

Министерство образования Ставропольского края
Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Краевой центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»
(ГБОУ «Краевой психологический центр»)



«Свет и тень семьи»

**рекомендации для родителей, находящихся
в сложных взаимоотношениях со своими детьми**

Автор: педагог-психолог
структурного подразделения
«Кризисный центр» Волынец С.В.

Ставрополь, 2019 г.

Содержание

Введение	3
Влияние родителей на будущее ребенка	5
Родителям об их родителях	6
Родительская любовь	7
Как не навредить своему ребенку	10
Литература	22

«Клетки связаны»

Тест на психотравму из фильма

Дени Вильнева «Бегущий по лезвию 2049»

на соответствие установленным поведенческим командам:

Офицер Кей Ди 9.3.7. приступим. Готовы?

Готов.

- Ваша контрольная фраза.

- Кроваво-черное ничто пустилось вить систему клеток, связанных внутри, клеток, связанных внутри, клеток в едином стебле и явственно, до жути на фоне тьмы ввысь белым бил фонтан.

- Клетки.

- Клетки.

- Доводилось ли вам бывать в тюрьме? Клетки.

- Клетки.

- Вас держат в клетке? Клетки.

- Клетки.

- Когда вы не исполняете обязанности, вас держат в коробке? Клетки.

- Клетки.

- Связаны.

- Связаны.

- Что вы чувствуете, держа за руку того, кого любите? Связаны.

- Связаны.

- Вас учили приставлять палец к пальцу? Связаны.

- Связаны.

- Вы жаждете связать с кем-нибудь сердце? Связаны.

- Связаны.

- Вам снится связь с кем-либо? Связаны.

- Связаны.

- Что вы чувствуете, держа в руках своего ребенка? Связаны.

- Связаны.

- Вы чувствуете, что вам чего-то не хватает? Связаны.

- Связаны.

- Клеток, связанных внутри.

- Клеток, связанных внутри.

*- Повторите три раза "клеток, связанных внутри"
- Клеток, связанных внутри. Клеток, связанных внутри.
Клеток, связанных внутри.
- На этом все. Кей стабилен, можете пройти за бонусом.*

Текст взят из поэмы Владимира Набокова «Бледный огонь».

Из этой поэмы так же наиболее известна первая строфа поэмы, рассказывающая о птице, перепутавшей отражение в окне с реальностью и убившейся о стекло.

*Я тень, я свиристель, убитый влет
Подложной синью, взятой в переплет окна;
комочек пепла, легкий прах,
Порхнувший в отраженных небесах.*

Эти слова очень точно и образно отражают драматичность жизни человека в рамках семейного сценария, если сценарий этот не осознается родителями и негативно влияет на развитие ребенка, «отбрасывая тень» на природный физический и психический потенциал маленького человека.

Проблема отношений взрослого мира и мира детей в последнее время является частым вопросом родителей к психологам и психотерапевтам. Актуальность изучения этой проблемы характеризуется появлением множества свидетельств серьезного неблагополучия во взаимоотношениях детей и родителей по причине утраты способности взрослых сопереживать, сочувствовать эмоционально значимым проблемам детей. «Один из парадоксов эволюции человека состоит в том, что родители по большей части остаются в полном неведении относительно эмоциональных переживаний душевного развития своих детей» (Виктор Эмиль Франкл – австрийский психиатр, психолог и невролог).

Влияние родителей на будущее ребенка

Каждый ребенок рождается как любовь – ясным, чистым, свободным и ожидает, что его будут любить и принимать таким, каков он есть, без всяких условий и ограничений.

Но у родителей есть ожидания в отношении своих детей. Большинство пап и мам считают, что очень много вкладывают в своего ребенка и невольно ожидают чего-то взамен. И, таким образом, начинают сдерживать и ограничивать желания ребенка, заставляя следовать образцам, многое подавлять, многое форсировать в соответствии со своими желаниями и представлениями.

Родителям кажется, что они делают все, чтобы ребенок был счастлив. Но если они сами несчастливы, у них есть идеи, амбиции, желания и они не выполнены, родители реализуются через своих детей, тем самым разрушая их. Родители хотят, чтобы их дети были богатыми, знаменитыми, уважаемыми, осуществили несбывшиеся мечты, стали их продолжением. Они начинают форсировать своего ребенка в соответствии со своими желаниями, навязывать свои идеи. При этом, думают, что любят. Во многих случаях они любят сына или дочь, потому что он или она станут инструментом, средством достижения каких-либо результатов.

Часто родители не могут ничего сделать с этим, они хотят продолжать жить через детей, и не осознают, что ребенок имеет свою собственную индивидуальность, что у него свой внутренний путь к развитию.

В глубине души ребенок начинает ненавидеть, потому что его не уважают; он начинает чувствовать боль, потому что он не любим таким, каков он есть. От него ожидаются определенные действия, и только после этого он будет любим. Ребенок начинает становиться достойным и начинает становиться фальшивым; он перестает чувствовать свою ценность. Желая родительской любви и одобрения, ребенок ограничивает и подавляет свои истинные чувства и желания и подменяет их теми, которые будут одобрены

окружающими. Вскоре пропадает его уважение к себе, он начинает чувствовать, что он не достоин. Постепенно дети выучиваются методам своих родителей: их придирчивости, их конфликтам. В дальнейшем таких детей может отличать тяжелое чувство невозможности справиться с уже заданным ходом своей жизни, сделать свободный от этой предопределенности выбор. В результате чего, сыновья многократно женившихся отцов не удовлетворяются одной женой, дети разведенных родителей остаются покинутыми супругами, а дочери алкоголиков выходят замуж за потенциальных алкоголиков. Им ли не знать тяготы родительской жизни, но они повторяют ее с точностью до мелочей.

Такая предрасположенность программирует не только неудачи и потери, но и успех и достижения. Те, чьи жизненные истории, нельзя назвать успешными, становятся частыми клиентами психологов, психотерапевтов. Так формируются семейные сценарии – ***повторяющиеся из поколения в поколение шаблоны поведения членов семьи, которые складываются и поддерживаются семейной историей, осознанными и неосознанными представлениями человека о том, как должно быть правильно в их семье.***

Родителям об их родителях

Нет смысла в том, чтобы заставить пап и мам предыдущего поколения нести ответственность, они сами возможно страдали от своих родителей. Поиски виноватого здесь не помогут, необходимо понимание. Бессмысленно просто сказать: «Я разрушен, потому что родители разрушили меня – что я могу поделать?» Стоит стать бдительным и сознательным, тогда есть возможность выйти из тех образцов поведения, которые созданы и сплетены из той или иной семейной историей. Вы не несете ответственности перед вашими родителями, вы ответственны перед вашим внутренним существом. Вина заставляет чувствовать слабость. Ответственность заставляет чувствовать силу, возвращает мужество, уверенность, доверие.

Как можно избежать одних и тех же ошибок?

Стоит попытаться понять эти ошибки. Если видна причина, почему совершены эти ошибки, сложно их совершить снова. В большинстве случаев намерения родителей хорошие, но их осознанность не достаточна. Родители хотели, чтобы их дети были счастливы, хотя они не осознавали того, что делали. Они делали все, что могли, но были беспомощны. Их мечты были вдохновенными, их желания были добрыми, но они были несчастными и неосознанными людьми – вот почему они нанесли своим детям вред.

Просто понаблюдайте за собой. Если вы женщина, наблюдайте. Вы, может быть, повторяете почти точно поведение вашей матери. Посмотрите на себя, когда вы находитесь с вашим другом или мужем – что вы делаете? Вы не повторяете? Если вы мужчина – наблюдайте! Что вы делаете? Вы – не ваш папа? Вы не делаете те же бессмысленные поступки, какие делал он? И однажды вы удивитесь: «Как мог папа делать это?» – и вы делаете то же самое. Вы повторяете вашего папу или маму.

Именно поэтому так важно избавиться от голосов родителей внутри, от внутренней программы, от пластинки внутри себя, почувствовать себя не частью массы, а подлинной индивидуальностью.

И парадокс в том, что только такой человек может простить своих родителей, потому что все мы на самом деле обижаемся на своих родителей, осознаем мы это или нет. Только человек совершенно свободный от печати родителей действительно чувствует благодарность к ним. Он чувствует сострадание и любовь к ним, потому что они тоже страдали таким же образом.

Родительская любовь

Многим родителям хочется дать детям все самое лучшее. Они отдают под детскую самую лучшую комнату, покупают самую дорогую мебель, окружают малыша самыми красивыми вещами и думают, что этого

достаточно, чтобы ребенок считал себя любимым. Им кажется, что ими движет сила родительской любви.

Другие, помня собственное детство и все его болевые точки, решают, что их дети будут расти по-другому. «У меня не было дорогих игрушек, у него обязательно будут. Меня не водили заниматься фигурным катанием, его – будут. У меня не было хороших оценок в школе, он будет отличником». Для таких родительская любовь включает в себя все то, чего им хотелось получить в детстве, но не удалось.

Ответ на вопрос: «Любите ли вы своего ребенка?» – наверняка получится словно букет из самых разных чувств, слов, поступков. Не всегда обладатель букета понимает, какие цветы в нем встречаются. О существовании некоторых он даже не подозревает. В родительской любви может быть намешано множество самых разных чувств: гордость, страх, вина, обида, зависть, ревность, раздражение и т. д. К тому же каждое из этих чувств может называться по-разному у разных людей. Гордость может подразумевать: «мой ребенок лучше всех», а может: «какая я замечательная мать» или «родив ребенка, я выполнила свое женское предназначение».

А вот перечень значений для чувства страха: «я могу потерять его», «с ним может случиться что-нибудь плохое», «из него не выйдет ничего хорошего», «его каждый может обидеть», «он такой слабый, не выдержит жизненных испытаний», «она повторит мою несчастную судьбу», «я воспитываю его неправильно», «он кончит так же, как его отец» и т. д.

Чувство вины также часто примешивается к родительской любви. Например, «я виновата, что родила такого больного ребенка» или «по моей вине у ребенка такой отец (такая мать)». Часто и отцы, и матери себя обвиняют: «моему ребенку не повезло с родителями», «я все делаю не так», «я не справляюсь с воспитанием ребенка».

Еще можно упомянуть об обидах: «как можно было бросить ребенка» и «сами бы попробовали воспитывать»; о зависти: «почему мой ребенок не

такой умный (красивый, здоровый, талантливый)»; о ревности: «моего так не любят»; о раздражении: «как он похож на своего отца». Названные одинаково чувства у разных людей могут пониматься совершенно по-разному.

На консультациях у различных специалистов от родителей часто можно слышать: «Мне некогда об этом подумать», «Только на консультации и есть время поразмышлять», «Давно мне надо было об этом задуматься».

Все составляющие родительской любви важно осознавать. Зная, что ваша злость – это злость, а ваша зависть – это зависть, вы уже снижаете интенсивность этих трудных чувств. К тому же, зная, как называются чувства, которые переживаете, вы можете поделиться ими со своим близкими, и вам станет легче. Тогда раздражение или ревность не будут мешать проявлению любви к ребенку.

Не всегда мы задумываемся о том, что в родительскую любовь непременно вплетается отношение родителей к своим отцу и матери. Счастливы те, кто вырос в любви и заботе. Они смогут любовь, подаренную им родителями, передать своим детям.

Как бы ни сложна была психология родительской любви, стоит ее осознавать. Тогда все усилия трансформируются в глубокое взаимопонимание, минуты душевной близости, восхищение перед жизнью.

Если вы действительно любите ребенка просто из чистой радости, как дар, тогда вы благодарны, вы не будете навязывать ему свои идеи. Любовь дает свободу. Вы не говорите, «Это неправильно. Я лучше знаю жизнь, я прожил жизнь – а ты ничего не понимаешь в жизни, у тебя нет опыта. Вы говорите: «Хорошо, будь тем, кем ты хочешь быть. Я не встану у тебя на пути. И я не буду мешать своим опытом – потому что мой опыт, это мой опыт. Ты – это не я. Ты не должен быть моей копией. Я прожил свою жизнь – ты проживешь свою жизнь. Я не буду нагружать тебя своими

неисполненными желаниями. Я буду помогать тебе. Кем бы ты не хотел быть – будь».

Дети приходят через вас, но они не принадлежат вам. Не пытайтесь обладать ими. Если вы знаете счастье, если вы ощутили вкус жизни, вы не будете разрушать своих собственных детей.

Как не навредить своему ребенку

Многие родители хотят знать, как не навредить своему малышу, уберечь детей от своих ошибок, вырастить его счастливым. При этом большинство родителей бессознательно повторяют свои ошибки, не сумев справиться с ними в своей жизни, они не могут этому научить своих детей.

Начните с того, что будьте осознаны. И всегда помните: дети не взрослые, вы не должны ожидать взрослых поступков от детей. Позвольте им быть детьми, потому что они никогда не будут ими снова; а когда это потеряно, каждый чувствует ностальгию по детству, каждый чувствует, что те дни были днями рая. Иногда вам сложно принять видение детей – потому что вы сами потеряли его. Ребенок пытается залезть на дерево – что вы будете делать? Вы немедленно испугаетесь – он может упасть, он может сломать ногу, или что-то еще может случиться. И из-за своего страха вы торопитесь остановить ребенка. Ваш страх хорош – он показывает вашу любовь, вашу тревогу, ведь ребенок может упасть, но остановить ребенка, не дать ребенку лазить по деревьям – это значит остановить его рост.

Ребенок хочет выйти под дождь и бегать под дождем по улицам, а вы боитесь, что он простудится или схватит воспаление легких или еще что-нибудь – и ваш страх правильный. Так сделайте что-нибудь, чтобы он был более устойчив к простудам. Ведите его к врачу; спросите у врача, какие витамины давать ему, чтобы он мог бегать под дождем и наслаждаться и танцевать, и не было бы страха, что он заболит воспалением легких. Но не останавливайте его. Танцевать на улице, когда идет дождь – это такая

радость. Упустить это, значит упустить нечто очень ценное. Если вы знаете счастье, если вы осознаны, вы сможете чувствовать то, что чувствует ребенок.

Как мы можем спасти настоящее лицо наших детей? Вам не нужно ничего делать прямо. Вам придется быть очень мужественными, потому что это риск, предоставить ребенка самому себе. Настоящее лицо ребенка настолько ценно, что любые хлопоты стоят того. Рискните и позвольте ребенку идти по неизвестному маршруту, не нанесенному на карту. Это сложно. Великий страх охватывает родителей, кто знает, что случится с ребенком? Из-за этого страха они начинают форсировать определенные образцы поведения ребенка. Из-за страха они начинают направлять его определенным образом к определенной цели, но они не знают, что из-за своего страха они убивают ребенка. Он никогда не будет благодарен вам, он всегда будет испытывать вражду по отношению к вам.

Дети все заслуживают самого большого уважения, на какое вы только способны. Не заставляйте их уважать хитрых, лживых, людей просто потому, что они старше. Уважайте детей, делайте их бесстрашными. Не заставляйте их уважать вас, потому что вы отец, вы их папочка, их мамочка и тому подобное. Измените это отношение, и вы увидите какую трансформацию произведет уважение с вашими детьми. Они будут слушать вас более внимательно, если вы уважаете их. Они попытаются понять вас и ваш образ мыслей более внимательно. Если вследствие понимания они чувствуют, что вы правы, – они пойдут за вами, и тогда они не теряют свое настоящее лицо. Откройте ребенку двери в неведомое, чтобы он мог сам все исследовать. Он и не знает, что у него внутри, никто не знает. Не пугайте его темнотой, не пугайте его неудачей, не пугайте его неведомым. Поддержите его. Рискните и позвольте ребенку идти по неизвестному маршруту, не нанесенному на карту.

Пример из практики – элементы сказкотерапии (Зинкевич-Евстигнеева Т.Д.)

«Жил-был маленький майский жук. Был он пушистенький, ласковый и коричневый, как та навозная куча, где ему так хорошо жилось. Ему было очень хорошо с мамой и папой. Но когда он немного подрос и стал гулять вокруг, то вдруг понял, что никто не хочет с ним дружить: ни веселый маленький лягушонок, ни синий мотылек – никто. Все говорили: «Ты такой медлительный и от тебя так плохо пахнет!» Каждый норовил его ударить или ущипнуть, а ему было очень больно, ведь тело у него было мягкое и нежное. И он часто и подолгу плакал, возвращаясь к своему дому. А родители утешали его: «Ничего, трудно найти друга, иногда на это требуется много лет, но многие могут прожить и сами по себе!» А майский жук очень переживал свое одиночество и думал: «Неужели меня так никто и не полюбит!» И в один прекрасный день он отправился в путешествие. Долго-долго он то летел, то шел, то бежал, пока не оказался наконец в чудесной стране, где было много солнца и песка. Он опустился на землю, чтобы немного отдохнуть, и присел на блестящий камень. Вдруг этот камень шевельнулся и сказал: «Здравствуйте! Как чудесно быть таким быстрым и стремительным! Мне бы хотелось познакомиться с вами. Позвольте представиться, – Черепаха». Так майский жук завел себе друга. А потом, когда он вернулся к себе домой, сначала никто не верил ему, что он не одинок. Но, присмотревшись, они увидели, что у жука выросли жесткие и прочные надкрылья с затейливым рисунком в форме шестиугольничков, и теперь уже никто не может его ни ущипнуть, ни толкнуть. И тогда многие захотели с ним дружить.»

В целом, воспитание ребенка следует основывать на том принципе, что все должно исходить из его собственного желания. Ничего не должно быть дано ему в совершенно готовой форме. Ему можно только предложить идею,

вместо того, чтоб направлять его, или даже издали косвенно им управлять, подводя его, начиная с другой вещи, к желаемой точке.

Детям нравится, когда их оставляют в покое, пространственность необходима для их роста. Конечно, родители должны быть бдительными, внимательными, так чтобы ничего плохого не случилось с ребенком, но это отрицательный вид осторожности – они не должны вмешиваться положительно. Они не должны учить его истине, они могут научить его как искать истину, открыть возможность поиска, исследования, приключения.

Детям нужно помогать так, чтобы они могли задавать вопросы, но родители должны отвечать на вопросы, если только они в самом деле знают ответ.



Известный в международном сообществе своими революционными взглядами в воспитании и образовании, автор нескольких десятков книг для родителей и детей, официальный эксперт ЮНЕСКО, доктор философии Оскар Бренифье рекомендует родителям не просто давать детям готовые

ответы на любые, даже самые сложные вопросы, а с малых лет развивать в детях способность самим думать, анализировать, размышлять и находить ответы на все свои вопросы самостоятельно.

Заповедь 1.

В любой стране мира нетерпение родителей – главное препятствие к тому, чтобы дети думали.

Если Вы хотите, чтобы Ваш ребёнок научился мыслить, Вам нужно сперва поработать над собой, и самое важное упражнение для Вас – упражнение в терпении.

«Одна мама рассказала мне о своей проблеме, — вспоминает Оскар. — Её ребёнок ест медленно. Я спросил: где тут проблема? Она ответила, что ей нужно убирать, делать другие дела, а ребёнок её задерживает. Я сказал: это Ваша проблема, не нужно путать её с проблемой ребёнка. Почему бы не дать ему есть медленно? Для мамы это было странно. Ведь в таком случае она не сможет контролировать ситуацию, а в отношениях с ребёнком она хочет определять ритм действий».

Когда Вы задаёте ребёнку вопрос, он может ответить на него не сразу, сказать «не знаю». Если Вы нетерпеливы, Вы будете говорить за ребёнка (особенно если Вы считаете, что всё знаете).

Реальная история. «На одной выставке ко мне подошла девочка. Я спросил её, как её зовут, — рассказывает философ. — Её мама, которая стояла рядом, ответила за неё: «Маша». Я спросил маму, почему она отвечает за ребёнка. На что мама сказала мне: «Она стесняется». Эта мама была нетерпелива, и она считала, что она всё знает (она знает, как зовут её дочь и что та стесняется). Всё, зачем ждать 30 секунд, просто чтобы посмотреть, что будет — что скажет или сделает её дочь? Но говорить с мамой об этом было

невозможно. Она элементарно не может создать пространство, где ребёнок будет другим».

Заповедь 2.

Будьте невежественны, задавая ребёнку вопросы.

Это я узнал у своего учителя – Сократа. Он говорил, что, когда ты ищешь истину, нужно быть невежественным. Секрет в том, что, когда Вы задаёте ребёнку вопросы (а вопрошание – это ключ к тому, чтобы заставить детей думать), нужно не знать ответы на них, даже если Вы эти ответы знаете. Иначе Вы будете требовать от ребёнка, чтобы он сказал то, что Вы считаете правильным.

Пример. Если Вы спрашиваете ребёнка, сколько будет два плюс два и хотите в ответ услышать только четыре, это проверка знаний, но не вопрошание, не мышление. Спросите ребёнка: «Сколько будет два плюс два?» Когда он ответит (вне зависимости от правильности ответа), спросите, как он пришёл к этому выводу. Может, это будет интересней, чем ответ «4». Проверить, выучил ли ребёнок урок, и проверить, думает ли он – разные вещи.

Если Ваш сын бьёт свою сестру, Вы можете сделать две вещи. Первый вариант – учить его моральным ценностям: ей больно, нельзя бить сестру и т. д. (у родителей есть функция передачи моральных ценностей). Но есть и другой способ, как работать с конфликтом двоих детей – обнаружить, почему это происходит.

Спросите сына: «почему ты побил сестру?» Допустим, он ответил, что она его беспокоит. «Что это значит? Конкретней: что она сделала?» – спросите Вы. «Я хотел забрать у неё какие-то вещи» – сказал мальчик. «Если сестра не делает то, что ты хочешь, она тебя беспокоит. Может, есть что-то более законное?» – задайте ребёнку такой вопрос. Идея в том, чтобы Вы исследовали ситуацию, проблему, задавали ребёнку вопросы, обсуждали.

Если в споре участвуют два ребёнка, и Вы начали выяснять у одного из них, что происходит, второй может начать перебивать. «Подожди, давай

послушаем его, попробуем понять, что он говорит, – обратитесь к тому, кто перебивает. – У каждого из нас будет шанс сказать, и мы вместе попробуем понять, что произошло». Но если Вы чувствуете, что Вы не в правильном настроении, Вы устали от того, что два ребёнка спорят, если чувствуете, что не можете уделить время на дискуссию прямо сейчас, ничего не делайте. Просто разведите детей в разные стороны и скажите, что разберётесь с этим позже.

Заповедь 3.

Все мамы и папы плохие и несовершенные.

Они говорят соседям и друзьям, что их дети прекрасные. Это их обязательство, но на самом деле родители часто разочарованы, они не знают, как говорить с детьми, но в глазах других людей они хотят выглядеть идеальными. Проблема это не преступление, не грех, это просто реальность. Мы люди, дети – люди. Когда есть люди, есть проблемы, так как мы сложные существа. Поэтому родители всегда недовольны, они хотят того, чего нет, они думают о совершенстве и хотят быть лучше, быть номер один. Уберите перфекционизм. Это упрощает жизнь.

Заповедь 4.

Большая проблема родителей – иметь ожидания относительно ребёнка.

Мы оказываем давление на детей, чтобы они достигли того, что мы ожидаем. Хорошо иметь моральные ценности и передавать их ребёнку, но когда это становится одержимостью, Вы делаете жизнь ребёнка несчастной, и тогда это уже не имеет смысла. Хотеть чего-то – это не проблема. Проблема в одержимости, это буддийская философия.

Пример. Есть такая проблема: родители хотят, чтобы их ребёнок был лучшим в классе. Но в классе 30 детей, и от каждого ребёнка его родители хотят, чтобы он был лучшим. Тут небольшая логическая проблема, Вы видите? Не каждый ребёнок может быть лучшим. Кто-то должен принять, что его

ребёнок будет вторым или даже номер 30. Родители могут принять, что они будут номер 30, но не их ребёнок.

Потом такие родители приходят ко мне с вопросом: «Я не понимаю ребёнка, он злится на меня». Я начинаю исследовать ситуацию, и нахожу, что родитель не может принять, что его ребёнок не лучший. Но некоторым детям не нравится школа, некоторые – плохо учатся. У мамы есть рецепт: всё, что ему (ребёнку) нужно – больше работать. Ребёнок воспитывается таким, что он неспособен принять неудачу. Потом мы имеем много подростков, которые кончают жизнь самоубийством из-за неудачных экзаменов.

Реальная история. Ко мне обратилась мама, чей ребёнок не одарён в математике. Она видела в этом проблему. Я сказал: «Предположим, Ваш ребёнок плохо играет в хоккей. Вы бы навязывали ему, что он должен заниматься больше, чтобы стать чемпионом по хоккею?» Она ответила: «Нет, это не имеет смысла». «Если это не имеет смысла в хоккее, почему Вы не принимаете это в отношении школы? – спросил я. – Ваш ребёнок такой, какой есть. Школа – это не конец света, хоть она и важна. Есть много людей, которые ведут прекрасную жизнь, но не являются чемпионами в школе».

Пример. Некоторые родители говорят: «Я просто хочу, чтобы мой ребёнок был счастлив». Скорее всего, Вы не очень счастливы и надеетесь, что ребёнок сделает то, чего нет у Вас. Родители не могут позволить себе, чтобы их ребёнок был несчастлив. Тогда они не могут спокойно реагировать на плач ребёнка. Они начинают устраивать цирк, бегут к ребёнку, обнимают его. Проблема опять в компульсивном аспекте (одержимости). Ребёнок упал, плачет. Может, он плачет, потому что был удивлён неожиданностью падения. Спросите его: «Тебе больно? Ты поранил что-то?» Вдруг он сразу перестанет плакать? Но если Вы сразу схватите его, он начнёт плакать сильнее, и в следующий раз он может использовать это.

Заповедь 5.

У родителей есть тенденция забывать о мышлении и просто следовать чувствам.

«На одной книжной выставке пока я говорил с девочкой, её мама стояла сзади и играла с её волосами, – привёл пример Оскар. – Когда мы с девочкой пытались что-то обсудить, мама целовала её, обнимала. «Как она может думать? – спросил я у матери. – Она не может сконцентрироваться. Вы очень хорошая мама, но ребёнок не игрушка». А у Вас бывали ситуации, когда Вы целовали и обнимали своих детей тогда, когда они этого не хотели?»

Заповедь 6.

Чтобы говорить с ребёнком, нужно учить его правде. «Не всегда» – лгущее слово. «Да» или «нет» – такие ответы должны быть на вопросы. Чтобы думать вместе, нужно перестать врать.

Заповедь 7.

Усложнение – типичная проблема мышления. Из-за того, что родители усложняют некоторые вещи, они предпочитают не говорить с ребёнком об этих вещах.

Пример. Я заметил, что очень часто в семьях не говорят с ребёнком о лжи или говорят о ней только тогда, когда хотят отругать. Это потому, что родители окрашивают ложь в ужасные краски.

Заповедь 8.

Объяснение до ответа или вместо ответа – это ерунда, это способ убежать.

Пример. «Ты разбил стакан?» – спрашиваете Вы. «Давай я тебе всё объясню», – говорит ребёнок. Сперва ответ! Да или нет? Потом объяснение.

Заповедь 9.

Надо быть гибкими. Когда я разговариваю с ребёнком и хочу, чтобы он подумал, мне надо всё время придумывать вопросы, возвращаться назад,

спрашивать одни и те же вещи по-другому. Если я не буду гибким, я не приду к желаемому результату.

Заповедь 10.

Когда Вы подходите к мышлению ребёнка с жалостью, ничего не получится. Если Вы дадите ему возможность, он чему-то научится. Во время «сессий» мы обсуждаем с детьми сложные вопросы. Некоторым наблюдателям (взрослым) наша дискуссия кажется давлением на ребёнка, им жалко детей, которые испытывают во время беседы со мной дискомфорт или замыкаются. Очевидно, что с такими детьми родители дома не говорили на те темы, которые поднял я. Но после 3-4 раза для ребёнка это уже не будет сложным.

Пример. Ребёнок учится ездить на велосипеде. Первый урок ужасен. Не бойтесь, что ему сложно. Попробуйте снова. После 5-6 урока Вы не сможете снять его с велосипеда. Вам надо пройти это вместе с ним. Если Вы примите то, что Вы не можете удовлетворить ребёнка, то он научится.

Почему родителям не нравится говорить с детьми? Это болезненно. Ребёнок что-то открывает, что для него важно, со стороны это может выглядеть как маленькая драма, но драма – это способ обучения. Чехов в своих произведениях позволяет нам открывать человеческую душу, но это не смешно. Почему же тогда мы смотрим его пьесы, почему Чехов считается великим писателем? Он помогает нам понять себя.

Ребенку необходимо помогать быть самим собой, поддерживать и укреплять, тогда он сможет любить себя, уважать себя вместо того, чтобы испытывать чувство вины. Если человек не любит себя, он не может любить никого в мире. Если любовь к себе не родилась в вашем существе, она не достигнет других.

В завершении данных рекомендаций, хочу предложить для размышления и возможного руководства к действиям, универсальное

послание для родителей *отрывок из поэмы «Пророк» философа и мистика*

Халиля Джебрана:

«И женщина с ребёнком на груди сказала: Скажи нам о Детях. И он ответил так:

Ваши дети – это не ваши дети.

Они появляются через вас, но не из вас,

И, хотя они принадлежат вам, вы не хозяйева им.

Вы можете подарить им вашу любовь, но не ваши думы,

Потому что у них есть собственные думы.

Вы можете дать дом их телам, но не их душам,

Ведь их души живут в доме Завтра, который вам не посетить, даже в ваших мечтах.

Вы можете стараться быть похожими на них, но не стремитесь сделать их похожими на себя.

Потому что жизнь идет не назад и не дожидается Вчера.

Вы только луки, из которых посланы вперед живые стрелы, которые вы зовете своими детьми.

Лучник видит свою цель на пути в бесконечное, и это Он сгибает вас своей силой, чтобы Его стрелы могли лететь быстро и далеко.

Пусть ваше сгибание в руках этого Лучника будет вам на радость,

Ведь он любит не только свою стрелу, что летит, но и свой лук, хотя он и неподвижен».

Литература

1. Андреева, Т.В. Семейная психология: учеб. пособие. – СПб.: Речь, 2004.
2. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы : Пер. с англ. – М. : Прогресс, 1988.
3. Боулби, Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей / Дж. Боулби. – 2-е изд. – М. : Академ. проект, 2006.
4. Боуэн, М. О процессах дифференциации своего «Я» в родительской семье / М. Боуэн // Теория семейных систем Мюррея Боуэна : основные понятия, методы и клиническая практика / под ред. К. Бейкер, А.Я. Варги. – М. : Когито-Центр, 2005.
5. Бренифье Оскар. Что такое свобода? /Давай обсудим / Пер. с франц. Дегтяренко Н. – М.: Изд-во Клевер Медиа Групп, 2012.
6. Дымнова, Т.И. Зависимость характеристик супружеской семьи от родительской / Т.И. Дымнова // Вопр. психологии. – 1998. – № 2.
7. Куттер, П. Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей / П. Куттер. – СПб. : Б.С.К., 1998.
8. Николс, М. Семейная терапия: концепции и методы / М. Николс, Р. Шварц / пер. с англ. О. Очкур, А. Шишко. – М. : Эксмо, 2004.
9. Олифирович, Н.И. Психология семейных кризисов / Н.И. Олифирович, Т.А. Зинкевич-Куземкина, Т.Ф. Велента. – СПб: Речь, 2006.
10. Ошо. Воспитание нового ребенка в уважении, свободе, заботе. //Урок и жизни). – СПб.: ИГ «Весть», 2010.
11. Ошо. Осознанность. Ключ к жизни в равновесии. – СПб.: ИГ «Весть», 2017.

12. Черников, А.В. Системная семейная терапия: Интегративная модель диагностики/ А.В. Черников. – М., 2001.
13. Шутценбергер, А.А. Синдром предков / А.А. Шутценбергер. – М., 2001
14. Психиатрия детского и подросткового возраста; Под ред. Кристофера Гиллберга и Ларса Хеллгрена. Под общ. ред. акад. РАМН П.И. Сидорова. - М: Гэотар-Мед, 2004.
15. Райс Ф., Психология подросткового и юношеского возраста/ Филип Райс, Ким Долджин; пер. с англ. под науч. ред. Е. И. Николаевой. - 12-е изд. - Санкт-Петербург [и др.]: Питер, 2010.
16. Смолярчук И. В. Детско-родительские отношения и их влияние на развитие личности ребенка / Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина". - Тамбов: Изд-во ТГУ, 2009.
17. Хамитова, И.Ю. Межпоколенные связи: влияние семейной истории на личную историю ребенка [Электронный ресурс] / И.Ю. Хамитова // Журн. практ. психологии и психоанализа. – 2003. – №4.