

Содержание

Благодарности	5
---------------------	---

Введение

Почему родительство сейчас особенно важно	7
---	---

Часть I

Мудрое родительство

Глава 1. Счастливые и успешные: главная цель каждого родителя.....	13
Глава 2. Что такое мудрое родительство.....	24

Часть II

Что значит быть мудрым родителем

Глава 1. Основные принципы мудрого родительства.....	39
Глава 2. Образ мышления мудрого родителя.....	55

Часть III

Навыки мудрого родителя

Глава 1. Стратегия мудрого родительства	63
Глава 2. Навык 1: стратегическое видение	67
Глава 3. Навык 2: лидерство	87
Глава 4. Навык 3: выстраивание отношений	106
Глава 5. Навык 4: командообразование	127
Заключение	151
Заключительные слова	156
Об авторах	160
Дополнительные материалы.....	166

Благодарности

Эта книга никогда не появилась бы на свет, не будь она адресована **родителям**.

Тем, кто родитель уже сейчас, и тем, кто уже готовится скоро им стать или только планирует.

Родителям, которые в силу своей занятости чаще всего даже не находят времени на своих детей.

Родителям, которые проявляют гнев и неоправданное беспокойство в отношении своих детей.

Родителям, которые сильно стараются быть хорошими, забывая о том, что можно быть просто счастливыми.

Родителям в целом не идеальным, но достаточно мудрым, чтобы признавать свой опыт и продолжать искать способы и инструменты для выстраивания дружеских, здоровых отношений с детьми.

— Ты занимаешься полной ерундой! Уже давно написал бы курсовую работу!

— Какой именно ерундой, с чего ты взяла?

— Я вижу, как ты играешь по полдня в компьютер! Вижу, как по полдня смотришь сериал...

(Из диалога с сыном)

Благодарю тебя, мой сын, за то, что ты с самого раннего возраста воспитываешь меня. Мне было сложно это принять,

и я, так же как и ты, этому сопротивлялась. Но только после того, как я научилась отслеживать твои подсказки, принимать их и стараться с ними работать, в наших отношениях многое изменилось. Я тебе за это очень благодарна.

Я очень благодарна Ирине: ее знания и опыт бесценны, ее многолетний труд по написанию саммари и статей о воспитании детей и родителей, по переводу этих текстов на три языка — важный вклад в будущее, в развитие не одного поколения родителей.

Юлия Бушуева

Юлия, я благодарна за приглашение составить тебе компанию, за мотивацию, мудрость и огромную любовь к своему делу.

Хочу также поблагодарить моего мужа Давида. Эта книга не появилась бы без его безграничной поддержки, мудрых инсайтов и заразительного чувства юмора. Давид научил меня выключать автопилот и видеть полную картину происходящего.

Наши дети стали главным катализатором моего личностного роста, и я бесконечно благодарна им за то, что они каждый день расширяют мою зону комфорта и помогают мне приблизиться к лучшей версии себя.

Ирина Кубяк

Введение

Почему родительство сейчас особенно важно

Если спросить у любого родителя, чего он хочет для своего ребенка, он непременно ответит: «Чтобы был успешным и счастливым». И это замечательная и очень высокая цель. Но, к сожалению, как показывает статистика, многие родители ее не достигают.

Вот некоторые показатели статистики за последние 20 лет:

1. С каждым годом количество людей, страдающих от депрессии, постоянно возрастает. Она распространена во всех возрастных категориях: депрессию испытывают 5% взрослых людей и 4% детей в возрасте от 3 до 17 лет. Во всем мире от этой болезни страдают порядка 280 млн человек.
2. Ежегодно в мире более 700 000 человек кончают жизнь самоубийством. Суицид занимает четвертое место среди ведущих причин смертности в возрастной группе 15–29 лет.
3. Синдром дефицита внимания и гиперактивности — распространенное явление, встречающееся у 10% всех детей школьного возраста. За последние годы распространенность СДВГ в мире увеличилась на 43%.

4. Число обращений к психотерапевтам за последний год возросло на 60%.

Родительство всегда было непростым делом. И воспитывать «счастливых и успешных» детей — задача не из новых.

Нашим родителям было сложно, потому что они могли опираться лишь на опыт предыдущих поколений, советы окружающих и труды Бенджамина Спока. Зато у нас возникла противоположная проблема: стало слишком много информации.

В современном мире, где родителей постоянно бомбардируют информацией в интернете, а социальные сети подталкивают к бесконечным сравнениям, быть родителем стало еще сложнее.

Подумайте сами: ленты социальных сетей переполнены идеальными снимками «безупречных» семей, а поток советов и информации может сбивать с толку, оставляя чувство неопределенности, а зачастую и чувство вины.

В те же самые 24 часа, которые были у наших родителей, нам нужно впихнуть невпихуемое: строить карьеру, развивать бизнес, учиться, заниматься своим здоровьем, развивать гармоничные отношения со своей второй половинкой, не забывая про хобби, три раза в день готовить вкусную и полезную еду, делать уроки с детьми, водить их по музеям, театрам, кружкам и «развивашкам», кататься с ними на велосипеде — да при этом выспаться и стараться не сойти с ума.

Один из моих любимых мемов за все 10 лет родительства наглядно демонстрирует эту идею:

Быть родителем

В 2019 г.

VS

В 1982 г.

Убедитесь, что потребности ваших детей в учебе и питании, а также в эмоциональной, психологической, умственной, духовной, физической, социальной сферах удовлетворены.

При этом старайтесь не перегружать их, не давать неправильные лекарства и не игнорировать.

Воспитывайте их без гаджетов, без ГМО-продуктов, без негативной энергии.

Важно иметь позитивное отношение к телу, быть социально осознанными, эгалитарными, но при этом авторитарными, заботливыми, но способствующими независимости, мягкими, но не чрезмерно потакающими.

Дом должен быть без пестицидов, двухэтажным, желательно в тупиковом переулке с двором и 1,5 братьями/сестрами, разница в возрасте которых составляет не менее двух лет для правильного развития.

И не забудьте кокосовое масло.

Кормите их иногда

К этому добавляются внешние влияния: технологии, нейросети, культурные изменения, давление сверстников — все эти факторы кажутся современным родителям неподконтрольными.

Но, несмотря на сложности, у современных родителей больше возможностей для успеха, чем когда-либо. Исследования в области психологии, нейронауки и развития детей дают нам ключевые ответы на вопрос, что нужно

детям для процветания в этом мире, где кажется, что единственная константа — это изменения.

Исследования подтверждают простую, но фундаментальную истину: **дети расцветают, когда растут в атмосфере любви, уважения и четких границ. Когда они, вдохновленные взрослыми, становятся настоящими лидерами своей жизни.**

Для родителей это означает одно: сейчас как никогда важно мудро подходить к воспитанию детей. А это значит иметь четкую цель, стратегию и инструменты, которые помогут вам построить для ребенка базу для счастливой и успешной жизни.

Путь мудрого родителя

В круговороте дел легко забыть о самом главном — о тех отношениях, которые мы строим с нашими детьми. Родительство — это не только о том, как научить ребенка хорошему поведению или добиться успеха в школе. Оно должно еще дать ему инструменты для жизни, наполненной уверенностью, счастьем и устойчивостью.

Каждое ваше взаимодействие с ребенком — разговор, игра или простой комментарий — формирует его личность. Вложения, которые вы делаете в родительство сегодня, принесут плоды в жизни вашего ребенка не только сейчас, но и в его будущем, его отношениях и даже в следующем поколении.

Это и есть путь мудрого родителя. Путь, где главная цель — подготовить наших детей к взрослой жизни, в которой они станут счастливыми, самостоятельными, уверенными в своих решениях и ответственными взрослыми людьми.

У кого-то получится встать на этот путь с момента рождения ребенка, у кого-то — чуть позже, когда, казалось бы, уже поздно что-то менять. Но самое главное — сделать первый шаг.

ЧАСТЬ I



МУДРОЕ РОДИТЕЛЬСТВО



Глава 1



Счастливые и успешные: главная цель каждого родителя

*Счастье есть смысл и назначение жизни,
единственная цель человеческого существования.*

АРИСТОТЕЛЬ

У каждого из нас в жизни наступает момент (если только, конечно, мы заранее не подготовили себя к мудрому родительству), когда приходит четкое осознание: нынешние отношения с ребенком так больше продолжаться не могут.

Перепробованы все методы и способы, мы бросаемся к разным источникам и ждем волшебной таблетки. Расстраиваемся, если нам ее не дают, раздражаемся на других, срываем злость на близких и детях. Возможно, прямо сейчас, читая эту книгу, вы уже негодуете и мысленно восклицаете: «Хватит лить воду, где суть-то?!» Значит, вы держите в руках тот самый необходимый источник, и мы можем быть полезны друг другу.

Но сначала все-таки необходимо договориться о понятиях, подписать договор о миссии и ценностях и ответить

самому себе на самый главный вопрос: зачем мне счастливые, экологичные отношения с ребенком и близкими в семье?

В разных вариантах ответ будет примерно следующим: чтобы жить счастливо, успешно и благополучно.

В этой главе мы и разберем, что значит быть «счастливым и успешным», какие факторы влияют на благополучие и удовлетворенность жизнью и какие навыки нам следует развивать в детях, чтобы они преуспели.

Что такое счастье: научный подход

*Поздравляю с днем рождения.
Желаю счастья в личной жизни.*

Винни Пух

Как давно вы спрашивали у своего ребенка, что такое счастье? Если никогда — и вдруг, прочитав книгу, решили узнать, то, скорее всего, не получите ответ здесь и сейчас. Сначала создайте соответствующую обстановку, закиньте удочку и терпеливо ждите — рано или поздно ответ все-таки последует. И уверяю: вам откроется много ценного и важного о ребенке и об отношениях с ним.

Я не задавала этот вопрос как-то специально. У нас было так: сын заканчивал 9-й класс и я, понимая, что пора уже думать о профориентации, спросила: «А кем ты хочешь стать?» Сын, привычный к диалогам со мной, легко и просто — а главное, совершенно серьезно — ответил: «Я хочу стать егерем». «Кем?! Что? Кто это?» — молниеносно пролетело в моей голове, но показала я только искреннее удивление и максимальную заинтересованность. Хотя внутри все кипело...

Предстоял долгий разговор. Первое, что я уточнила: «А почему ты хочешь стать егерем?» Ребенок странно посмотрел на меня и сказал: «Ну как ты не понимаешь: я иду по лесу, под ногами шелестят листья, поднимаю голову вверх — и там голубое небо... Разве это не счастье?»

А ведь я даже не оценивала выбор профессии с этой точки зрения...

В последние десятилетия психологи активно исследуют, что такое счастье, как оно влияет на нашу жизнь и какие привычки отличают находящихся в этом состоянии людей. Это привело к возникновению новой области науки: позитивной психологии, которая изучает, как достичь гармонии и почему она столь важна для человека.

Для каждого из нас счастье имеет свое значение. Но все знают, что такое радость и удовлетворение. Когда мы говорим о счастье, часто имеем в виду наши чувства в данный момент: эмоциональные переживания, которые могут быть как яркими, так и тихими, но всегда положительными. Или же это более общее восприятие жизни, когда мы оцениваем, насколько она отвечает нашим ожиданиям, насколько полна смысла и удовлетворяет наши внутренние потребности.

Научное сообщество предлагает несколько теорий счастья, но наиболее употребимым понятием является «субъективное благополучие». Это позволяет исследовать не только то, что делает нас довольными, радостными и наполненными, но и то, какие факторы могут повлиять на наше восприятие счастья.

Соня Любомирски, одна из ведущих ученых в области позитивной психологии, в своей книге «Психология счастья»*

* Любомирски С. Психология счастья: Новый подход. — СПб.: Питер, 2014.

определяет это состояние как *«переживание радости, удовлетворенности и благополучия, а также чувство того, что жизнь значима и полна смысла»*.

Это понятие охватывает как эмоциональные, так и глубокие внутренние переживания, связанные с нашим восприятием собственной жизни.

Основываясь на многолетнем исследовании, американский психолог и один из основателей позитивной психологии Мартин Селигман предложил модель PERMA, включающую пять ключевых элементов для достижения счастья и благополучия:

Р — Positive Emotions (положительные эмоции). Этот элемент фокусируется на важности позитивных переживаний, которые влияют на наше эмоциональное состояние. Положительные эмоции, такие как радость, благодарность, удивление, вдохновение и удовольствие, являются основой счастья. Селигман подчеркивает, что важно не только переживать их, но и стремиться к их увеличению в повседневной жизни. Это может быть достигнуто через внимание к маленьким радостям, умение благодарить и ценить настоящее, а также через практики благодарности.

Е — Engagement (вовлеченность). Это состояние полного поглощения и увлечения деятельностью, когда человек теряет ощущение времени и полностью отдается процессу. Это то, что другой известный исследователь счастья Михай Чиксент-михайи обозначил термином «поток». Когда человек вовлечен в работу, хобби или любое другое занятие, он испытывает интерес, глубокое удовлетворение и ощущение смысла. Вовлеченность связана с вызовами, которые соответствуют нашим навыкам. Это состояние важного психоземotionalного здоровья и значимый аспект счастья.

R — Relationships (отношения). Социальные связи являются одним из самых сильных факторов, влияющих на счастье. Человеческие отношения — с семьей, друзьями, коллегами, партнерами — важный источник поддержки, радости и чувства безопасности. Селигман подчеркивает, что качество общения имеет более важное значение, чем его количество: теплые, доверительные и поддерживающие отношения создают основу для личного благополучия. Чем больше человек ощущает поддержку и взаимопонимание, тем более счастливым себя чувствует.

M — Meaning (смысл). Смыслом жизни, или смыслом тех действий, которые мы совершаем, можно считать наш внутренний ориентир. Это ощущение того, что наша жизнь имеет значение, что мы делаем нечто важное, касающееся других людей или мира в целом. Счастливые люди часто понимают, что их жизнь наполнена значением, будь то карьера, личные отношения или волонтерская деятельность. Человек ощущает, что его усилия имеют ценность и значимость в более широком контексте; это порождает ощущение внутреннего удовлетворения.

A — Accomplishment (достижения). Достижения и успехи в жизни важны для чувства удовлетворения и уверенности. Этот элемент модели PERMA связан с тем, чтобы ставить себе цели и работать над их реализацией. Важно не только достигать успеха, но и ценить сам процесс: видеть прогресс, как мы продвинулись на пути к выполнению задачи. Чувство удовлетворения от успешной реализации своих планов дает ощущение полноты и уверенности в собственных силах. Достижения могут быть в любой области: карьера, личные хобби, физическое развитие, творческие успехи.

Наше ощущение счастья зависит от баланса всех пяти элементов. Но, конечно, в жизни каждого человека будут взлеты и падения, которые значительно влияют на это.

Поэтому важно понимать, что счастье не конечная цель, а путь, который мы сами себе выстраиваем. И это важный урок, который мы должны усвоить и передать своим детям.

— *Поверь мне, Карлсон, не в пирогах счастье...*

— *Ты что, с ума сошел? А в чем же еще?*

Из м/ф «МАЛЫШ И КАРЛСОН»

Я часто вижу родителей, которые активно хотят сделать своего ребенка счастливым.

Хочет играть в «Майнкрафт» или целый день сидеть в тик-токе? Конечно! Лишь бы был счастлив.

Хочет на завтрак съесть пачку мороженого и запить кока-колой? Почему бы и нет — у нас такого счастья в детстве не было!

Бесконечные подарки, исполнение каждой прихоти, желание, чтобы у ребенка «все было»... К сожалению, это, как показывает практика, приводит к противоположному результату: такие дети более склонны к депрессии и чаще ощущают себя потерянными и глубоко несчастными в этом мире (последствия вседозволенности будут описаны ниже). Потому что счастье — это путь, который требует изменения сознания, развития определенных навыков и привычек. А не айфона последней модели.

Когда я говорю, что хочу, чтобы мои дети были счастливы, то имею в виду следующее:

— что они будут обладать навыками эмоциональной гибкости и научатся быстро вставать на ноги после падений и неудач;

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru