоит выбор: выбрать курящую компа-

нию и быть «своим» или быть отвергнутым и стать одиночкой и изгоем. Я всегда смотрел дальше текущей ситуации, у меня хватило понимания и силы воли, чтоб не разделить мнение о сигаретах как о средстве для повышения статуса и общей успешности. Это всего лишь зависимость. Сигарета подчиняет волю человека, посмотрите, как меняются настроение, интонация, мимика курильщика, тянущегося за следующей «дозой».

Спросите себя:
Что мне даёт курение?
Для чего на самом деле я курю?
Что скрывается за этой привычкой?
Чего лишает меня курение?
На самом ли деле я хочу продолжать курить?

Дети скрывают эту привычку от взрослых, боятся признаться, так как прекрасно понимают, что реакция, скорее всего, будет негативной. Мне как-то позвонил мой сын с просьбой забрать его из полиции, он курил с другом вейп на детской площадке, и их забрал патруль. Ему 15 лет, ответственность за его действия подобного рода лежит на нас, родителях. Я не был зол, мне было интересно, зачем он это делает. Задаю ему прямой вопрос, говорит, нравится. Мы с женой отпустили ситуацию с его пристрастием, так как приняли её на этот момент. Со слов сына, ему дали попробовать,

поддался влиянию окружения, а сейчас бросить уже становится сложно. Мы не ругали его, нам остается лишь наблюдать, как будет развиваться ситуация дальше.

Воспитание – сложный процесс, нет четкого плана, как уберечь и направить детей в этом большом и сложном мире. В медийном пространстве сейчас многие психологи затрагивают эту тему, но насколько прислушиваются к этому родители и будут ли они в полной мере понимать, если сами имеют пробелы и комплексы из детства. Чтобы прислушаться, надо измениться самому. Другая сложность заключается в том, как воспитывать ребенка, контролировать его или давать больше свободы в действиях. Как найти золотую середину, чтобы не бросаться в крайности. Мир изменился, сейчас благодаря интернету и большим потокам информации воспитание детей претерпевает сильное давление извне. Нет прежней обособленности каждой семейной ячейки или узкого окружения, как это было в прошлом. Вспоминая своё детство в 1990—1993 гг., основные поведенческие паттерны для меня были во дворе, в моем круге общения в школе. Изменился быт семьи, задачи семьи стали более амбициозными, многое стало крутиться вокруг денег, родители устремили свои взоры и усилия на их зарабатывание, построение карьеры. Из-за полного отсутствия времени родителям не всегда хватает времени на своих чад. Дети предоставлены сами себе, а благодаря интернету развлечения и контент

различного содержания всегда под рукой. Родители зачастую сами дают детям телефон, чтобы выкроить для себя желанные свободные часы, чтоб «перевести дух». И вопрос: как эта ситуация в итоге может повлиять на детей? Раньше родители могли отследить и проконтролировать, с кем ребенок общается, какое у него окружение, сейчас же можно об этом только догадываться. Окружающая действительность стала недружелюбной, негативной и опасной. Я переживаю за своего сына, он самостоятельно перемещается по Москве и возвращается домой в темное время суток, с моей стороны нет сильного контроля, и я даю ему свободу. Я лучше пообщаюсь с ним лишний раз, объясню некоторые моменты и предостерегу от ситуаций, которые меня беспокоят.

Сегодняшняя школа сильно поменялась от школы советской системы. Поменялись идеология, подход, больше стало негатива в обществе. Дети стали более жестокими по отношению друг к другу. Появился такой западный термин, как буллинг, или травля по-русски, – более физически сильные или дерзкие школьники унижают слабых, причем акцент сделан больше на моральном унижении и запугивании. Не это ли влияние интернета в изменившейся действительности?! Раньше были хулиганы, которые отбирали деньги, раздавали «лещей», но тогда было больше рукоприкладства, сейчас же налицо изощренность в подавлении личности без применения физического воздействия. В мои школьные го-

ды среди семей моих одноклассников не наблюдалось такого сильного разрыва в материальном плане. Если он и был, то это не влияло на нашу дружбу.

У меня никогда не было компьютера или игровой приставки: родители были против. Но они были у одноклассников. И я периодически ходил в гости, чтобы как следует отвести душу, играя в «Рембо» на «Денди». Сегодня классовое разделение ощущается острее – смартфоны, одежда, карманные деньги. Последние не особо интересуют, а вот внешняя «упаковка» оказывает определенное влияние на окружение и восприятие другими. Дети просят своих родителей купить смартфон последней модели, чтобы быть не хуже своего окружения. Всё это даёт определенную оценку и действует на морально-эмоциональное состояние ребенка. Сейчас внешней оболочке, образу, придается больше внимания, чем внутреннему содержанию. Термин «встречать по одежке» набрал обороты, а зачастую это иллюзия успеха, пыль в глаза.

Интернет и бесконтрольные потоки информации расхолаживают детей. Они видят детей-миллионеров, которые могут не учиться, но благодаря сегодняшним технологиям и возможностям создавать контент на просторах интернета, могут небедно существовать, не имея образования и не желая его приобретать. Диссонанс в головах детей: с одной стороны, родители говорят об усердии в учебе, с другой стороны, яркий, заманчивый и притягательный, порой иллюзор-

ный мир славы, денег и известности в ранние годы жизни. Имея такие примеры, слова родителей попадают под сомнение. Поэтому здесь нужно иметь определенный подход к ребенку, как его настроить к учебному процессу к школе, рассказав и об обратной стороне медали нежелания постигать знания и о просматриваемом контенте в интернете. Запугиванием дело не решить. Ребенок может просто отвернуться от родителей и искать правду сам. Называть своих детей последними словами – это тоже не вариант. Чем чаще это повторять, тем сильнее ребенок начинает в это верить, особенно из уст своих родителей. Человек еще не сформировался, других примеров у него нет перед глазами, а когда близкий человек говорит ему всё это, происходит подрыв веры в себя. Этого ни в коем случае нельзя допускать. Лучше поговорить с ребенком как с другом, на равных, всё разложить по полочкам без давления и запугивания. Потому что много комплексов образуется у детей вследствие сильного эмоционального потрясения, которое запомнилось и сформировалось в детстве. Взрослым взглядом, спустя годы, оцениваешь свои детские взлеты и падения, что было правильного в воспитании родителей, а что нет. Что можно было бы сделать иначе, сделав такую работу над ошибками, и преподнести это в лучшем виде для своих детей.

Детство заканчивается тогда, когда человек созрел в психоэмоциональном плане и готов брать ответственность

за свои действия. Моё детство закончилось, когда мне было около 15 лет. На тот момент в моей жизни были и взлёты, и падения. Падения – это пропуск поступления в Суворовское училище, к которому я готовился физически, морально и интеллектуально. Отличником я не был, но было сильное желание стать военным. Тогда я сделал один из взрослых поступков – написал письма в Тверское и Санкт-Петербургское военные училища с просьбой рассмотреть мою кандидатуру для принятия в ряды кадетов. Из Тверского училища пришёл отрицательный ответ, и у меня уже было понимание, что я точно не пойду в 10-й класс. Мой путь лежал в Мореходное училище города Калининграда.

Выбор пойти в училище после 9 классов был также продиктован нашей семейной «традицией» – отец часто мне говорил, что самостоятельная жизнь начинается после 18 лет. Он сам отучился в школе 9 классов и ступил на дорогу взрослой жизни, уехав учиться. В то время я четко осознавал, что мне нужно отучиться в Мореходном училище, чтобы иметь лучшую возможность поступить в Балтийский военно-морской институт. Этот вуз мог бы быть для меня хорошим стартом в жизни. Мои родители не были против моей учебы в училище, мама переживала чисто по-матерински, как я буду там без них. Родители не настаивали на конкретной профессии, мама думала, что из меня получится хороший врач, и не было никакого давления. Некоторые родители пытаются навязать свои несбывшиеся мечты детям в выборе про-

фессии, которая, по их мнению, будет перспективной. И какое бывает разочарование, когда дети начинают противиться выбору родителей, или, когда родители платят за учёбу ребёнка, а он не учится или бросает. Скандал и лишение поддержки.

Один из сложных и важных этапов жизни ребёнка – это выбор профессии. Практически с детства взрослые пытаются понять, кем хочет стать ребенок, задают себе и ребенку вопросы. Только откуда на столь раннем этапе ребёнок может знать? Он даже не представляет, какой путь нужно пройти, чтобы стать тем или иным специалистом. В детстве я мечтал стать пожарным, машинистом тепловоза, как и мой отец, а потом появилось увлечение военной тематикой. Хотя периодически отец рассказывал о прелестях своей работы и что он хотел бы, чтобы моя жизнь тоже была связана с железной дорогой.

Нагрузка возрастает в школе, когда уже необходимо определяться с профессией и делать акцент на предметах и последующих экзаменах для поступления в вуз нужного профиля. Прессинг по этому поводу такой сильный, что подросток просто теряется и не понимает, что же он хочет на самом деле. Да, он может высказать свои пожелания, только родительское слово гораздо весомее. Родители могут думать, что они лучше знают, что нужно ребенку. Конечно, с точки зрения взгляда родителей они могут думать, что лучше знают. Но многие ли родители задавали себе вопросы:

А действительно ли эта профессия подходит для ребёнка?

Может, это мои амбиции говорят внутри?

Может, это моя несбывшаяся мечта?

Может, через ребёнка я хочу самоутвердиться в обществе?

А что будет, если ребёнку не нравится данный выбор?

Что будет со мной, если он не будет учиться по выбранному мною пути?

А вообще, ему-то нравится мой выбор?

Для чего я хочу, чтобы ребёнок выбрал данную специальность?

Что на самом деле руководит моими рекомендациями?

Родители думают о будущем ребенка, это прекрасно. Только, может быть, подросток не в состоянии противостоять родительскому слову. Он бы был рад, но не может, так как родительские аргументы заставляют его идти по их выбору. Это очень важный и сложный выбор для ребенка, ведь он может оказать влияние на всю оставшуюся жизнь. На то, чем человек, возможно, будет заниматься всю свою жизнь. Может, он хотел быть художником, а стал инженером, будет ли он счастлив?

Мои родители отпустили меня в мореходное училище, и моими профессиями были матрос и повар-пекарь на судне. Здесь родители тоже видели плюсы – живя на Балтийском

море, можно всегда устроиться на корабль. Моряки зарабатывают хорошие деньги, повар всегда сыт, да и востребован, так как постоянно открываются рестораны и кафе. Конечно, они не предполагали, как будет складываться моя дальнейшая жизнь, но в выборе учебного заведения поддерживали меня, за что им большое спасибо.

Что ещё может быть сложным в период детства у ребенка? Развод родителей. Это сложно морально и психологически. Несмотря на то, что это отношения взрослых людей, только ребёнок является частью этих отношений. Любые трения между взрослыми в той или иной степени затрагивают ребёнка. Я это прошел в 15 лет. В жизни взрослых наступает такой период жизни, когда они уже не могут жить вместе. Хотя, конечно, есть семьи, которые пытаются сохранить семью ради детей, а для ребёнка это нагрузка, так как он всё равно видит ссоры, недомолвки и агрессию. Есть дети, которые винят себя за происходящее между родителями, свои мысли они держат при себе. Развод отражается на ребенке по-разному в зависимости от его возраста. Если ребёнок с рождения жил в дружной семье, где царили понимание, уважение, любовь и доброта, то с годами ребенку сложно осознать, что всё прекратилось. Что мама с папой больше не будут жить вместе. Или другая ситуация, когда в семье были постоянные крики, скандалы и рукоприкладство. В таком случае развод был бы исцелением.

Мои родители не подготавливали меня к ситуации с их разводом, время от времени они скандалили, часто это происходило в моё отсутствие. На тот момент мне было 13—14 лет, периодически у меня с мамой возникали разговоры, что скоро мне придётся выбирать, с кем из родителей я останусь жить. Всё произошло быстро, без моего ведома. На тот момент я уже учился в «мореходке», периодически ездил домой на выходные. Вот и тогда были выходные. Меня встретила мама, и, идя до дома, она сказала: «Мы с отцом разводимся, и это уже окончательно. Тебе надо выбрать, с кем ты останешься». Это было для меня потрясением, но где-то в глубине души я к этому морально готовился. Мне было 15 лет. Я уже жил самостоятельно от родителей, сам выстраивал свой график учёбы и досуга. Да, материально еще был зависим от них. По тем деньгам отец давал мне 3000 рублей, 500 рублей из которых я отдавал за комнату. Мама передавала продукты. Была повышенная стипендия, так как я был отличником. В тот момент, когда мама сообщила данную новость, конечно, я был огорчен и не осознавал всю суть происходящего. Не укладывалось в голове, что значит «должен выбирать». С одной стороны, вроде взрослый, но ещё не до конца понимающий всю взрослую жизнь. Я помню, ответил маме: «Жалко, только меня это уже не сильно касается, так как я живу самостоятельной жизнью, но для брата это будет тяжело». Как показала дальнейшая жизнь, так и произошло.

Я поддерживал отношения с отцом. Они были больше

формальными, чем тёплыми. Тепла между нами, по правде говоря, не было никогда. В душе у меня была обида на него. Я сумел простить отца, осознав и поняв ситуацию. Только сколько детей так и носят обиду внутри, выражая её иными способами в своей взрослой жизни, даже не осознавая этого. Скольким детям это мешает в будущем создавать семью или хотя бы начать строить отношения, ведь модель уже заложена, первый опыт получен. А сколько родителей делят детей. Где детям действительно надо делать выбор, с кем оставаться жить. Они проникаются детской любовью и привязанностью настолько, что очень больно потом разрывать эти устоявшиеся связи. Любовь к отцу и матери – разные чувства в аспекте восприятия, как инь и ян.

Ребенок рождается чистым и светлым.
Он не рождается плохим или хорошим.

Да, от генетики никуда не уйдешь, но я сомневаюсь, что ребёнку передается что-то плохое в эмоциональном и духовном плане. Это уже решает его окружение, родители. Родители с детства пытаются напугать, вместо того чтобы объяснить. А если родители еще очень строгие, то есть вероятность, что дети могут реже появляться дома. Неужели детство и вправду такое суровое и мрачное? Конечно нет, в детстве полно прекрасных моментов, от которых появляется улыбка и на душе становится теплее. Я часто вспоминаю деревню, куда ездил к бабушке на каникулы зимой и летом, ходил на рыбалку, лазил по деревьям за яблоками, пас и доил

корову, собирал землянику вдоль железнодорожных путей, катался на велосипеде, играл в снежки, грелся у печки, колол дрова, заготавливал сено, рулил на тракторе. А блины, какие были вкуснейшие у бабули блины! Прекрасное было время. Во дворе с друзьями играли в футбол, пропадали на стройке, баловались карбидом, купались на речке, жгли костры и плевались бузиной, радовались подаркам на Новый год. Первая любовь и первый поцелуй. Лагерь на море, где утром пробежка, а вечером дискотека. И многое другое, что вызывает улыбку и неловкость за некоторые моменты. Конечно, детство у всех отличается в зависимости от родителей, места проживания и окружения.

Человек взрослеет, появляется паспорт, летят года, меняется окружение, и появляются новые возможности, свобода выбора и действий. Оглядываешься назад и задумываешься: а в какой момент закончилось детство?

В детстве обязательно надо общаться с детьми на взрослые темы, быть с ними максимально открытыми и честными. Бывает сложно и больно, и порой эмоции берут верх, но лучше поделиться своим жизненным опытом. Показать на своем примере, как можно действовать в критических ситуациях. И какие могут быть последствия от принятых тех или иных решений. А где-то признаться в совершённых ошибках.

Большое значение имеют детские сообщества, форумы, где детей готовят к взрослой жизни через игры или увлекательные семинары. Где поднимаются животрепещущие те-

мы для молодежи и где они себя чувствуют на равных среди сверстников. В сообществах нужны спикеры, которые, несмотря на свою молодость, имеют в своем арсенале примеры из своего жизненного и практического опыта, готовые поделиться этим с аудиторией. С моей точки зрения, здесь не стоит привлекать педагогов «старой школы», здесь важен язык, на котором говорит спикер, чтобы это было понятно молодёжи и находило в них отклик.

Сегодня не работают воспитательные приёмы, которые использовались ранее. Сегодня совершенно по-другому устроена сама жизнь, а значит, и подход надо выбирать иной, соответствующий современным реалиям. Необходимо исключить насилие и диктатуру. Современное поколение требует разъяснений, а желательно, примеров и вариантов выбора. Сегодня к детям нужен другой подход, который будет нести и закладывать определенные ценности без ущерба для ребёнка, а значит, это поможет создавать благоприятную среду для взаимодействия и развития.

Вспомните, как вас воспитывали родители, что вам нравилось или что, наоборот, отталкивало. Какое у вас было внутреннее ощущение. А теперь взгляните на свою взрослую жизнь. Подумайте, что бы вы хотели взять из детства, а что изменить. Какая привычка из детства сохранилась по сей день и насколько это устраивает вас.

Воспитывайте своих детей так, как бы вам хотелось, чтобы родители воспитывали вас.

И, конечно, вопросы для размышления:

Какое влияние сегодня на вас оказывает ваше детство?

Что было хорошего в вашем детстве?

Для чего вы хотите забыть своё детство?

Какие уроки из детства помогают сегодня?

Какой выбор стоит перед вами сегодня из детства?

Что из детства тормозит вас сегодня?

Что мешает принять своё детство?

Для чего большего стоит разобраться со своим детством?

Для чего стоит принять своё детство?

Детство – это настоящая «школа выживания», через которую проходит каждый. Только не каждый её заканчивает, при этом закончить может каждый.

Детство у всех разное. И все проходят данный период жизни, без исключения. Важно понять, осознать и принять, что полезного можно взять из него для счастливой жизни сейчас.

Станция «Любовь родителей»

Родительская любовь – как много в этом сочетании слов надежды, заботы и понимания. Ведь это самые близкие люди.

> *Любовь родителей, что может быть сильнее? Может ли она вспыхнуть или угаснуть? Может ли она раствориться в действиях и быть поставлена под сомнение?*

Можно много говорить о том, что дети выбирают своих родителей, чтобы пройти некий жизненный цикл. Природа каждый раз поражает своим творением. Удивительно, как из маленькой клетки происходит зарождение новой жизни и ее дальнейшая эволюция. Не знаю, кто выбирает: родитель или дитя. Многие говорят, что мы сами выбираем своих родителей, чтобы пройти некий жизненный цикл, урок. Кто создал данный урок – ответов нет. А кто-то своих детей притягивает к себе, программируя и транслируя своё намерение, свою готовность стать родителем в этой Вселенной, и она отвечает на просьбы. Сложно сказать, как это происходит, а доказать, как мне кажется, ещё сложнее.

Тему с медицинским вмешательством обошёл стороной, так как это осознанный, взрослый шаг, такой же как взять ребёнка из детского дома. На это способны люди, кото-

рые действительно хотят прочувствовать этап родительства и прикладывают для этого определённые ресурсы. Только, опять же, повлиять на это ребёнок не может. Если мы говорим про малый возраст, то на это могут повлиять только взрослые. Да, можно думать о том, что это дар божий, и я тоже верю в подарки Вселенной. Только мы говорим о последствиях, о родительской любви, за которую отвечают родители.

Когда я стал встречаться с супругой, наша близость произошла через некоторое время. Это было взаимно, желание заниматься любовью, не предохраняясь, обсуждалось заранее. На момент беременности мы не состояли в официальных отношениях. Информация о беременности для неё была радостью и смятением, радость заключалось в том, что это был долгожданный ребёнок. Смятением – мой довольно юный возраст. Конечно, как и любая девушка или женщина, будущая жена сохраняла надежду и веру в то, что я стану мужем и отцом и у нас получится счастливая семья. В наших отношения есть разница в возрасте, и здесь, думая о своём счастье, она думала и о моей жизни в целом. Ценно ли это? Это бесценно. Она осознавала ответственность за нашу интимную жизнь. Она хотела ребёнка. Она была к нему готова. Но в то же время она думала о моих чувствах, моих эмоциях. Да, как я писал выше, моя позиция была тверда и решительна. Беременность, которая состоялась, – это наш совместный плод. Это наша совместная любовь, и да, моё согласие взять

ответственность в данной ситуации было единственно верным решением. Я осознавал всё, что происходит, и понимал, к чему это приведёт.

Конечно, все люди разные. Конечно, все могут делать выбор в том или ином направлении в зависимости от своего опыта, знаний и желаний. Конечно, каждый может ошибаться, а чувства и эмоции – брать верх. Но всё это показывает жизнь, которая идет, развивается, а не стоит на месте. И, опять же, за жизнь будущего ребёнка первоначально отвечают взрослые, ребёнок никак не может на это повлиять.

Предохранение во время секса – это тоже ответственность. Это первичная стадия взросления. Она показывает, насколько человек готов к появлению маленького чуда на свет. Это показывает, насколько уважительно партнёры относятся друг к другу (рассматриваем здоровые отношения). Да, любовь к детям здесь может быть, желание стать родителем тоже может присутствовать. Только разум может остановить, если человек не готов к новой роли. В данном случае данное отношение я бы назвал родительской любовью, так как люди понимают, что рожать лишь бы рожать – это неправильно. Это недопустимо на данный момент. Мне кажется, что это тоже прекрасно и честно, когда происходит данный подход к беременности. И это уважение к чувствам и желанию партнёра.

Аборт – то, что может произойти во время беременности, морально очень тяжёлая процедура. Сложная прежде всего

для женщины, именно в психологическом плане, но эта процедура тоже может произойти. Большинство людей осуждают женщин, которые прибегают к аборту, считают, что они убивают новую жизнь и это аморально. Только многие ли из тех, кто осуждает, пытаются понять истинную причину произошедшего? Не следствие, а причину. Нет. Никого это не интересует, хотя, поняв причину, можно изменить свою точку зрения на противоположную. Здесь у человека будет выбор. Люди осуждают, но они не живут жизнью этого человека. Они совершенно не понимают, из чего состоит жизнь девушки. А причины, которые могут привести к аборту, разные.

Незапланированная беременность. Что делать девушке, которая попала в данную ситуацию? Можно осуждать, только это уже произошло, и здесь стоит выбор. А выбор происходит из личного решения и мнения окружающих. Да, оно играет важную роль в выборе. Только окружение думает о сегодняшней ситуации и совсем не думает, что может произойти потом. Страх же происходящего разрывает ей душу и сердце. Конечно, тяжело, девушка принимает решение из своих возможностей. В чём же здесь может быть ее дальнейшая родительская любовь? В том, что выбор идёт из разумного принятия ситуации. И да, эта разумность не всегда есть, так как гормоны и эмоции зашкаливают.

Смогу ли я обеспечить ребёнка?

Отец ребёнка согласен им быть? И здесь нужен честный диалог с ним.

Готова ли я стать матерью?

А что будет после аборта?

Что я буду чувствовать, если его сделаю?

Что буду чувствовать, если откажусь от него?

Кто несёт ответственность за принятое решение о аборте?

Для чего я хочу сделать аборт на самом деле?

Да, меня можно обвинить в том, что поднимать данную тему – это аморально. Здесь и речи не может быть о лишении жизни. А кто об этом говорит? Человек, который живёт своей жизнью, а не жизнью этой девушки. А вдруг она забеременела в результате изнасилования или от того, с кем точно не хочет детей? Или в результате алкогольного или наркотического опьянения? А вдруг это были эмоции из-за ссоры с супругом? И этот «вдруг» может быть совершенно разным. И да, мы никогда не узнаем, как может повлиять на это тот или иной выбор. Это выбор самой девушки, исходящий из любви к ребёнку, даже неродившемуся. Ведь он может быть нелюбимым, а просто оставленным под натиском социального порицания. Только общество заниматься им не будет.

Родительская любовь весьма сложная и необъяснимая, ведь именно она может делать из детей моральных уродов, а её лишение – создать

настоящего человека. Суть в том, что ребёнок не понимает мироощущения, он не может понять взрослого, так как им не был. А взрослый может понять ребёнка, так как им был. Только некоторые взрослые не хотят этого делать.

Есть ли родительская любовь при строгом воспитании ребенка? Когда в семье воспитание осуществляется ремнем, оно всегда подкрепляется фразами, что «это для твоего блага» и «я сделаю из тебя человека». Родители вкладывают в это свою любовь, травмирующую ребенка. Понимает ли это родитель? Не понимает, так как у него может не быть другого примера. Родитель оценивает себя как взрослого и думает: «Я же стал человеком! У меня есть работа, крыша над головой, семья, значит, я понимаю, как надо жить. Следовательно, имею право так воспитывать своего ребёнка». Если есть пример своих родителей, то тот сценарий воспитания переходит из поколения в поколение.

Моя мама росла в семье, где воспитание детей ремнем было вовсе не чуждым. Деревня, голод, пьянство, четверо детей. За любую, даже самую малую провинность можно было вызвать гнев родителя. В моём детстве за плохие оценки в школе я тоже получал от отца ремня. Это был кожаный солдатский ремень с металлической пряжкой. Начались данные воспитательные процедуры с первого класса, а закончились, когда я уехал учиться в мореходное училище. То есть с 7 до 14 лет. У меня не было желания терпеть папины ме-

тоды, у меня были злость, гнев, желание убежать из дома, а может, и выпрыгнуть из окна. Пару раз меня посещали данные мысли. Зачем такие методы воспитания? Из любви ко мне и заботе о моём будущем?! Такое воспитание, где присутствуют насилие и некоторая жестокость, всегда оправдывают заботой и любовью к ребенку. Родители не говорят, что у них плохое настроение, сложности на работе или что-то ещё. Они по-другому не могут, так как их этому не научили, да и сами взрослые не хотят учиться этому. Они, возможно, могли видеть иную модель в других семьях, только видеть и применять – это совершенно разные навыки.

Что остаётся после такого воспитания у ребёнка? Ведь ребёнок, который рождается, не понимает причин происходящего, он не понимает и не знает, что в мире есть жестокость, за которой прячется любовь. Причём как любовь к ребёнку, так и страх к самому себе. Не понимая всего этого, у ребёнка откладываются злость и ненависть, которые начинают расти в душе и сердце, если их не отпустить. Да, смотря на своё детство, где было жёсткое воспитание, уже взрослыми глазами, становится страшно и больно, так как происходит непонимание: где там была любовь? Где может быть любовь, если тебя били и унижали? Это была любовь, за которой скрывалось отсутствие любви к себе. Это был крик о любви, которой самим родителям не хватало. Только это я стал понимать уже гораздо позже.

Лично у меня была обида на отца. На тот момент я уже

сам был отцом и стал замечать, что своими действиями начинаю напоминать его. Это проявлялось в раздражении к сыну, когда он уже начал ходить и своими активными действиями выводил меня из себя. Я применял способы воспитания из моего детства. В памяти проносились ощущения, которые я испытывал в те моменты. Я пытался донести до сына смысл через разговор на повышенных тонах и физическое воздействие. Начались неприятные разговоры с женой, которые разрывали все нутро на части, от злости на самого себя и за свое отношение к любимому сыну, которого целовал, обнимал, укладывал спать, читал сказки. Я прибегал к опыту моих родителей, который у меня был в подсознании.

И вот здесь я стал задавать себе вопросы:

Почему я наказываю сына, которого люблю?

Что приносит мне данное наказание?

Что я чувствую, когда это делаю?

Почему родители наказывали меня?

Что ощущает сын, когда я наказываю его?

А что будет дальше?

Как сегодняшнее воспитание отразится на его будущей жизни?

Как моё поведение отразится на моей семейной жизни?

И главные вопросы, которые я себе задал:

Что я могу изменить? Как я могу измениться? Что управляет мной? Для чего применяю жестокость к своему сыну?

Я пересмотрел свои взгляды на воспитание сына, проработал свои детские комплексы и дал себе слово изменить линию поведения. Это помогло мне понять своих родителей и их действия. А самое главное, изменить ход воспитания. Да, это было сложно, но я стал стараться отслеживать свой гнев, а злость начал контролировать – гасить внутри, не выплёскивать на сына, а направлять на себя. Ругаться же и злиться уходил на улицу, но больше не наказывал сына физически. Я дал себе слово, что не буду воспитывать сына так, как меня воспитывали родители. Буду стараться больше разговаривать, доверять, давать совершать ошибки, выстраивать общение, которого не было у меня. Просил у сына неоднократно прощения, объяснял своё поведение. И знал, что то, что делал, было неправильно. У меня был выбор, которого я не видел вначале. Осознал его позже, чему очень рад. Только для этого мне пришлось принять родителей такими, какие они есть. Они замечательные, заботливые и любящие люди, только в моём детстве ими был сделан другой выбор. Всё. Точка. Этот выбор всё равно сделал их замечательными людьми, любимыми и уважаемыми мной.

Нет, сегодня не сожалею о том, что было. В этом нет смысла. Мы не можем изменить прошлое, но мы можем влиять в настоящем на будущее. Сын получил определенную свободу – с 4-го класса он самостоятельно учился. А наша с женой задача – быть рядом, поддерживать, подсказывать и в чем-

то направлять.

Мои ранние методы воспитания вылились в обиду сына на меня в возрасте 12 лет. Два года мы с ним практически не общались как отец и сын. Он периодически вспоминал, что в детстве произошло какое-то наказание, и это стало всплывать и вызывать отторжение ко мне. Со временем через диалоги с ним он отпустил ситуацию. Стал приходить за советом, чем-то делиться и рассказывать о своих делах в школе.

Да, как бы это парадоксально ни звучало, только иногда насилие – это форма проявления любви.

Просто по-другому человек не может её проявлять, так как не научился.

Как можно забыть или простить жёсткие методы родительского воспитания?

Иногда на коуч-сессиях или в диалогах всплывают подобные темы. Слышны фразы: «Не будет прощения моим родителям за подобное воспитание. Они меня не любили, теперь мне сложно находиться с ними рядом».

Задайте себе вопросы:

А надо ли забывать родительскую жёсткость?

Что будет, если вы её забудете?

Что вы будете чувствовать, если продолжите её носить в себе?

Как эти воспоминания влияют на вашу жизнь?
А для чего вам прощать родителей?
Что вы получите, если простите их?
Что получат родители от вашего прощения?
Чего вы лишаете себя, пытаясь помнить обиды?
Что на самом деле даёт вам обида на родителей?
Для чего родители применяли жёсткость в воспитании?

Лично моё мнение: не надо забывать и прощать! Точнее, если вы забудете, что пытается сделать большинство людей, то можете лишиться части свой жизни и полученного опыта. Вы его прошли и на его основе можете принимать дальнейшие решения. Да, это сложно, только это будет ваш выбор. У родителей он был таким – продолжить воспитание, как это делали их родители. Только в то время не было такого количества информации, не было специалистов, не было опыта, а был страх общественного осуждения. Сегодня данные границы стёрты, и выбор может быть более прозрачным. Прощать родителей за что? За любовь, которую родители пытались донести через свои действия? А где логика? Лично моё мнение: человеку надо простить себя, что он обижается на своих родителей. Ведь не они обижаются, а ВЫ. Так за что их прощать?

Нужно принять родителей такими, какие они есть. Как ребёнок я не заслуживал такого отношения к себе, это не моя вина, а их выбор. Передо мной стоял выбор: держать обиду

на них или нет. Осознав это, я стал менять свое отношение и общение с сыном, женой и родителями. Произошло чёткое разделение ответственности за то, что происходит в их и моей жизни. И у тебя тоже есть выбор: продолжать носить обиду, обвинять родителей в их воспитании, которое оказало влияние на сегодняшнюю жизнь, или попытаться разорвать эту цепочку «привычек», которая началась раньше вас. Иначе чем ты лучше своих родителей?

Я сомневаюсь, что родители с сегодняшней позиции разделили бы свои взгляды на воспитание меня, их сына. Только признаться в этом взрослом возрасте очень сложно психологически. Чаще всего родители, у которых такое отношение к своим детям, просто сами хотят любви, которой не получили от своих родителей. Ведь чаще всего такая любовь родителей проявляется там, где есть проблемы в семье. Где отсутствуют любовь и уважение к самому себе как к человеку и личности. И всё это выливается в агрессию, безразличие, вседозволенность. В крайности, которые потом укореняются в человеке.

> *Вообще стать родителем и быть родителем – совершенно разные понятия. Многие ими становятся, но не являются.*

Чтобы быть родителем, надо самому изначально стать взрослым психологически. На физиологическое взросление повлиять человек не может, а вот психологическое полностью зависит от человека. Пока этого нет, человеку будет

сложно быть родителем для своего ребёнка. Будут возникать претензии, раздражение, обиды и прочее, что тяготит человека в его психологическом состоянии. Пока человек не примет свою жизнь такой какая есть. Пока человек не осознает и не примет изменения, которые он хочет для своей жизни и жизни ребёнка, всё будет идти по сложному жизненному сценарию. И это будет иметь отражение на человеке, ребёнке и окружающем мире. Быть родителем – это определённая зрелость, этому не учат в школе, институте или специальных курсах. Да, много написано книг, много информации в интернете, только всё это лишь информация, которая имеется без учёта факторов, которые окружают человека. Одни из самых важных – это самооценка, поддержка и умение пользоваться холодным умом, анализировать свою жизнь и видеть перспективы. Если это отсутствует, то вся остальная информация будет бесполезной. Сколько бы книг по родительскому воспитанию ни было прочитано.

> *Осознавая, принимая и используя данную информацию, можно понять своих родителей и самого себя, своё отношение к ним. Попробовать изменить его, чтобы собственная жизнь была более удовлетворительной.*

Да, родители бывают разные. Некоторые бросают своих детей, некоторые продолжают верить, что ребёнок-наркоман обязательно исцелится. Некоторые всю свою жизнь посвящают своим детям-инвалидам. Мне доводилось встречать все

перечисленные категории, и каждая из них имеет под собой принятие, осознание и любовь. Порой слепую, порой фанатичную, но любовь.

Да, любовь родителей бывает разной. Здесь нет универсальной формулы. Эмоции, прошлый опыт, текущие обстоятельства, планы на будущее – всё может оказывать влияние. Важно понимать, что такое любовь именно для вас. Как вы ощущаете это.

Опять же спросите себя, любовь родителей – какой она может быть?

С чего начинается родительская любовь?

Может ли она быть, если отсутствует любовь к самому себе?

Какую любовь родитель может дать, если он сам не может понять, что такое любовь для него?

Может быть родительская любовь завуалирована под превосходство?

Очень часто взрослые жалуются, что родители их недолюбили.

А сколько вам надо было любви?

Чего именно в этой любви вам не хватало?

Как или чем можно измерить количество любви?

Какой должен быть объём любви?

И спросите себя, даёте ли вы сегодня любовь сами?

Если да, то какая она? А если нет, то что мешает её давать?

Те, кто сейчас прочитал данную главу, только задумайтесь, кто имеет к вам безусловную любовь? Да, не все родители со стороны могут быть хорошими. Не все могут быть идеальными в сравнении с другими. Только подумайте, что именно в ваших силах изменить, и если это уже невозможно, то какой урок вы можете извлечь из полученного опыта? Как именно вы будете его использовать во благо себя, своего ребенка и семьи?

Если вам сложно самостоятельно принять родителей, посмотреть на свою жизнь их глазами, понять свою жизнь, которая сейчас у вас, обратитесь к специалисту. Попросите помощи у психолога, коуча, бадди. Того, кто сможет поддержать, сможет показать перспективы вашей жизни, это будет лучшее вложение в самого себя.

Это будет сложный выбор, возможно, болезненный, только он зависит исключительно от вас. И вся ответственность за последствия будет исключительно вашей. Родители его уже делали, а теперь он предстоит вам.

Станция «Любовь»

Прекрасное слово. И смысл в нём весьма разнообразен, так как любовь бывает уничтожающей, а бывает возрождающей. Любви посвящают стихи, снимают фильмы и пишут песни. Она настолько разная, и самое интересное, что именно её многим людям не хватает. Практический каждый хочет прикоснуться, ощутить, почувствовать её в разном исполнении. Главное, чтобы она коснулась сердца и души человека.

А что такое любовь? Человек не может её взвесить, потрогать, увидеть. Это особое чувство, которое наполняет человека изнутри. Он может ощущать её глазами, сердцем, ушами. И как бывает сложно её описать. Некоторые люди пытаются измерить свою любовь. Чаще это те, у кого конфетно-цветочный период. Влюблённые находятся в некоторой эйфории. Некоторые пытаются купить любовь. Здесь самый яркий пример связан с девушками лёгкого поведения. Ведь те, кто к ним обращается, хотят ощутить себя любимыми. Есть случаи, когда богатые люди покупают любовь молоденьких девушек, содержанок. Они «дарят любовь», а им за это платят.

А есть люди, у кого любовь просто есть. Прежде всего она есть к самому себе. И если это так, то всё остальное автоматически становится любимым. Ведь очень часто люди не любят именно себя, только признаться в этом себе не могут.

Больно, сложно, страшно. Ведь в Библии говорится, что надо возлюбить ближнего как самого себя. А что мы видим? Много людей говорят о любви, но совершенно её не проявляют. Кто-то не любит свою внешность, кто-то не любит свою работу, кто-то не любит своего партнера, кто-то не любит соседей. И если присмотреться ближе, то будет ясно, что это происходит из-за отсутствия любви к самому себе. Если девушке не нравятся собственные губы, то она будет постоянно искать, как их изменить. Делать она это будет, так как думает, что так станет привлекательнее, а значит, её кто-то полюбит. Так же и с работой – если не любишь работу, и отношение к ней будет наплевательское. Если не к работе, то к руководству, правилам и в целом структуре. Всё это заставляет человека находиться в эмоционально-психологическом напряжении. Это постепенно накапливается, и в какой-то момент происходит срыв. Человек может с этим свыкаться, подавляя в себе эмоции. Но эта ситуация становится больше похожа на мозоль – поверхностно её срежешь, но «корешок» проблемы останется глубже.

Нельзя дать любовь кому-то, если у самого к себе её нет. Как можно дать то, что отсутствует у человека?

И вот здесь у многих людей происходит подмена чувств, ощущений, понятий. Любовь путается с симпатией, сексуальным желанием, привычкой. Да, есть такое понятие «любовь с первого взгляда». Только любовь ли это? Человек из-

начально оценивает внешние характеристики, и это больше про симпатию, чем про любовь. Ведь играют гормоны, они запускают химические процессы в организме, которые создают влечение, а уже человек убеждает себя, что это любовь. Это некая защита себя, оправдание сексуального желания, ведь без любви заниматься сексом неправильно, аморально. Хотя под алкогольным опьянением часто и происходит сексуальная связь, а наутро стыдно. А когда люди живут в браке, хотя между ними давно ничего нет общего: интересы разные, разные постели, разные взгляды на настоящее и будущее, – секс давно отсутствует. Где здесь любовь? Больше похоже на привычку и страх остаться в одиночестве. И бросить жалко, и «тащить» тяжело. И лучшее оправдание – любовь.

Любовь – удобное слово, за которым можно скрыть практически любой проступок.

Для меня любовь – это знак равенства действиям и поступкам. Когда слово «люблю» подкрепляется заботой, уважением, поддержкой, пониманием, разделением обязанностей, свободой. Если человек любит другого человека, значит, он что-то делает для него, он даёт ему своё время. Только, кроме времени, нужны действия, которые будут действительно подтверждать любовь.

Люблю – брошу пить, только продолжаю.

Люблю – найду другую работу, но продолжаю оставаться

на старой.

Люблю – больше не будем ссориться, а продолжаю повышать голос.

Люблю – сегодня вернусь домой раньше, только задержался с друзьями.

Люблю – только ты делай уборку, а я на диване попью пиво.

Люблю – отдыхать будем порознь, я тебя стесняюсь, «где мой ужин?» и тысяча других претензий, которые предъявляются. Ссоры, скандалы, недоверие, ревность, ограничения, отсутствие поддержки, искренности, заботы. И «люблю» – опять всему оправдание.

Некоторые считают, что любовь – это жертвенность или страдание. Ведь человек жертвует своим временем ради другого любимого человека. Только кто это придумал? Ведь изначально жертвенность происходит из удовольствия, причем обоюдного. Человек наполнен эйфорией, он окрылён, когда влюблён. А может ли человек быть окрыленной жертвой? Жертвенность происходит позже, когда проходит любовь и наступает привычка, с которой сложно расстаться. Лично моё мнение, если в сердце у человека есть любовь к самому себе, то любовь будет и к окружающим, ко всему, с чем он взаимодействует и прикасается. Каждый человек сам определяет для себя, что такое любовь. Из чего она состоит и чем является. Пока у человека отсутствует данное определение, то происходит много огорчений, переживаний,

сравнений и боли. Можно ли научиться любви? Важно, можно и нужно! Только этому нигде не учат. Этот путь каждому надо пройти самому, ответив на вопросы:

Что такое любовь для меня?
Как в моей жизни проявляется любовь?
Что я делаю, чтобы в моей жизни была любовь?
Из чего складывается моя любовь?
Каким образом я ощущаю любовь от других?
Люблю ли я себя?
На что я готов ради любви?
Для чего мне нужна любовь?
За моими действиями действительно скрывается любовь?
Сейчас в моей жизни есть любовь?
Я действительно люблю?
Что стоит изменить в моей жизни, чтобы обрести любовь?

Вопросы помогут понять, что сейчас в вашей жизни происходит. Действительно ли там есть любовь, или это иллюзия и самообман? Да, признаваться себе сложно, только это ваша жизнь, ваша ответственность. И какой бы выбор ни был, важно уметь взять за него ответственность и, главное, честно! Ведь любовь любит честность и искренность.

Станция «Образование»

Учёба. С самого детства родители говорят о важности обучения, важности получать знания, и подкрепляют страшилками, что если не будешь учиться, то будешь работать дворником. Или будешь нищим, бедным, похожим на опустившегося человека. Ребёнка постоянно призывают к обучению и осознанности.

Взрослые говорят о важности обучения, только избегают темы, для чего это нужно. Говорят, только не всегда показывают своим примером.

А вообще, для чего мы учимся? Посещаем садик, школу, поступаем в высшие учебные заведения? Мы учимся каждый день. Человек получает знания ежесекундно, только не всегда обращает на это внимание. Взрослые стараются соответствовать некоторым требованиям общества. Да, конечно, хочется, чтобы ребёнок имел в будущем некий вес в социуме, и родители стараются делать для этого всё. Тоже насилие, которое происходит в семье, хорошо оправдывается родителями заботой о будущем ребёнка.

Детский сад

Первое социальное взаимодействие с другими детьми, воспитателями. Детский сад важен для ребёнка, так как на начальном этапе ребёнок учится контактировать, пони-

мать и подстраиваться. Находить компромиссы пока ещё в незначительных делах – поделиться игрушкой, организовать игру или попроситься в компанию поиграть вместе. Родители, глядя на своё чадо в саду, видят, как он взаимодействует в группе. Могут по-другому посмотреть на своего ребёнка в плане воспитания и увидеть его прогресс взросления. Здесь прививаются первые навыки чтения, говорения, арифметики. Многое из того, что происходит в садике, мы не помним. Запоминаются лишь самые яркие события. Я помню из детского сада вкусный гороховый суп, или как один раз родители забыли забрать меня из садика. Я остался один из группы и ждал с воспитателем, когда за мной придёт кто-то из родителей. Я не любил и сейчас не люблю манную кашу. И это тоже опыт из детства.

Этап посещения детского сада проходит у всех по-разному и оставляет свои воспоминания. Детьми мы не думаем о будущем, проблемах взрослой жизни. Мы просто по-своему «наслаждаемся» прекрасными моментами. Детский сад дал мне возможность общаться с детьми, оказаться в моём первом коллективе, где в игровой форме можно было чему-то научиться. Поделиться своими умениями, делать что-то сообща и радоваться своим успехам.

Что нам дал детский сад в сухом остатке? Лично моё мнение: обмен опытом и знаниями на своём уровне. А также, первый социальный навык взаимодействия.

Школа

Это следующий этап взросления, где и ты становишься старше и увеличиваются требования к тебе, как к ученику. Появляются свои авторитеты в классе, которые порой навязывают свои правила игры. Класс может разделиться на компании, начинаются «подковёрные игры», подстройка. Так, помимо этого, ещё надо и прилежно учиться, чтобы оправдать ожидания учителей и родителей. Школа даёт знания, если сам ученик стремится к ним, расширяет кругозор и понимание внешнего мира.

Очень важно, чтобы родители, перед тем как ребёнок пойдет в школу и уже в процессе учёбы, объяснили, в чем состоит функция школы. Для чего она нужна и что она даст для дальнейшей жизни. Иногда с детьми не говорят на эти темы, а просто заставляют учиться, да ещё и в требовательной форме. Ребёнок без понимания происходящего и от чрезмерного прессинга со стороны родителей может просто делать всё им наперекор. Для столь важного этапа необходимо подготовить ребёнка.

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.