

# Оглавление

<b>Обращение к читателю.....</b>	<b>5</b>
<b>Глава 1. Семейная иерархия или кто у руля .....</b>	<b>6</b>
Власть в семье у ребенка .....	6
Подросток посылает матом родителей.....	12
<b>Глава 2. Эмоции родителя и ребенка .....</b>	<b>16</b>
Меня злит мой ребенок.....	16
Как научить ребенка выражать свои чувства .....	21
О виноватости и что делать .....	23
Четыре способа испортить себе настроение .....	27
<b>Глава 3. Совместная деятельность или чем бы нам заняться .....</b>	<b>29</b>
Книга в подарок или что почитать ребенку 2–5 лет .....	29
Семейное чтение – способ общения с ребенком.....	33
Как помочь ребенку повзрослеть .....	37
<b>Глава 4. В кабинете психолога .....</b>	<b>42</b>
Консультации психолога или беседа с другом.....	42
Как проходит первая встреча у психолога. Мой опыт работы.....	44
<b>Глава 5. Развитие у ребенка полезных качеств .....</b>	<b>48</b>
Как воспитать в ребенке благодарность .....	48
Избалованный ребенок: способы исправления ситуации ...	52
Как вырастить удобного ребенка. Вредные советы .....	56
Почему похвала бывает вредна .....	60
<b>Глава 6. Родительская роль.....</b>	<b>65</b>
«Не могу себя заставить» или о развивающем родителе.....	65
Что важнее – ребенок или мой сценарий его жизни .....	70
Как обрести уверенность в материнстве .....	73
«Мы» или когда родителю сложно отпустить ребенка.....	78
<b>Глава 7. Отдельные трудности у детей .....</b>	<b>82</b>
Депрессия у ребенка.....	82
Самооценка ребенка .....	87
Как справиться с неуверенностью.....	92

Сложное поведение ребенка на примере самоповреждений у подростков.....	100
<b>Глава 8. Отношения с партнером .....</b>	<b>107</b>
Все время жду чего-то от мужа или про созависимые отношения .....	107
Отношения в паре: кризисы или когда всё достало .....	110
Что мешает в отношениях. 8 ловушек, в которые мы попадаем .....	112
<b>Глава 9. Ритм жизни родителей.....</b>	<b>118</b>
Куда мы спешим .....	118
С чего начинается утро .....	119
<b>Глава 10. Практические ресурсные упражнения.....</b>	<b>122</b>
«Заземление» .....	122
«Удовольствие в моменте».....	122
«Наблюдатель» .....	123
«Тишина».....	123
«Расслабляющее дыхание».....	124
«Связь мыслей и состояния».....	124
«Ресурсное место» .....	125
Таблица, которая помогает, когда накрывают сильные чувства.....	126
Мой ребенок в образе растения.....	127
<b>Художественная часть .....</b>	<b>129</b>
Зарисовки из жизни .....	129
Увидеть шире .....	129
Подруги .....	130
Знакомство с бубяками .....	133
Николай Васильевич .....	134
<b>Рассказы .....</b>	<b>136</b>
Возвращение Саши.....	136
Профессор .....	141
ЖД-путешествие.....	147
Мама .....	152
Папа. Плаванье в жизни .....	164
<b>Об авторе.....</b>	<b>167</b>

# Обращение к читателю

*Дорогой читатель, приветствую Вас!*

*Эта книга сложилась из статей, которые я несколько лет писала и публиковала в своем психологическом блоге. Статьи горячо обсуждались поддерживающими и критикующими читателями, находили живой отклик, и я решила составить из них книгу для родителей.*

*Я привожу примеры из практики, различные упражнения, которые вы можете встраивать в жизнь. И будет здорово, если встроите, потому что знаю по опыту, можно много книг прочитать, но усвоить лишь то, что попробовал сам.*

*Вторую часть книги я составила из своих рассказов и зарисовок. Потому что порой какие-то важные мысли и смыслы мы лучше понимаем через художественные произведения. Они все так или иначе связаны с семейной тематикой.*

*Надеюсь, книга станет для вас интересной, легкой к прочтению и полезной в жизни.*

*Если у вас будут возникать вопросы, мысли, которыми хочется поделиться, пожалуйста, пишите на мою почту:*

**[annetta888@yandex.ru](mailto:annetta888@yandex.ru)**

*В добрый читательский путь!*

# **Глава 1.**

## **Семейная иерархия или кто у руля**



### **Власть в семье у ребенка**

«Ты ужасная мама!», «Папа, ненавижу тебя!» – думаю, это последнее, что хотят услышать любящие родители от ребенка. Ведь с ним важно сохранять хорошие отношения, поддерживать, окружать теплом и заботой, не причинять беспокойства лишней раз.

А что, если мы, родители, будем всегда договариваться с ребёнком? Все решать только с его согласия. Тогда у него просто не будет повода с нами ругаться. Это ли не выход?

К сожалению, нет. Давайте рассмотрим такую позицию в семье.

Приведу два примера диалогов.

1.

- Доченька, давай пойдём домой. Я уже устала и замерзла.*
- Мам, ну нет, я хочу ещё погулять! Я не пойду домой!*
- Хорошо, дорогая, давай ещё погуляем немного.*

2.

- Дочь, ты сделала уроки?*
- Нет, мам, я потом, мне нужно Дашке позвонить.*
- Уже 9 вечера, пора бы сделать уроки, идти ужинать и готовиться ко сну.*
- Ну, мам, я сама решу, во сколько мне ложиться и когда делать уроки, или вообще не делать!*

В этих разговорах мы видим, как ребенок берет власть в свои руки, сам решает, что делать, а родитель следует за ним.

Конечно, некоторые моменты мы можем согласовывать с ребенком, это нормально – искать компромиссы, договариваться. Но не переключать финальное решение на его плечи.

Ответ из родительской роли может выглядеть примерно таким образом:

- Так, все, мы возвращаемся домой! Сочувствую, что тебе это обидно, но сейчас я решаю, что мы делаем.*

То есть мама говорит о том, что сейчас будет так, как она сказала, и никак иначе, при этом разделяет чувства ребенка – озвучивает, что ему это не нравится.

Во втором примере мама может ответить:

- Нет, ты не сама решишь. Есть обязанности, которые ты выполняешь. Или платишь определенную цену, если не делаешь. Мы с тобой говорили, помнишь? За несделанные уроки определили ценой что? Верно, просмотр твоего любимого сериала на этой неделе.*

Здесь подразумевается важный момент: родители еще до столкновения обозначили правила. Выбрали спокойный момент, сели и обсудили с дочерью: «Знаешь, мы тебя очень любим и хотим, чтобы ты превращалась из ребенка, которого контролируем мы, в ответственного человека. Но ответственность не отрастет на пустом месте. Придется сталкиваться с последствиями своих действий или бездействия – платить цену, когда ты, например, не сделала уроки или забыла об онлайн-занятии с репетитором».

Нужно подобрать слова и доступно объяснить ребенку про развитие ответственности. Величину цены можно обговаривать, но окончательное слово за родителями.

Кстати, «объяснить» не значит «попросить согласия у ребенка». Потому что какой подросток в здравом уме одобрит, чтобы его лишали сериалов, игр или чего-то любимого?

### **Хороший ли родитель?**

При таком подходе родители встречаются со сложностью: все это может крайне не понравиться их чаду, особенно если раньше в семье было по-другому.

Что в этом случае самое страшное для родителя? Вероятно, испортить отношения и стать плохим в глазах ребенка. В моей практике бывали примеры, когда ребенок брал на себя оценивание: «Ты сейчас плохой папа, ты мне не разрешил...», «Ты хорошая мама, добренькая, не ругаешься, не то, что у Маринки!».

Но как вы думаете, стоит ли родителю стремиться получить одобрение, хорошую оценку, сглаживая для этого все острые углы?

Нет. Это ловушка, которая приводит к перевернутым отношениям, когда, по сути, главой семьи становится ребенок, и все крутится вокруг него. Как в солнечной системе: есть огромное светило и маленькие планеты. Но детская психика не готова к управлению родителями, это большой груз и напряжение, которые приводят к неврозу. Ребенок начинает думать, что все в мире зависит от него, надевает «кольцо всев-

ластия» и руководит, одобряет или выносит приговор. И привыкает, что весь мир так устроен.

Но когда он встречается с реальностью, с тем, что многие вещи не в его власти, то не понимает: как это? Должно быть по-другому. И впадает в агрессию, пытается хоть как-то повлиять на ситуацию, его накрывает тревога, навязчивые мысли и действия – ОКР (обсессивно-компульсивное расстройство). Например, он начинает усиленно мыть руки или переживать о прическе, чтобы хоть что-то в этом мире зависело от него. Может разочароваться, погрузиться в апатию, депрессию: «Я ничего не могу изменить».

Чтобы не попасть в эту ловушку, давайте для начала ответим на вопрос: *кто определяет хорошесть родителя?*

Он сам. Опираясь на ценности, принципы, свои знания, папа и мама согласовывают друг с другом, куда движется их семья, каким они хотят увидеть ребенка через 10 или 20 лет, и выбирают способы, помогающие ему развиваться.

И если любимый сын или дочь в какой-то момент возмущенно кричит в ответ, важно знать: похоже, сейчас ребенок наткнулся на родительскую власть и фрустрирован.

И, не теряя опору под ногами, твердо ответить:

*«Да, понимаю, тебе очень не нравится, что мы запретили тебе смотреть любимый сериал (играть в телефоне), потому что ты не сделала уроки. Сочувствую, но это та цена, которую ты платишь».*

Здесь важна твердость, но не ответная агрессия. Родитель служит границами ребенка. Это как волнорезы на море, которые не дают шторму захлестнуть весь берег. Ребенок может негодовать, злиться, кричать – выражать фрустрацию. Но есть надежда, что каждый последующий «шторм» будет тише предыдущего, постепенно ребенок привыкнет к правилам и границам в семье, примет их.

А возможно ли сочетать родительскую твердость с любовью и заботой, искренним сочувствием и поддержкой? Остановимся на этом подробнее.

## О родительской поддержке

Давайте представим: ребенок не хочет делать уроки, есть суп, просыпаться утром в школу. Требуется торт со взбитыми сливками и любимый сериал – чтобы лежать, смотреть и наслаждаться жизнью.

Что может сказать родитель в такой ситуации?

### Путь 1:

*«А ну, быстро поднял попу с дивана! Хватит лопать, ты и так в джинсы не влезаешь! Вылези из телефона, когда с тобой разговаривают! Ты что, не слышишь? Всё, забираю телефон! Отдам через месяц, когда учиться начнёшь!».*

Здесь мы видим родительскую власть и абсолютное отсутствие поддержки. Бедный родитель, похоже, фрустрирован, и для начала ему самому нужно успокоиться.

### Путь 2:

*«Хороший мой, я вижу, что ты устал. Много учебы, тренировок, да еще и отношения с ребятами не клеятся. Я так понимаю тебя. Не хочется ничего делать – ну и ладно, не страшно, поешь тортика, расслабься, я тебе помогу. Может репетитора найдём? Или потом поучимся, когда захочется. Ты знай, я с тобой и всегда поддержу тебя!».*

Как бы вы назвали второй путь?

Это иллюзия поддержки, мягкая вседозволенность, о которой мы уже говорили выше. Здесь нет главного – границ, не на что опираться.

Ведь ребенок вырастет об родителей, о его границы. Ему нужен не благодатный мир без острых углов, а нормальная фрустрация.

Давайте рассмотрим пример:

*Малыш учится ползать, натывается на стул, ударяется, плачет, но благодаря этому узнает свойства твердых предметов, учится с ними взаимодействовать. И если заботли-*

*вая мама будет убирать все с пути ребенка и не давать ему наталкиваться на что-то, он останется жить в иллюзии, и в дальнейшем ему будет гораздо больнее узнать о реальном мире твердых предметов.*

Так и в психологическом пространстве нужны твердость, границы, которые сочетаются с беседами в доверительной атмосфере. Очень важно сохранять контакт с ребенком, помогать разобраться, где верх, где низ, что и зачем.

Контакт с ребенком – это основа отношений, на нем все строится. Если контакт сохраняется, то, несмотря на все ветра и шторма мы способны держать руль, видеть стрелку компаса и плыть в верном направлении.

И в острый момент, когда эмоции подростка зашкаливают, родитель может не только озвучить требования, но и посочувствовать. Важно, чтобы эти слова звучали искренне, что очень непросто в такой обстановке, иначе подростку они могут показаться сарказмом.

\*\*\*

Итак, для развития полезен не теплый уютный мир, где ребенок – его центр, а периодические столкновения с границами, которые знакомят ребенка с реальностью. И если родители выдерживают свою позицию, это ведет к здоровому взгляду ребенка: да, мир не всегда такой, как я хочу. Что-то я могу изменить, что-то нет. Не все вращается только вокруг меня. Не я управляю миром, есть и другие люди, они тоже живые, что-то чувствуют, чего-то хотят. Я сам – часть этой жизни, большой и интересной.

Ребенок чувствует границы, учится жить в реальности, строить отношения с другими. И с самим собой.

## Подросток посылает матом родителей

В этой статье отвечаю на вопрос подписчицы:

*Анна, добрый день. Подскажите, как правильно общаться с подростком 11,5 лет. Мальчик. В прошлом году умер родной отец, но мы с ним развелись, когда сыну было 2 года. 3 года назад я начала жить с мужчиной. 6 месяцев назад у нас родилась дочь. Сын очень ревнует, говорит, что я мужа и дочку люблю больше него. Поведение ужасное, полное неуважение ко мне и мужу: мат, постоянное «отстань», элементарные просьбы не выполняет, делает всё будто специально назло...*

Чтобы ответить на вопрос и найти способы правильно общаться с сыном, важно вначале разобраться в его состоянии. Потому что «он делает назло, специально» – лишь вершина айсберга, некое поведение или симптом. А любой симптом у ребенка появляется в семье для чего-то.

Поделюсь гипотезами, которые у меня возникают.

У мальчика, похоже, сразу три непростых момента в жизни.

### 1. Ревность.

Когда рождается второй ребенок, первому приходится не просто. Он привык быть единственным, все внимание доставалось ему, а тут вдруг – раз, и мама крутится вокруг малыша. А как же он, единственный сын? Возникает ревность, в корне которой ощущение «меня не любят, я плохой». И это начинает проявляться в поведении. «Раз я плохой, то и пожалуйста, я вам покажу, какой я плохой».

**Протестное поведение – один из симптомов того, что ребенку плохо в его семье.** И он пытается докричаться таким способом. Как и любой подросток, он еще не умеет подойти и сказать: «Мам, слушай, я не знаю, любишь ли ты меня так же, как раньше. Я вижу, что ты много времени уделяешь

малышу и своему мужу. Мне это очень обидно, я не знаю, что делать». Вместо слов подросток выражает свои чувства поведением, грубостью.

Вопрос, когда началось такое поведение? В какие моменты отношения у мамы с сыном бывают относительно нормальные? Как строились отношения мальчика с маминым мужем? Готовили ли мальчика к появлению второго ребенка и как он это воспринимал? Что делают мама с сыном вместе – есть ли какая-то совместность?

Чтобы дать рекомендации, нужно составить полную картину того, что происходит.

Пока могу сказать несколько общих моментов:

- а) Важно разобраться со своим отношением к сыну. Потому что в глубине души может быть много разных чувств к нему.

Например, порой бывает, ребенок от первого брака похож на отца, напоминает его, и это сильно злит. Или что-то еще происходит. Да и вообще трудно любить вот такого матерящегося подростка, который посылает всех... Не утонуть в этом всем может помочь мысль: «Он сейчас плюется ядом, потому что тоже ранен и ему очень плохо. Да, он скрывает это за таким поведением, но в глубине у него много боли».

- б) Если иногда у мамы с ребенком бывают моменты «один на один», рекомендую найти какое-то общее дело, провести хотя бы несколько минут друг с другом так, чтобы не ругаться, не воспитывать, а просто ощутить – «мы мама и сын». Вспомнить, что раньше нравилось делать вместе, что сближало. И что можно было бы поделаться сейчас.
- в) В целом важно реагировать не на слова, а «переводить» их и откликаться на чувства подростка. Услышать за каждым его высказыванием, что там зашифровано – боль, обида, чувство ненужности, разочарование. Что еще? И в простых словах отразить это. Поначалу он может послать в ответ, уйти, но постепенно это может

помочь. Для этого требуется большая устойчивость родителя. Когда ребенка так штормит, нужен маяк.

## **2. Проживание горя.**

Смерть родного отца для ребенка в любом случае потрясение. Даже если он был далеко, не жил вместе. И важно пройти все стадии «работы горя»:

- 1) Отрицание, когда кажется, что нет, этого не случилось.
- 2) Агрессия – на окружающих, себя, умершего.
- 3) Торг – «а если бы сделать вот так..., то все возможно изменить».
- 4) Депрессия, когда понимаешь, что ничего не изменить.
- 5) Принятие того, что папы больше нет.

То есть задача – пройти длинный путь к принятию того, что папы нет, и оставить внутри себя его образ – тот, который будет поддерживать.

Здесь у меня много вопросов, которые я бы задала, если бы мы беседовали. Присутствовал ли мальчик на похоронах, мог ли попрощаться с отцом? Какие у них были отношения? Как он проживал свое горе, выражал ли чувства и какие? Разговаривал ли с мамой об отце? Вспоминает ли его?

И вопрос, на каком этапе пути сейчас находится мальчик.

## **3. Подростковый кризис.**

Похоже, это третий момент, который накладывается на первые два.

У мальчика сейчас младший подростковый возраст, негативная фаза – то есть он разрушает привычные правила, пересматривает все то, к чему привык с детства. Разрушает, чтобы потом выстроить свои принципы и себя самого как личность. Это важно, чтобы отделиться от родителей, стать взрослым, но безумно сложно для всех.

Проявления кризиса бывают разными, в том числе и такими. Сложнее всего для родителей не проваливаться в то, что «раз мой сын такой, то я – плохая мама». Его мат, агрессия,

неуважительное поведение говорит не о том, что вы плохая и не справляетесь с воспитанием.

Это крик о том, что пора что-то менять.

*Общая рекомендация* – посмотреть, как устроено взаимодействие в вашей семье, у кого какое место, роль, обязанности. Где сын может ощутить себя значимым, важным и нужным.

Понаблюдайте, за что он особенно яростно борется. Какие зоны самостоятельного принятия решений ему важнее всего – пространство, время, его внешний вид, уважение к его выбору, что угодно еще.

Это отдельная работа про то, как перестроить взаимодействие, чтобы каждый был на своем месте, и сыну не нужно было так завоевывать внимание и то, в чем он нуждается.

Потому что благодаря своему поведению он что-то получает. Закрывает какую-то важную потребность. «Я значим, я есть, меня слышат и видят», например. Можете подумать, какую именно. И как он мог бы удовлетворить ее другим путем.

*Это был краткий разбор ситуации и общие рекомендации. Пока что происходящее я вижу «в замочную скважину». В таких сложных случаях хорошо бы разобраться со всей картиной целиком, чтобы увидеть, что и для чего происходит и как это выправить.*

# Глава 2.

## Эмоции родителя и ребенка



### **Меня злит мой ребенок**

*Срываюсь на ребенка. Могу накричать, что достал меня, отшлепать, а потом грызу себя, становится грустно и стыдно. Как себе помочь?*

Сегодня разберем такой вопрос.

Это довольно частая история – когда родитель терпит, терпит, а потом взрывается. После этого становится чуть легче,

как будто выпустили пар, но догоняет чувство стыда, вины перед ребенком.

## **Давайте поговорим о причинах таких срывов.**

### **1. Что подумают люди**

– Мне стыдно за тебя, за твое поведение! – говорим мы ребенку. Или думаем. И в этот момент как будто смотрим на него и себя глазами других – своих родителей, учительницы, бабушки и т. п.

Ведь если ребенок так себя ведет, то для нас это может означать: «Со мной как с родителем что-то не так. У хороших мам дети послушные, а мой...». То есть мы измеряем себя через поведение ребенка.

И многое в его поведении начинает раздражать, потому что страшно и стыдно, что подумают окружающие.

**Стыд – это чувство, которое нам очень сложно переживать, легче найти кого-то и перенести на него это чувство.** Например, на ребенка. Это не я, это он плохой, надо срочно его исправить.

Что делать со стыдом?

1. Можно продолжить исправлять ребенка. Но в этом случае честно себе признаться «Мне сейчас стыдно, я пока не могу с этим справиться, поэтому дергаю ребенка». Это правда важный первый шаг – осознать, что и зачем я делаю.
2. В отдельных случаях попросить ребенка не делать чего-то, что вас раздражает. Например, раньше меня злило, когда моя четырехлетняя дочка пела разную, на мой взгляд, ерунду из несуществующих слов. Громко и с удовольствием так пела. Я могла послушать это пару минут, но потом потихоньку раздражалась. И, не доводя себя до точки кипения, просила: «Пожалуйста, перестань, сейчас меня это очень раздражает. Ты можешь петь в своей комнате, но закрой, пожалуйста, дверь». Да, есть риск, что ребенок не согласится, и опять же отдельная тема про его самовыражение. Но это способ

позаботиться о себе, если сейчас нет сил терпеть происходящее.

3. Разбираться со стыдом и другими сильными чувствами без привлечения ребенка. Это наиболее сложный вариант, но и наиболее работающий. Потому что часто поведение ребенка – лишь триггер, оно запускает что-то внутри нас, и мы взрываемся. И вот что оно запускает и почему – большое поле для работы. Помогать себе справиться с ворохом чувств гораздо сложнее, чем исправлять ребенка. Но по факту этот ворох не про ребенка, а про нас.

С этим связана следующая причина.

## **2. Когда мы проваливаемся в прошлое**

Например, меня злит, когда дочка не отвечает на мой вопрос, как будто игнорирует. Я понимаю, что она может не слышать, задуматься, заиграться, но во мне поднимается злость.

Я размышляла об этом и поняла, что проваливаюсь в собственное детство, где мне не отвечала мама. Она наказывала меня молчанием, могла не разговаривать по нескольку часов, когда я «плохо себя вела».

Хорошо бы увидеть, куда вы проваливаетесь в ситуации, которая вас злит.

## **3. Усталость**

Это очень частая причина раздражения. Когда целый день крутишься как белка в колесе, пытаешься всё успеть, догнать и доделать, а тут еще ребенок начинает ныть, не хочет одевать эти штаны или просит купить вон ту игрушку, шоколадку, что угодно. Как тут не сорваться?

На самом деле возможно. Но нужно отмотать немного назад, в момент, когда мы устраиваем день, не оставляя пауз и воздуха, а потом падаем без сил и не хочется видеть никого из близких.

Хорошо бы спросить себя, для чего я так делаю. Не «почему» – причины всегда найдутся, а именно «для чего, зачем?». Возможно, я от чего-то убегаю? Или должна быть какой-то и

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)