

УДК 37.01
ББК 74.00
К26

Карпачев, Дмитрий.

К26 Как дать ребенку все без денег и связей / Дмитрий Карпачев. — Москва : Эксмо, 2022. — 272 с. — (Психология. Главные книги жизни).

ISBN 978-5-04-164818-3

С первых лет жизни ребенка родители закладывают фундамент его счастливого будущего. Но как из огромного количества методик и систем воспитания выбрать ту, что подойдет именно вашей семье? Известный психолог и телеведущий Дмитрий Карпачев предлагает разумный подход, цель которого — помочь ребенку вырасти здоровым, уверенным в себе и готовым к самостоятельной жизни. Его рекомендации, основанные на многолетнем опыте и знании детской психологии, помогут вам правильно выражать свою любовь и заботу, которые станут опорой для ребенка и залогом его успеха в жизни. А упражнения, которые можно выполнять прямо в книге, позволят проанализировать свои отношения с детьми и избежать ошибок и конфликтов.

**УДК 37.01
ББК 74.00**



СОДЕРЖАНИЕ

КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ	6
Глава 1. Базовые потребности, или Что на самом деле нужно нашим детям	10
Что на самом деле необходимо ребенку?	12
Пирамида базовых потребностей	15
Потребность в безопасности	20
Потребность в любви	31
Уважение и признание	40
Глава 2. Причины плохого поведения	50
Что такое хорошо и что такое плохо?	52
Причина плохого поведения № 1: У ребенка нет четкого понимания — что такое «хорошо», а что такое «плохо»	54
Причина плохого поведения № 2: Несогласие с тем, что такое хорошо, а что такое плохо	58
Причина плохого поведения № 3: Эволюционная потребность сформировать необходимые для жизни качества	59
Причина плохого поведения № 4: Способ адаптироваться при естественных возрастных кризисах	65

Причина плохого поведения № 5: Способ удовлетворить проигнорированные родителями базовые потребности	68
Причина плохого поведения № 6: У вас не может хорошо получаться то, чему вы не учились	69
Как правильно диагностировать причину плохого поведения.....	71
Какое «лечение» применять в каждом конкретном случае?.....	74
Глава 3. Как выражать свое недовольство ребенком?	86
Подход 1. Дети — это святое.....	88
Подход 2. Ничего страшного с ним не случится ...	91
Как ребенок воспринимает наши слова?	95
Что общего между рекламной кампанией и воспитанием детей?	97
Как правильно выражать свое недовольство?.....	107
Глава 4. Правила, которые ребенок будет выполнять	118
Как работают правила?.....	120
Принципы создания правил.....	121
Функции правил	132
Категории правил.....	144
Что стоит учитывать при создании правил?	151
Практикум по созданию правил	151
Внедрение правил.....	156
Глава 5. Наказания	162
Виды наказаний	167
Запреты в наказаниях.....	178

Три вопроса, помогающие понять, наказывать ребенка или нет.....	182
Двенадцать условий бережного наказания.....	184
Эффективность наказания зависит от извлеченного урока.....	187

Глава 6. Вера в свои силы, или Как помочь ребенку

стать счастливым?	194
Чего я хочу?.....	196
Кто я для других?.....	199
Что я могу?.....	204
Что такое выученная беспомощность?.....	205
Как научить ребенка понимать причинно-следственную связь между его поступками и их последствиями?.....	207
Что может помешать счастливой взрослой жизни?.....	212
Отсутствие границ.....	213
Завышенные ожидания.....	217
Гиперопека.....	218
Неуважение.....	222

Глава 7. Как управлять поведением ребенка.....

Задачи воспитательного процесса.....	228
Что и как воспитывает нашего ребенка?.....	234
Пассивное воспитание.....	235
Активное воспитание.....	243
Мотивация и подкрепление.....	249
Вместо послесловия.....	264



КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

КНИГА-ТРЕНИНГ. 7 НЕДЕЛЬ, КОТОРЫЕ ИЗМЕНЯТ ВАШИ ОТНОШЕНИЯ С ДЕТЬМИ

Вы держите в руках печатный вариант популярного тренинга о воспитании детей «Как дать ребенку все без денег и связей». Кроме работы на телевидении, я провожу тренинги и учебные онлайн-программы. С материалом, который перед вами, ознакомилось уже более 80 000 человек. В тысячах семей отношения с детьми стали лучше. Если вы хотите не просто повысить свою эрудированность на тему психологии, но и реально изменить в лучшую сторону отношения с ребенком, вам необходимо соблюсти три простых условия.

УСЛОВИЕ ПЕРВОЕ

Одна глава — одна неделя

Это не просто книга. Это набор вполне конкретных рекомендаций о том, как улучшить свои отношения с детьми. Если вы хотите настоящих изменений, не читайте данную книгу как художественную литературу. Посвящайте одной главе одну неделю. Если вы выполните данное условие, то через семь недель чтения вы не только поменяете свои отношения с ребенком, но и хорошо запомните то, о чем читали.

УСЛОВИЕ ВТОРОЕ

Одна неделя — три правила

В конце каждой главы, кроме прочих заданий, вам будет предложено написать три правила, которые появятся в вашей семье. Вы будете стараться выполнять их в течение одной недели. Это очень важное условие.



Основная задача данной книги — изменить в лучшую сторону ваши отношения с ребенком.

Это возможно только в том случае, если вы будете не только читать, но и выполнять то, о чем узнали. Важно, чтобы изменения, которые вы планируете внедрить в свою семью, были вам по силам. Я не рекомендую вводить более трех правил за одну неделю. Выберите три главных, на ваш взгляд, правила и внедряйте их. Желательно не переходить к следующей главе, если вы не реализовали правила предыдущей. Для следующей главы будут уже свои правила.

УСЛОВИЕ ТРЕТЬЕ

Выполнение заданий — гарантия изменений

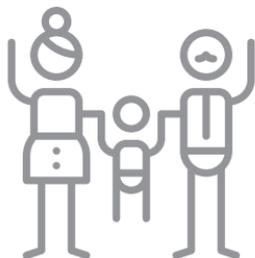
Устойчивые, необратимые изменения произойдут тогда, когда вы, общаясь с ребенком, начнете по-другому мыслить. Для этого необходимо не только читать и делать, но и размышлять над прочитанным и сделанным. В конце каждой главы вам будет предложен ряд заданий, а некоторые из них предполагают наличие заметок о прочитанном.

- ✔ *Запишите четыре наиболее важные мысли, на которые вы обратили внимание, читая данную главу.*
- ✔ *Напишите три главных правила, которые появятся в вашей семье и которым вы посвятите следующую неделю.*

- ✓ *Запишите две ошибки в своем подходе к ребенку, на которые вы обратили внимание после прочтения данной главы и над которыми будете работать.*
- ✓ *Запишите одну мысль, которой вам хотелось бы поделиться с кем-то из ваших знакомых, у кого есть ребенок.*

Отнеситесь к этому с должным вниманием. Для того чтобы записать мысль, ее надо сформулировать. Для того чтобы ее сформулировать, ее надо обдумать. Это необходимо для того, чтобы вы привыкли размышлять о нюансах и принципах взаимодействия с ребенком. В течение недели ежедневно возвращайтесь к записанным вами мыслям, и позитивные изменения не заставят себя ждать.

Благодаря этим простым условиям вы, как и тысячи других семей, сможете улучшить свои отношения с детьми и будете спокойны за их счастливое будущее.





1

БАЗОВЫЕ ПОТРЕБНОСТИ,
ИЛИ ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ
НУЖНО НАШИМ ДЕТЯМ

Лучший способ сделать ребенка хорошим —
это сделать его счастливым.

Оскар Уайльд



В ЭТОЙ ГЛАВЕ ВЫ УЗНАЕТЕ:

1. Почему дети не отвечают взаимностью на любовь и заботу родителей?
2. Какие есть базовые потребности у наших детей?
3. Что делать для того, чтобы дать детям то, что им на самом деле необходимо?

ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ НЕОБХОДИМО РЕБЕНКУ?

Этот вопрос интересует любого родителя. Каждый желает своему ребенку только лучшего. Но не каждый знает, что это должно быть. Очень часто попытки позаботиться о ребенке заканчиваются ничем. Дети растут дерзкими. Вырастают неблагодарными. Ведут себя неуважительно, упрекают родителей в том, что те о них не заботятся. При том, что родители делают для них все возможное и невозможное. Некоторые жертвуют личной жизнью, собственным комфортом и потребностями ради того, чтобы ребенку было хорошо. Складывается впечатление, будто бы дети не ценят всего того, что родители делают для них. Некоторых родителей такая ситуация доводит до отчаяния:

” ” *Да я для него... А он, неблагодарный...*

Существует определенная причина, почему ваш ребенок так себя ведет. Возможно, она вам не понравится. Зато вы точно поймете, что проблема не в детской неблагодарности, а в том, каким способом вы заботитесь о своем ребенке.



ЕСТЬ ХОРОШИЙ ПРИМЕР, ОЧЕНЬ ТОЧНО ИЛЛЮСТРИРУЮЩИЙ СУТЬ ДАННОЙ СИТУАЦИИ.

Сосед не знал, как насолить соседу. В один прекрасный день он зачерпнул в туалете ведро жижи и вылил на крыльцо соседа. Увидев это, сосед помыл крыльцо, вычистил ведро. В своем саду набрал отборных яблок и поставил на крыльцо соседа. Сын удивленно спросил отца: «Почему ты поступил таким образом?!» Отец ему ответил: «Каждый делится тем, чего у него в избытке!»

СПРОСИТЕ СЕБЯ: ОТКУДА ВОЗЬМУТСЯ У РЕБЕНКА ЛЮБОВЬ И БЛАГОДАРНОСТЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ДАРИТЬ ИХ РОДИТЕЛЯМ?

Правильно — от родителей. Ваши условия жизни, способ взаимодействия с ребенком определяют, чем наполнен сосуд его души. Вы решаете, что конкретно в него вливается, вне зависимости от того, делается это осознанно или нет. Если вам подарят кружку, вы будете решать, что в нее набрать — отходы вашей жизнедеятельности или прохладную, вкусную родниковую воду. То же самое и с детьми. И вернуть они вам могут лишь то, что вы им дали.



Если вы недовольны тем, что вам дает ваш ребенок, — делайте выводы.

Вы можете возразить, что все это не так, что вы для детей все... и даже больше. Но никто не говорит о том, что вы не любите своего ребенка и не заботитесь о нем. Я лишь хочу, чтобы вы обратили внимание на то, достигают ли ваши любовь и забота его сердца.

ЛЮБОВЬ И ЗАБОТУ К ДЕТЯМ СТОИТ ПРОЯВЛЯТЬ В ПРИЕМЛЕМОЙ ДЛЯ НИХ ФОРМЕ

Вы же не предложите годовалому ребенку кусок отварной говядины? Чтобы малыш смог проглотить и усвоить мясо, его необходимо подать в приемлемой для него форме пюре. Иначе полезные для ребенка питательные вещества не просто не усвоятся — они даже не попадут в организм.

Тот же принцип — с проявлением любви к детям. Проявлять любовь к ребенку — это значит делать то, что ему необходимо.

Имеется в виду не исполнение его прихотей и капризов, а удовлетворение его базовых потребностей.

Если ребенок вас не любит, невнимателен к вашим потребностям и интересам, значит, он не ощущает на себе вашу любовь и заботу о своих интересах.



Если вы не замечаете проявления любви ребенка, не видите его заботы о вас, значит, ваш ребенок не усваивает то, что вы ему даете и как о нем заботитесь.

Критерий, с помощью которого можно определить, достигает ваша забота детского сердца или нет, очень простой: если вы ощущаете на себе заботу вашего ребенка, значит, он чувствует, что вы о нем заботитесь, и может ответить вам тем же.

Если ребенок:

- ✓ *проявляет о вас заботу;*
- ✓ *внимателен к вашим чувствам и переживаниям;*
- ✓ *адекватно реагирует на ваши просьбы;*
- ✓ *с готовностью обнимает вас;*

значит, он наполняется вашей любовью и заботой и готов вам ее вернуть.

Если этого нет, стоит научиться любить ребенка так, чтобы он это чувствовал и мог ответить вам взаимностью. Это возможно только в том случае, если вы знаете, какие у вашего ребенка потребности и как их удовлетворить.

ПИРАМИДА БАЗОВЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Чтобы разобраться в том, какие потребности есть у наших детей, мы воспользуемся идеями пирамиды потребностей Абрахама Маслоу. Тема потребностей человека является объемной и не ограничивается тем, о чем мы будем говорить в данной главе. Мы сосредоточимся лишь на тех идеях и принципах, которые помогут понять потребности детей, и на том, как мы их можем удовлетворить.

У ребенка, как и у любого взрослого человека, есть ряд базовых, основных потребностей, игнорирование которых сделает жизнь сложной и невыносимой.

ОПРЕДЕЛИМСЯ С ПОНЯТИЯМИ



Потребность — то, что является необходимым условием для существования. Неудовлетворенная потребность побуждает человека прилагать усилия для ее удовлетворения. Например, потребность в пище. Если она не удовлетворена и человек голоден, он будет делать все для того, чтобы данную потребность удовлетворить. Все остальные интересы могут уйти на второй план, и главным мотивом станет — поесть.

Потребности играют важную роль в мотивах и поведении человека, поэтому их удовлетворение — одна из главных задач родителей.

Далее вы узнаете:

- ✓ *Из каких уровней состоит пирамида потребностей?*
- ✓ *Почему потребности выстроены в виде пирамиды и на что это влияет?*
- ✓ *Что значит каждый из уровней пирамиды потребностей?*
- ✓ *Как вести себя родителям, чтобы удовлетворить базовые потребности ребенка?*

УРОВНИ ПИРАМИДЫ БАЗОВЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ РЕБЕНКА

Чтобы мы могли удовлетворить потребности наших детей, давайте узнаем, какими они могут быть.

ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ ПИРАМИДЫ — ЭТО ПОТРЕБНОСТИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ

К ним относятся:



еда



сон



здоровье



все то, что
касается
потребностей
организма

Это то, что родители уже удовлетворили и часто считают, что на этом их функция закончилась.

”

*А что? Они одеты, накормлены,
на голову не капает, что им еще нужно?*

Это все, конечно же, важно. Но у детей есть еще ряд потребностей, на которые тоже надо обязательно обратить внимание:

- ✓ *потребность в безопасности;*
- ✓ *потребность в любви и принадлежности;*
- ✓ *потребность в уважении и признании;*
- ✓ *потребность в самореализации.*

Иерархия, в которой расположены базовые потребности, имеет определенный смысл. Уровни, расположенные внизу, являются фундаментом для уровней, располагающихся выше. Для того чтобы начать удовлетворять потребности более высокого уровня, необходимо удовлетворить потребность на предыдущем уровне пирамиды.

Таким образом, уровень ниже является более значимым. И хотя данный принцип иногда имеет свои исключения, как правило, он работает. Давайте рассмотрим, как это происходит.

КАК ОТКАЗЫВАЮТСЯ ОТ БЕЗОПАСНОСТИ РАДИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Потребность в безопасности важна. Но ради того, чтобы прокормить себя и свою семью, многие готовы подвергать свою жизнь риску. Они забывают о безопасности, лишь бы заработать на пропитание.

” *Лучше прожить до глубокой старости в опасности, чем спокойно умереть в молодости.*

КАК ОТКАЗЫВАЮТСЯ ОТ ЛЮБВИ РАДИ БЕЗОПАСНОСТИ

Потребность в любви и принадлежности очень значима. Но ради того, чтобы чувствовать себя в безопасности, многие готовы от нее отказаться. Часто это происходит с теми, кто пережил болезненное расставание с близким человеком. Для таких людей удовлетворять потребность в любви небезопасно. И для того чтобы избежать болезненных переживаний, они не будут выстраивать новые доверительные и близкие отношения.



Ребенок, который в три года взял спички и обжег пальчик, очень долго будет бояться брать спички в руки.

КАК ОТКАЗЫВАЮТСЯ ОТ УВАЖЕНИЯ РАДИ ЛЮБВИ

Потребность в уважении и признании важна. Но ради того, чтобы чувствовать себя любимым, многие готовы унижаться и терпеть оскорбительное поведение того, кто рядом. Главное, что есть чувство, будто бы мы вместе и меня любят. Думаю, вы встречали примеры таких отношений.

КАК ОТКАЗЫВАЮТСЯ ОТ САМОРЕАЛИЗАЦИИ РАДИ УВАЖЕНИЯ

Потребность самореализации заложена в нас эволюцией и на определенном этапе жизни играет важную роль. Но большинство отказывается от нее ради того, чтобы заниматься тем, что является престижным. Ради того, чтобы снискать уважение, чтобы их принимали в обществе, они готовы отказаться от

любимого, увлекательного, интересного дела. К сожалению, в нашем обществе чаще уважают тех, кто достиг социального успеха, а не тех, кто живет в гармонии с собой. Хотя внутренняя гармония и социальный успех — понятия не взаимоисключающие, но чаще всего они идут порознь.

Фамилии людей социально успешных, полагаю, вам известны. А знаете ли вы тех, кто реализовал свой потенциал и живет в гармонии с собой?

Если потребность не удовлетворена — человек испытывает дискомфорт. Его жизнь становится сложной и ущербной, а самого человека сложно назвать счастливым. Основным мотивом жизни такого человека будет желание хоть как-то удовлетворить свои базовые потребности.

” *Когда вы несколько дней ничего не ели — сойдут и черствый хлеб, и вчерашние макароны.*

Именно поэтому удовлетворение базовых потребностей ребенка должно стать главной задачей для родителей.

Итак, у ребенка есть пять базовых потребностей:

- ✓ *физиологические потребности;*
- ✓ *потребность в безопасности;*
- ✓ *потребность в любви и принадлежности;*
- ✓ *потребность в уважении и признании;*
- ✓ *потребность в самореализации.*

Физиологические потребности, как правило, у ребенка хоть как-то удовлетворены, и это больше касается медицины, чем психологии. Потребность в самореализации — вопрос личного выбора вашего ребенка. Выбора, который он сможет сделать сам при условии, что потребности более низкого порядка у него будут удовлетворены. Поэтому мы с вами сосредоточимся на втором, третьем и четвертом уровнях потребностей, об удовлетворении которых родители обычно не имеют полного представления.

Далее в этой главе мы с вами узнаем:

- ✓ *Как понять, что потребность в безопасности удовлетворена?*
- ✓ *Что делать, чтобы ребенок чувствовал, что родители его любят?*
- ✓ *Что будет говорить о том, что родители ценят и уважают своего ребенка?*

ПОТРЕБНОСТЬ В БЕЗОПАСНОСТИ

”

*Так игрушки наигрались,
Целый день они старались!
Снова в угол аккуратно
Я поставлю их обратно.*

Ирина Дарнина

Для большинства родителей детская потребность в безопасности связана с прямой угрозой их жизни. Если ребенок тепло одет, не сует гвозди в розетку, знает, как правильно переходить улицу, следует другим правилам, нарушение которых может повлечь летальный исход, — значит, все в порядке. Ребенок в безопасности. Это все, безусловно, важно. Но при этом,

кроме угрозы физической смерти, есть еще понятие психологического комфорта.

Оно напрямую связано с:

- ✓ *внутренним спокойствием;*
- ✓ *уверенностью в завтрашнем дне;*
- ✓ *правом заявлять о своих желаниях;*
- ✓ *отсутствием запрета проявлять свои чувства.*

Выжить и чувствовать себя в безопасности — разные вещи. Родители часто упускают из виду те чувства, которые испытывает ребенок, находясь рядом с ними. Под безопасностью подразумевается не поведение ребенка, которое может повлечь за собой смерть, а поведение других людей, в результате которого ребенок не чувствует себя спокойно. Для того чтобы вы лучше поняли, о чем идет речь, предлагаю вам выполнить небольшое задание.

ЗАДАНИЕ



Продолжите следующие предложения.

Я не чувствую себя спокойно, когда мои близкие:

.....

.....

.....



Я не чувствую уверенности в завтрашнем дне, когда мои близкие:

.....

.....

.....

Я боюсь говорить о том, чего я хочу, когда мои близкие:

.....

.....

.....

Я боюсь говорить о своих чувствах, когда мои близкие:

.....

.....

.....

Полагаю, что после этого упражнения вам стало понятнее, как можно жить, но при этом не чувствовать себя в безопасности.

КАК УДОВЛЕТВОРИТЬ ПОТРЕБНОСТЬ РЕБЕНКА В БЕЗОПАСНОСТИ?

Для того чтобы ваш ребенок чувствовал себя в безопасности, вам необходимо позаботиться о следующих вещах.

У РЕБЕНКА ДОЛЖНА БЫТЬ СВОЯ ТЕРРИТОРИЯ

Ребенок не должен чувствовать себя бесправным беженцем, временно проживающим у вас дома. Идеально, если у ребенка есть своя комната. Если комнаты нет, обязательно должен быть свой угол, где будет стоять **его** стол, будут лежать **его** игрушки, а на стене будут висеть **его** рисунки, постеры и все, что он посчитает нужным. Ребенку важно понимать, что у него есть своя территория, на которой он хозяин. Территория, на которой действуют **его** правила, где расположены **его** вещи. Некоторые родители допускают принципиальную ошибку, подходя к этому вопросу формально.



Своя комната у ребенка вроде бы как есть, но ремонт там такой, как нравится родителям. И правила проживания в данной комнате не предполагают у ребенка права распоряжаться данным пространством.

Если это комната ребенка, то и решение о том, как она должна выглядеть, должен принимать ребенок без поправки на представления родителей о дизайне интерьера. Это должна быть его территория, на которой он хозяин. Если такой возможности у ребенка нет, не стоит говорить о том, что у него есть своя комната. Скорее всего, у него просто есть место, где он какое-то время может ночевать.

РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ИМЕТЬ ПРАВО РАСПОРЯЖАТЬСЯ СВОИМИ ВЕЩАМИ

Своими игрушками, своей одеждой. Если это его вещи, значит, он может их разбирать, ломать, красить, дарить, менять. Конечно же, разумно ввести правило, требующее согласовывать свои действия с родителями в тех случаях, когда речь идет о дорогих вещах. Таких, как, например, iPad или Xbox. Но во всем остальном ребенок должен понимать, что это **его** вещи и **он** решает, как с ними обходиться.



Если у ребенка много игрушек, но он не может ничего с ними сделать без вашего согласия, то возникает вопрос: а чьи это игрушки на самом деле?

Получается, что это ваши собственные игрушки! Но зачем они вам? Объяснений всего два: 1. Вы сами застряли в детстве. 2. Вы владеете ими только для того, чтобы ими не владел ребенок, чтобы целиком и полностью его контролировать.



Ощущение безопасности всегда связано с возможностью контролировать. Право единолично распоряжаться своими вещами и территорией дает ребенку чувство контроля над определенными зонами жизненного пространства. Таким образом он чувствует себя в безопасности. Если этого чувства у него не будет, то он и во взрослом возрасте не сможет контролировать и удерживать ничего важного — от любимого человека до собственных принципов и приоритетов.

Другими словами, он полностью будет зависеть от чужих людей — от почтальона до директора предприятия либо органи-

зации, как сейчас зависит от вас. Подумайте — такой ли судьбы вы хотите для него?

РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ВАМ ДОВЕРЯТЬ

Формированию доверительных отношений можно посвятить отдельную книгу. Мы неоднократно еще будем возвращаться к этой теме в дальнейшем. В данной же главе хочется отметить, что, если ребенок вам не доверяет, значит, его потребность в безопасности не удовлетворяется.

Для того чтобы ребенок начал вам доверять, необходимо:

- ✓ *С пониманием относиться к плохому поведению. Как и зачем это делать, мы поговорим во второй главе.*
- ✓ *Научиться правильно выражать свое недовольство ребенком. Это мы обсудим в третьей главе.*
- ✓ *Обоюдно создавать правила поведения, которых придерживаются в семье. Как это сделать, вы узнаете в четвертой главе.*
- ✓ *Уметь правильно и бережно наказывать ребенка. Это тема пятой главы.*
- ✓ *Вселить в ребенка уверенность в том, что вы готовы его выслушать. Об этом расскажет шестая глава.*
- ✓ *Знать, как поддерживать ребенка. Об этом вы прочитаете в седьмой главе.*

Важно, чтобы ребенок понимал, что на вас можно положиться, что вы в трудную минуту поддержите, придете на помощь, защитите. Во всех спорных ситуациях, в которые вас втянул ваш ребенок, задавайте себе вопросы:

- ✓ *Кого я сейчас поддерживаю?*
- ✓ *На чьей я стороне?*
- ✓ *Мое поведение сближает или отдаляет меня и ребенка?*



Если ребенок обратился к вам за помощью, а вы стали на сторону его обидчика, это разрушает ваши доверительные отношения.

Иногда перед родителями возникает непростой вопрос — поддержать своего ребенка или поступить справедливо. Вам стоит знать, какой выбор вы сделаете и какие будут последствия. Поговорить с ребенком о том, почему он не прав и как впредь стоит себя вести, вы сможете в любое время. Это просто. А восстановить утраченное доверие сложнее. Для доверия мало разговоров. Нужны поступки, показывающие, что на вас можно положиться.

У ребенка до определенного возраста родители — единственные люди, к которым он может обратиться за поддержкой. Он не может пойти к психологу, если у него возникла сложная ситуация. Он не может обсудить свои проблемы с друзьями. У него есть только вы. Не разочаровывайте своих детей. Позвольте им опереться на вас в сложную минуту.



ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ НЕ ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА:

1. Подавленность, потерянности, пассивность — в итоге формируется «принцип заключенного в концлагере».
2. На основе подавленности может начаться рост агрессии — в итоге формируется «принцип начальника концлагеря» — «*Всем отомщу за мои несчастья*».

И в том и в другом случае родители для ребенка с возрастом становятся никем. Раз они не защищают, он постепенно вытесняет их из сознания.

У РЕБЕНКА ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПОНЯТНЫЕ ЕМУ ПРАВИЛА

Правила играют важную роль в жизни ребенка. Они регулируют его поведение и позволяют чувствовать уверенность в жизни. У детей нет ощущения времени, как у взрослых. Поэтому маленьким детям нравится слушать одни и те же истории. Ребенку важно знать, что произойдет в следующий момент. В каком-то смысле это уверенность в будущем, которая напрямую связана с чувством безопасности. Правила позволяют ребенку понимать, что ему можно, а за что он будет наказан. Таким образом у него формируется понимание того, каким может быть его будущее в том или ином случае. А уверенность в завтрашнем дне напрямую влияет на внутреннее спокойствие. Наличие понятных правил играет в этом значимую роль. О том, какими должны быть правила и как их внедрять в жизнь семьи, мы будем разбираться в четвертой главе.

У РЕБЕНКА ДОЛЖНО БЫТЬ ПРАВО ИСПЫТЫВАТЬ ВСЕ СПЕКТР ЭМОЦИЙ

Эмоция — это неконтролируемая реакция организма на внешние события. Возникновение эмоций не поддается контролю. Эмоция либо возникает, либо нет. Контролировать можно только то, как эти эмоции выражаются. Важно понимать принципиальное различие между эмоцией — тем, что происходит в нашем организме, нашей психике, и способом ее проявления — тем, как мы себя в связи с возникшей эмоцией ведем.

Например, эмоция злости на физиологическом уровне у всех людей будет выглядеть одинаково:

- ✓ *повышение артериального давления;*
- ✓ *увеличение уровня адреналина;*
- ✓ *повышение общего мышечного тонуса.*

Но вот повести себя в состоянии злости люди могут по-разному:

- ✓ *кто-то бросится с кулаками;*
- ✓ *кто-то ограничится словесными оскорблениями;*
- ✓ *кто-то будет пытаться вести себя сдержанно.*

Контроль над эмоциональной сферой начинает формироваться у ребенка в возрасте пяти лет. До этого возраста нервная система просто не готова для таких задач. Соответственно, ребенку иногда очень сложно справиться с нахлынувшими на него эмоциями. Проявление эмоций в соответствующих ситуациях — навык, которому необходимо ребенка научить. Сам собой он не сформируется. Вместо того чтобы запрещать детям эмоции, лучше научите адекватно их выражать. Эмоциональные переживания являются частью личности ребенка. Когда родители не принимают ребенка таким, какой он есть, он не чувствует себя в безопасности. Ведь нельзя быть таким, какой ты есть. За это тебя наказывают или отвергают.

Когда у ребенка возникает, например, чувство злости, он не может ничего с ним поделать. Оно у него уже есть, но испытывать, проявлять его нельзя, так как родители запрещают. Тогда к чувству злости может добавиться еще и чувство вины за то, что испытываешь не то, что должен. Или чувство одиночества, так

как ребенка отвергают таким, какой он есть. Вместо того чтобы запрещать детям быть собой и испытывать весь спектр эмоций, родителям стоит научить детей, как эти эмоции выражать без ущерба для окружающих.

Эмоции возникают спонтанно, и их появление нельзя контролировать. Ваш запрет злиться, расстраиваться, унывать ни к чему хорошему не приведет.



Ребенок, будучи не в состоянии контролировать возникновение своих эмоций, просто начнет их скрывать. Вначале от родителей, а потом и от самого себя.

Как результат — ребенок становится замкнутым и плохо понимающим себя и свои потребности. Ведь он так долго учился игнорировать неуютную родителям часть своей личности.

В ЖИЗНИ РЕБЕНКА ДОЛЖНА ОТСУТСТВОВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ АГРЕССИЯ

Агрессия по отношению к ребенку губительна и нарушает потребность в безопасности. Особенно когда ребенок находится в ситуации, в которой ничего не может поделать с обидчиком в силу того, что тот физически сильнее. Ощущение безысходности и отчаяния, в котором находится ребенок, вынуждает его бежать. Но поскольку физически уйти из дома он не может, он уходит во внутренний мир. Он закрывается от небезопасной окружающей среды. Эта стратегия работает не только тогда, когда агрессия направлена на ребенка, но и когда он наблюдает агрессивное поведение родителей по отношению друг к другу. Такие дети во время ссоры родителей могут спокойно заниматься своими

делами — есть, смотреть телевизор, делать вид, что ничего не происходит. Это может по ошибке расцениваться как то, что их это не беспокоит. Но на самом деле это свидетельствует о том, что они уже травмированы и в момент конфликта находятся в своей параллельной реальности. Ребенок начинает закрываться. Он отгораживается от мира невидимой стеной, за которую он никого никогда не пустит.

Детям важно чувствовать себя рядом с родителями в безопасности. А как это возможно, если за малейший проступок их готовы растерзать? Как может ребенок чувствовать себя в безопасности, если родители, которые являются для него гарантом жизнеобеспечения, по несколько раз в неделю готовы убивать друг друга?

Если для вас важно удовлетворить потребность своего ребенка в безопасности, пожалуйста, позаботьтесь о том, чтобы:

- ✓ *у ребенка была своя территория;*
- ✓ *ребенок мог вам доверять;*
- ✓ *у ребенка были понятные ему правила;*
- ✓ *ребенок мог позволить себе испытывать весь спектр эмоций;*
- ✓ *в жизни ребенка отсутствовала эмоциональная и физическая агрессия.*

ПОТРЕБНОСТЬ В ЛЮБВИ

”

*Давайте говорить друг другу
комплименты,
Ведь это все любви счастливые
моменты.*

Булат Окуджава

Все знают, что детей надо любить. Но мало кто может четко сформулировать, как именно это стоит делать. Главная проблема недолюбленности детей заключается в том, что для большинства родителей любовь к ребенку — это некое расплывчатое внутреннее чувство. Родителей с таким ощущением любви я встречаю часто. А вот детей, которым такие внутренние переживания родителей дают уверенность в том, что их любят, увы, я еще не встречал.

КЛЮЧЕВЫМ ЯВЛЯЕТСЯ НЕ ТО, ЧТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ ГЛУБОКО ВНУТРИ, А ТО, ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ, ОТТАЛКИВАЯСЬ ОТ ЭТИХ ЧУВСТВ

Если вы чувствуете по отношению к своему ребенку очень широкий спектр приятных внутренних переживаний, но при этом ничего для ребенка не делаете, — это гораздо хуже, чем если вы ничего не чувствуете, но активно заботитесь о ребенке и его интересах. Подавляющее большинство детей не владеют экстрасенсорными навыками считывания состояний. Но практически все способны заметить реальные поступки своих родителей, показывающие, что их любят. Или недолюбливают, не говоря уже о крайних вариантах.



На эту тему есть восточная притча о человеке, который чувствовал сильную злость и зависть по отношению ко всем окружающим. Но поскольку он очень боялся разоблачения, то для маскировки до самой смерти совершал только добрые поступки. Как вы думаете, куда он попал после смерти? В рай, потому что судили его по делам.

ЛЮБОВЬ — ЭТО ПОСТУПКИ

Для того чтобы вы в этом еще раз убедились, выполните простое задание.



ЗАДАНИЕ

Вспомните отношения с человеком, который вас любил. Что он делал и как себя вел, благодаря чему вы были уверены, что он вас любит? А теперь спросите себя — удалось бы вам построить устойчивый контакт с этим человеком (вариант — найти себе пару, создать семью), если бы ваша любовь пряталась «глубоко внутри» вас и не более? Так почему же в отношении ребенка это прекрасное чувство у вас действует совершенно по-другому?

ЛЮБОВЬ — ЭТО ВНИМАНИЕ

То, на чем мы сконцентрированы, является для нас важным. Так устроена наша психика. Мы концентрируемся на главном и игнорируем второстепенное. Понаблюдайте, на чем сконцен-

трировано ваше внимание. На вас или на ваших детях? Если в первую очередь вы говорите о собственных переживаниях и о своем чувстве любви к ребенку, то главное — это **«вы»**. Если вы сконцентрированы на чувствах ребенка и на том, как они зависят от вашего поведения, то главное — это **«ребенок»**.

Если вы хотите узнать, что для человека важно на самом деле, посмотрите, на чем он сконцентрирован. Вне зависимости от того, что он говорит, его действия покажут вам его реальные ценности.



КАК УДОВЛЕТВОРИТЬ ПОТРЕБНОСТЬ РЕБЕНКА В ЛЮБВИ И ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

Чтобы ваш ребенок чувствовал вашу любовь и принятие, вам необходимо позаботиться о следующем:

РЕБЕНОК ДОЛЖЕН БЫТЬ ПРИЧАСТЕН К ТРАДИЦИЯМ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА

Ребенок должен ощущать себя частью какой-то группы. В нашем случае — семьи. Не зря эта потребность называется потребностью в любви и принадлежности. Ребенку важно быть частью группы, команды, сообщества. Поэтому нужно проводить время вместе всей семьей. Это может быть совместный ужин, регулярные походы в парк, все что угодно. Главное — чтобы вместе и регулярно. Позаботьтесь о том, чтобы у ребенка было понятие «семья», чтобы он слышал это слово и понимал, что оно означает. Важно, чтобы он осознавал, что является частью семьи.

Реализация данной идеи должна в обязательном порядке учитывать интересы ребенка.



Хотя бы некоторые общесемейные традиции должны быть ребенку интересны и приятны. Иначе он может усвоить идею о том, что семья — это скучно, неинтересно и обременительно.

Вы должны понимать разницу между «полезными и не очень» традициями. Например, традиция шумных застолий с гостями, где роль ребенка — в лучшем случае урвать у гостей конфету, — это не тот досуг, что сближает.

РЕБЕНОК ДОЛЖЕН НАБЛЮДАТЬ ИНТЕРЕС РОДИТЕЛЕЙ К СВОЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ребенку необходимо видеть, что то, что происходит в его мире, родителям интересно. Наличие интереса родителей к деятельности ребенка позволит ему чувствовать свою значимость.

Нужно спрашивать у ребенка:

- ✓ *как у него дела;*
- ✓ *чем именно он сейчас занят;*
- ✓ *что он думает о том или ином событии;*
- ✓ *что он чувствует в той или иной ситуации.*

Главное не то, что ребенок будет отвечать. А то, что родители будут демонстрировать интерес к его деятельности. К сожалению, многие родители пренебрегают жизнью ребенка. Как же: куличики, куколки, машинки — все это так примитивно и наивно.

Мы сами уже давно на высшей ступени! Забывая, что все это и есть мир ребенка. Другого у него пока нет и не скоро будет.

Искренний интерес к жизни ребенка не только позволит удовлетворить потребность ребенка в любви и принадлежности. Он позволит сформировать близкие, доверительные отношения. Если ребенок с детства привык, что родители участвуют в его жизни, тогда вполне уместными будут вопросы на такие острые подростковые темы, как:

- ✓ *секс,*
- ✓ *алкоголь,*
- ✓ *наркотики.*



Если же мы никогда не проявляли интереса к деятельности нашего ребенка, почему он должен делиться своими внутренними переживаниями в сложный для него подростковый период?

Сделайте проявление интереса к жизни вашего ребенка привычкой. Это просто. Идете мимо комнаты ребенка — загляните туда, спросите, чем он занят, и идите дальше. Для того чтобы узнать, чем живет ваш ребенок, вам не нужен повод. Еще лучше — хоть иногда самому играть с ним.

Наличие интереса к деятельности ребенка — это не всегда означает регулярный и подробный допрос с пристрастием. Это просто знаки внимания, которые можно оказывать ребенку, интересуясь тем, что он делает:

- ✓ *в какие игры он играет;*
- ✓ *какие мультфильмы он смотрит;*

- ✓ *почему ему нравятся эти мультфильмы;*
- ✓ *какой герой его любимый.*

Это любые вопросы, отвечая на которые ребенок будет раскрывать свой внутренний мир. Разговор с ребенком по душам может состояться только тогда, когда ребенок в принципе привык с вами разговаривать хоть о чем-то. О том, как правильно слушать детей, чтобы они хотели с нами разговаривать, мы поговорим в третьей главе.

ДЕЛАЙТЕ РЕБЕНКУ ПОДАРКИ

Подарки — не такая простая тема, как может показаться. Наличие подарков в жизни ребенка может способствовать удовлетворению потребности в любви и безопасности только в том случае, если родители уделяют внимание некоторым нюансам.

СЮРПРИЗЫ

Делайте ребенку сюрпризы. Наличие подарков не должно стать вашей повинностью. Это должна быть приятная неожиданность. Ребенок не должен знать, когда вы купите ему подарок. А для этого подарки не должны быть регулярными, кроме праздников, конечно. Если ребенок привык, что вы дарите ему подарок каждый раз, когда возвращаетесь домой с работы, это уже не подарок. Это повинность, невыполнение которой повлечет за собой море недовольства.

ДАРИТЕ РЕБЕНКУ ТО, ЧТО ЕМУ ВАЖНО

Дорогая теплая зимняя шапка, чтобы ребенок не замерз, — это не подарок. Конечно, если ребенок о ней не мечтал. Если хотите,

это инвестиции в ваше спокойствие зимой и уверенность в том, что с ребенком будет все хорошо и он не замерзнет. Подарком считается то, чего ребенок хочет, а не то, что вы считаете нужным. Многие родители этого не понимают и «дарят» либо одежду, либо деньги, которые тут же отнимают и покупают на них опять-таки одежду или в лучшем случае сладости.

ЛИЧНОЕ УЧАСТИЕ

В преподнесении подарка нужно участвовать лично. Я знаю некоторых отцов, которые последний раз делали подарки своим детям более года назад. Хотя их дети ни в чем не нуждаются, так как все, что им нужно, в том числе и подарки, делает мама. Отцы объясняют это тем, что мама делает подарки на те деньги, которые они зарабатывают, а значит, это и их подарки тоже. Но в удовлетворении потребности в любви и принадлежности главное не подарок, а внимание. Персональное внимание, которое получает ребенок, от того, кто дарит подарок. Для ребенка это значит, что он важен. Так как родитель лично о нем позаботился. В древние времена передача подарка от одного племени другому считалась очень важным актом взаимодействия и взаимоуважения. И сегодня, по мнению психологов, роль подарка примерно такая же.

СТОИМОСТЬ

Если соблюдены все вышеперечисленные принципы дарения подарка, то их стоимость не имеет никакого значения. Ведь главное не подарок, а внимание.

БЕЗУСЛОВНАЯ ЛЮБОВЬ

Любить идеального ребенка очень просто. Сложнее любить того, кто не слушается и ведет себя не так, как вам бы хотелось.

Когда вы заявляете ребенку, что будете его любить только при условии, если он доест суп, сделает уроки, наденет шапку, — ребенок начинает понимать, что такой, какой есть, он родителей не устраивает: «Для того чтобы меня любили, мне надо перестать быть собой, отказаться от своих желаний и беспрекословно подчиниться воле родителей».



К сожалению, когда перед ребенком становится выбор: быть собой или быть любимым, — он выбирает второе. А быть счастливым, не будучи собой, невозможно.

Чтобы избежать такой ситуации, родителям нужно научиться разделять личность ребенка и его поступки. Ребенок должен знать, что некоторые из его поступков вам не по душе, но вы его все равно любите. Более подробно об этом мы поговорим в пятой главе, посвященной наказаниям.

ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТАКТ

Ребенку важно чувствовать, что вы проявляете к нему интерес. Поэтому важны прикосновения и объятия. Это один из самых однозначных способов проявить к ребенку свое внимание, заботу и любовь. Возьмите себе за привычку минимум раз в день обнимать своего ребенка. Например, уходя на работу или когда он возвращается из детского сада или школы. Многие родители ошибочно считают подобный контакт проявлением неуместной «детскости», а то и «сюсюкания», бесполезного и вредного для детей, вышедших из младенчества. Они отказываются от него, когда ребенку исполняется три, пять, шесть лет. Но это в корне неправильно!

СЛОВА ЛЮБВИ И ПОДДЕРЖКИ

Слова любви и поддержки являются простым способом позаботиться об удовлетворении потребности ребенка в любви и безопасности. Как можно чаще в течение дня сообщайте своему ребенку о том, что вы его любите. Это должно быть нормой. Если ребенок слышит «я тебя люблю» исключительно на свой день рождения, это неправильно. Он должен быть уверен, что вы его любите всегда, что он член вашей семьи. И тогда его потребность в любви и принадлежности будет удовлетворена.

Фразы, которые помогут вам удовлетворить потребность ребенка в любви и принадлежности:



- ✓ *Я тебя люблю.*
- ✓ *Я рад тебя видеть.*
- ✓ *Я так рад, что ты мой сын.*
- ✓ *Я знаю, что это нелегко, но уверен, что у тебя получится.*
- ✓ *Ты молодец!*

СОВМЕСТНОЕ ПРОВЕДЕНИЕ ВРЕМЕНИ

Время, проведенное с ребенком, может удовлетворить его потребность в любви и принадлежности, если вы следуете принципу:

СОВМЕСТНОЕ ВРЕМЯ ЗАСЧИТЫВАЕТСЯ ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ВЫ ЗАНИМАЛИСЬ ТЕМ, ЧТО ИНТЕРЕСНО РЕБЕНКУ, И ПРИ ЭТОМ НЕ ОТВЛЕКАЛИСЬ НА ДРУГИЕ ДЕЛА

Сборы ребенка в детский сад, совместная дорога в школу, подготовка с ним уроков, ужин как совместное проведение времени не засчитываются. Если вы, играя с ребенком, одновременно смотрите новости и отвечаете на телефонные звонки — это тоже в зачет совместно проведенного времени не идет. Ребенок должен чувствовать ваш подлинный интерес и участие в его игре.

Если для вас важно удовлетворить потребность своего ребенка в любви и принадлежности, пожалуйста, позаботьтесь о том, чтобы:

- ✓ *ребенок был причастен к традициям семейного досуга;*
- ✓ *он видел ваш интерес к тому, что он делает;*
- ✓ *делать ребенку правильные подарки;*
- ✓ *ребенок знал, что вы любите его без условий;*
- ✓ *он чаще с вами обнимался;*
- ✓ *ребенок слышал от вас слова любви и поддержки;*
- ✓ *больше проводить с ним времени.*

УВАЖЕНИЕ И ПРИЗНАНИЕ

”

Уважение других дает повод к уважению самого себя.

Рене Декарт

Вы уважаете своего ребенка? Когда я задаю этот вопрос родителям, у большинства из них на лице возникает недоумение. Мало кто задумывается над таким понятием, как уважение в контексте отношений с ребенком. Можем поэкспериментировать.

СПРОСИТЕ СЕБЯ: КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ МОЕ УВАЖЕНИЕ К РЕБЕНКУ?

ЗАДАНИЕ



Напишите хотя бы четыре признака, глядя на которые можно сказать, что вы уважаете своего ребенка:

1.
.....
 2.
.....
 3.
.....
 4.
.....
-

Мало кто способен быстро и не особо задумываясь выполнить это задание.

Чтобы ребенок вас уважал, вам необходимо научиться уважать его. Вы же не будете уважительно относиться к человеку, который неуважительно относится к вам. Этот принцип относится

и к детям. Ребенок не будет уважать родителей, если родители относятся к нему неуважительно.

Чувство уважения имеет несколько интересных особенностей:

- ✓ **уважение — чувство вторичное.** Оно возникает как ответ на действия другого человека. Если мы хотим, чтобы ребенок нас уважал, мы должны для этого что-то сделать.
- ✓ **уважение — это чувство, которое возникает естественным путем.** Его нельзя вызвать насильно. Оно либо есть, либо его нет. Заставить уважать человека нельзя. И не стоит заблуждаться, вспоминая фразу «боится — значит, уважает». Когда человек боится, он думает о себе, о том, как себя защитить. Когда человек уважает, он думает о том, кого уважает и что для него сделать.

Для того чтобы вы лучше поняли значимость идеи уважения, предлагаю вам еще одно задание.



ЗАДАНИЕ

Вспомните человека, которого вы уважаете. На основании каких ваших действий он будет понимать, что вы его уважаете:

.....

.....
