

Евгения Протасова



ВОСПИТАТЬ УСПЕШНОГО ЧЕЛОВЕКА. ЧАСТЬ 1

На реальных событиях

Евгения Протасова

**Воспитать успешного человека.
Часть 1. На реальных событиях**

«Издательские решения»

Протасова Е. А.

Воспитать успешного человека. Часть 1. На реальных событиях /
Е. А. Протасова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-962937-1

Эта книга поможет увидеть мир с другой стороны. Заглянуть внутрь себя и
посмотреть на свою жизнь со стороны. Расширить свой мир и вашего ребёнка.

ISBN 978-5-44-962937-1

© Протасова Е. А.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Первые годы жизни	10
Питание	11
Пеленание	12
Связь эмоций родителей и детей	13
Развитие восприятия у детей	14
Управление эмоциями	15
Стресс	18
Язык тела	19
Ребенок как система	21
Физическое воздействие	23
Творчество	24
Эмоции на лице	25
Убеждения	26
Спорт	31
Чувство собственности	33
Ответственность	34
Взрослый или зависимый!	35
Жертвы	38
Лень	41
Семейные роли	42
Проактивность	43
Самостоятельность	44
Права ребенка	47
Социальные отношения	49
Школа	52
Собственный выбор	57
Концентрация	59
Слишком сильно люблю	61
Я живу ради ребенка!	62
13 правил	65
Как воспитывать ребенка по типу темперамента	67
10 важных наблюдений	70
Интуиция и визуализация	72
Дальнее видение	75
Честность	76
Финансы	77
Заключение	78

Воспитать успешного человека. Часть 1

На реальных событиях

Евгения Андреевна Протасова

Игра жизни заключается не в том, чтобы ты стал кем-то.

Игра жизни заключается в том, чтобы понять, кто ты уже есть.

© Евгения Андреевна Протасова, 2019

ISBN 978-5-4496-2937-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Утром я осознала, что проснулась (мои глаза были закрыты, и я не хотела их открывать), и все, что мне захотелось, это опять уснуть и больше не просыпаться. В этот день, как и в предыдущие, меня ждал очередной ад. Скандалы в доме, непонимание близких, какая-нибудь очередная проблема с сыном. Нелюбимая работа с неактивными людьми, которые пришли не зарабатывать свою зарплату, а получать ее. Никаких хобби, интересов, проживание с супругом, которого давно не любишь, но не можешь с ним расстаться из-за собственных страхов и неуверенности, и абсолютная потеря себя. Периодическое распитие алкоголя под прикрытием очередного праздника еще больше ухудшало мое психологическое и физическое состояние. Эффект от спиртного длился первые два-три часа, когда мысли затихали. В семье понятия поддержки, команды никто не знал.

Когда много лет назад у меня появился сын, мне было 19 лет. Назвали его Макс. Первые 10 лет я его воспитывала и думала, что все делаю правильно. И я считала, что не нужно меня учить, как мне воспитывать ребенка. Но в подростковом возрасте (в 13 лет) у сына стали появляться серьезные проблемы, которые нарастали как снежный ком. Мой ребенок стал неуправляемым, отношения мои с ним стали очень плохими. Не было доверия, мы не слышали друг друга, не было понимания и никакой близости. Что делать, я не знала. За несколько лет я прочитала немало книг о том, как воспитывать ребенка, но они не работали; больше научить меня было некому. Было много советчиков, как его наказать за нехорошие поступки, но такие методы не приносили результата, становилось все хуже и хуже. Я стала понимать, что дело уже не в ребенке, а в первую очередь, во мне и в тех родственниках, с кем он был близок. Я стала искать специалистов-психологов, которые мне помогут. Но особых изменений не было. Однажды я нашла психологический центр для подростков в другом городе и набрала номер телефона, указанный на сайте. Пообщавшись со мной час и выслушав всю ситуацию, мне предложили привезти ребенка к ним. По этому разговору я поняла, что уровень специалистов в этом центре намного выше, чем тех, к кому я обращалась до этого. На тот момент я заканчивала институт по специальности психолог, знания у меня были, но небольшие, поверхностные. Я это уже поняла, столкнувшись с собственными проблемами в семье, и себе помочь я не смогла. Мне предложили оставить ребенка в центре, чтобы с ним там позанимались. Я четко понимала, что уже самого ребенка нужно спасти от меня самой, так как у меня обнаружили депрессию. Я не слышала сама себя, конечно, я не могла услышать и ребенка. Депрессия стала моим привычным состоянием – я до этого и не догадывалась, что со мной что-то не так. В моем понимании все были виноваты в моих бедах, но только не я сама. Я согласилась отправить сына на занятия со специалистами, подписала договор и произвела оплату.

После этого я сказала себе: «Довольно, хватит! Я хочу другой жизни!» Побудило меня к этому нежелание больше страдать и наносить вред себе и своему сыну.

В первую очередь я записалась к психотерапевту, в фитнес-клуб и, через две недели дождавшись отпуска на работе (я работала тогда менеджером), приобрела курс йоги на 10 дней в Италию. Денег было мало, но я вложила в это все, что было, и даже взяла кредит.

Прошел месяц, я ожила, и мир стал менять краски.

Я забрала сына домой и приняла решение продолжать работу над собой, потому что мне нужно было воспитывать и растить дальше своего ребенка. Ведь когда Макс приехал домой, его поведение первые дни было отличным, и сам он стал ответственным, но через месяц-два начали повторяться старые моменты. Я очень старалась, выполняя рекомендации специалистов, но суть была одна: пока я полностью не изменю себя, глобальных перемен не будет. Я это поняла, мои ставки были большими. Я не хотела удобного, послушного ребенка, я хотела, чтобы мой сын был лидером и при этом добрым, смелым и счастливым. А в будущем очень

успешным. И мое настоящее погружение в науку началось. Я нашла известных во всем мире учителей, у которых продолжила обучение и практики. Я занималась по 20 часов в сутки. Брала бесплатных клиентов, наработывая опыт и навыки; со временем стала проводить свои наблюдения и исследования. Все, что полностью занимало мою жизнь на протяжении нескольких лет, – это обучения, практики и мой ребенок. А также огромная работа над собой. В итоге можно сказать, что мой профессионализм повысился из-за намерения сделать счастливой себя и своего ребенка.

Я вошла со своим сыном в новый мир, в новую жизнь.

У многих людей есть убеждение, что, если они хорошие родители, то проблем с детьми не будет. Скажу вам правду – проблемы будут, главное в том, как их решать и как к ним относиться.

Я посвятила несколько лет практикам и обучению именно в этом направлении: как воспитать ребенка, чтобы он стал успешным и счастливым человеком. И хочу поделиться в этой книге самым лучшим собранным материалом, а также своими знаниями и советами других специалистов, на мой взгляд, высокого уровня.

«Принимать ребенка безусловно – значит любить его просто так, просто потому, что он есть, просто потому, что он дышит!»

«Мы сами делаем своих детей такими, какими они являются, дети такими не рождаются».

Евгения Протасова

Джон Бутчер

Родительство – это большая ответственность. В ваших руках жизнь другого человека. Когда жизнь эта начинается, она полностью зависит от вас – ребенок не умеет ходить, говорить и заботиться о себе. Если оставить его одного на два дня, ему не выжить. По мере взросления вы ему даете все необходимое: пищу, кров, одежду. Затем ребенок еще больше взрослеет и начинает перенимать у вас жизненные ценности, моральные ориентиры и смысл жизни. Ваше здоровье станет его мерилom представления о здоровье. Дети смотрят на ваши отношения в браке (например, на то, что такое супружество), ваша работа определяет их представление о возможном дальнейшем пути. Когда вы родитель, вы все время находитесь под микроскопом – каждое ваше слово, каждое ваше действие замечается; какой человек вы сам, такие у ребенка и будут представления о людях.

Основная задача родителей – вырастить независимых, смелых, здоровых и счастливых детей!

Для этого необходимы три вещи:

Обеспечить жизнь ребенка в полноценной, защищенной и полной любви среде и научить его всему, что ему нужно знать, чтобы ориентироваться в жизни.

Хороший пример для вашего ребенка – это вы, вы для ребенка – весь мир, фактически он учится у вас. Ребенок хочет быть как вы, и если у вас, к примеру, лишний вес, вы также разрешаете ребенку быть нездоровым в этой области (что бы вы ни говорили ему на словах).

Если вы смелый, ставите цели и не боитесь идти к ним, вы разрешаете ребенку быть смелым.

Если у вас замечательные отношения со второй половиной, вы показываете, какие отношения должны быть.

Самое лучшее образование для ребенка – это жить счастливой, радостной жизнью. На ребенка будут влиять не наши слова, а то, какие мы люди. Главное – создать защищенную, полную любви среду, в которой нашим детям будет хорошо. Очень важный фактор для

ребенка – это безопасность, и в первую очередь, безопасность от самих родителей. Когда родитель кричит, поднимает руку на ребенка, другими способами создает ему стресс – может ли среда быть безопасной?

Безопасность – это защищенность физическая, психическая, эмоциональная, интеллектуальная. Необходимо защитить ребенка от боли, убедиться, что он сыт, одет, живет в нормальных условиях.

Психологическая безопасность – здесь ребенку нужно знать, что он живет в рациональной вселенной, в мире, где к фактам относятся как к фактам, где уважают правду, где ценят вопросы и не наказывают за них, где поощряют стремление понять и разобраться.

Когда ребенок сталкивается с нелогичностью в поведении взрослых, возникает опасность того, что у него может пропасть желание разбираться в том, что происходит; ребенок может отказаться от мысли, что стоит вообще о чем-то задумываться. Если такое произошло, то конец всей игре. Такие дети уже не вырастут здоровыми, счастливыми, самостоятельными людьми. Своим рациональным поведением вы даете ребенку психологическую защиту.

Научить детей всему, что им нужно знать, – это задача родителей.

Государство не может дать нашим детям то, что им нужно для жизненного успеха. Мы сами должны определить, что именно им необходимо, и обучить этому, потому что в школе этому их не научат. Конечно, школа важна – в школе дают полезную и нужную информацию, но даже близко не подходят к самому главному в жизни. Школа не учит быть успешным, наше общество в целом и школа в частности склонны подавлять детей с собственными взглядами; ребенка приучают следовать правилам без лишних вопросов. С самого раннего возраста детей приучают не ставить под сомнения слова учителя и не предлагать необычных идей – но ведь это верный путь к провалу в жизни, и все об этом знают. Лидеры в каждой сфере общества – это люди с независимыми взглядами, которые следуют собственному внутреннему голосу, а не те, кто стремится как можно безопаснее играть по правилам, не задавая вопросов и делая то, что говорят. В XXI веке это актуально как никогда. В современном мире спрос на слепое повиновение все ниже и ниже – те, кто со всем соглашается, нужны меньше всего. Миру нужны люди, имеющие собственное мнение.

Если самостоятельное мышление так важно в жизни, то почему в школе не уделяют этому внимание?

Ответ прост: потому что не могут!

Учителя не в силах заниматься особыми потребностями и талантами каждого, это задача родителей. Из года в год миллионы детей проходят через школы, но систему школьного образования поменять в одиночку никто не в силах. А также уважать детей.

Родители должны научить детей тому, как думать, а не что думать. В школе их учат мыслить на самом низком уровне, бездумно выдавать обратно полученное. Их не учат развивать логику, не учат видеть логические несоответствия. Качество жизни детей будет всегда зависеть от качества мышления. Родители должны научить детей ставить собственные цели и уметь их достигать – это один из самых важных навыков, которому мы можем их научить, ведь для успеха в жизни необходимо быть в этом мастером. Какой учитель спрашивал хоть когда-нибудь: «Чего ты хочешь от жизни? Какие тебе нужны для этого навыки? Что тебе нужно освоить? Что для тебя самое главное? Что нужно делать, чтобы все это получить?» Учителей это не беспокоит да и не может беспокоить. Им важно, чтобы дети умели находить на карте Аргентину, складывать числа, знали наизусть три страницы произведения.

Это не их дело – интересоваться тем, чего хочет ребенок от жизни. Это дело родителей – наша задача приучить детей задумываться о том, чего они хотят, почему для них это важно, что нужно делать и кем стать, чтобы всего этого добиться.

Мы должны объяснить детям, что такое деньги, откуда берутся состояния и что именно деньги могут сделать для него и для людей вокруг. В школе эту тему даже не затрагивают.

Мы учимся по 15 лет (и даже больше) географии, алгебре, геометрии, биологии, даже есть уроки труда, потом получаем аттестаты, дипломы и тратим остальную жизнь, чтобы заработать деньги, о которых до этого не узнали ровным счетом ничего.

Научите своих детей жить замечательной жизнью!

Первые годы жизни

При рождении ребенок еще не имеет осознания и для него все вокруг едино. У него нет понимания и ощущения Я. Он может чувствовать только боль и неудобства или удобства. Все остальное – настроение, вибрации и энергию – передаст ему мама и другие близкие родственники, которые будут его окружать. Многое зависит от первых двух лет жизни ребенка – что успеете заложить за эти два года, то и будет видно по результату его жизни в 20 лет. Так считают многие нейробиологи и другие ученые – и это действительно так, но помимо этого было сделано еще открытие о том, что и дальше можно развивать человека, если где-то были упущены определенные моменты в его развитии до этого возраста. Нейролингвистическое программирование подходит и взрослым. Поэтому, если вы читаете эту книгу и вашему ребенку не 2 и не 10 лет, а больше, все равно еще есть возможность задать ему хорошие качества и вложить ему в голову понимание того, что он достоин иметь деньги, любовь, уверенность и значимость.

У ребенка число нейронов в мозге такое же, как у взрослого, но связей между ними еще нет, они только начинают образовываться. Поэтому, чем больше информации вы внесете до двух лет, тем лучше пойдет дальнейшее развитие. Я говорю о постоянном общении, цветах, музыке, прикосновениях, приятных эмоциях, любви. Чего больше вы ему дадите? Тепла, телесного прикосновения, заботы или, наоборот, страха, переживаний, долгого одиночества на несколько часов в кроватке, нервозности? Чего будет больше, то с ним и останется. Общеизвестно, что человеческий детеныш растет и воспитывается намного дольше, чем дети других млекопитающих.

Конечно, в процессе воспитания нужно набраться терпения, но если иметь знания и понимание, то можно растить ребенка и в радость. Только нужно помнить, что дети растут поэтапно. Нельзя перепрыгнуть через этап.

Питание

На первых годах жизни ребенок является беззащитным, и на этом этапе особенно важна гигиена, здоровое питание, а лучше материнское молоко. В своей практике я встречала много мамочек с мыслями, что у них нет молока или его мало! Не пропадает молоко у женщины, которая действительно готова кормить своего ребенка грудью. Но если вы психологически не готовы к этому, вы начнете верить в то, что оно у вас пропадает. Вы будете считать, что оно или не такого цвета, или его мало, или оно не жирное и так далее. Но здесь у меня возникает вопрос: откуда вы знаете, какое должно быть молоко и сколько?

Ведь женщина, которая не хочет кормить грудью, будет придумывать себе массу причин и убеждений. Кормление грудью – это в первую очередь связь ребенка с вами, это его здоровье и крепость организма.

Пеленание

Почему нужно пеленать новорожденного? Пеленка создает границы, которые дают безопасность ребенку. Представьте себя дома и снесите визуально все границы, стены в комнатах, доме. Насколько вы себя будете чувствовать безопасно и комфортно, когда вы открыты всему городу, стране и спрятаться не за что? Это как раз то ощущение, которое будет испытывать ребенок. Малышу нужно чувствовать себя в безопасности – это его границы, так как он еще не воспринимает их визуально, но он будет ощущать это. Постепенно нужно отучать от пеленок, пеленать со временем (в 3—4 месяца) только на ночь. Потом только ножки. Можно обходиться без пеленок после месяца, если малыш спит с вами и чувствует вас рядом, – это лучшее, что может дать мама своему малышу. Ваше прикосновение ему очень нужно, так он учится ощущать себя и ваше присутствие.

Купать нужно, обязательно погружая младенца в воду в пеленке, и постепенно раскрывать пеленку в воде. Когда погружаете ребенка в воду без защиты, вы можете заметить, как он резко вздрагивает. Это, безусловно, нанесет его нервной системе вред.

Когда мой сынок был маленький, я не хотела дома пользоваться памперсами – только чистыми свежими пеленками и ползунками. Но ночь всегда была бессонной, потому что ребенок несколько раз писался за ночь и тут же просыпался, и нужно было все менять.

Я очень хорошо помню, как одна женщина дала мне совет, и мой ночной кошмар закончился. Она посоветовала мне в течение недели будить сына ночью (ему было 5 месяцев на тот момент) и держать над горшком. Я сделала вдох поглубже и сказала себе, что сделаю это. Три раза за ночь я просыпалась и делала эту процедуру. Прошла неделя, и все получилось. Больше ребенок не писался, а если хотел в туалет, то просыпался и просился, но это было редко.

Связь эмоций родителей и детей

На уровне млекопитающего обязанностей-то и не так много: любовь, забота, нежность, безопасность. И если поймете одну вещь, то дальше будет легко. У детей своего ничего нет: ни настроения, ни эмоций, ни убеждений, ни страхов; все, что у них появляется, берется исключительно от родителей. Поэтому, если вы переживаете за свое чадо, что оно вдруг заболит, отравится, за этим стоит одно: ваши страхи и переживания. Это то, что родители передают детям. Дети как губка впитывают все ваши переживания. Ребенок начинает капризничать, мама опять переживает. И все по замкнутому кругу.

Как я писала вначале, я начала с себя. Если у вас есть сильные переживания, сходите к специалисту, но идите к психотерапевту (это мой совет, там обычно знаний больше, чем у обычного психолога) и будете с малышом находиться в спокойствии.

С первых месяцев вносите как можно больше позитивной информации (это эмоции, телесные прикосновения, прогулки в разных местах, классическая спокойная музыка, выставки картин, отношения со второй половиной).

Я стала читать сказки сыну в 5 месяцев – на интуитивном уровне старалась выбирать сказки как можно добрее. То, что я заложила в него до 5 лет, впоследствии мне очень помогло. Ведь это стало фундаментом.

Развитие восприятия у детей

С 5 месяцев я учила сына цветам. У нас была цветная пирамидка и 7 деталей, 7 цветов. Разложив их перед ним, я брала в руки красную деталь и называла цвет. Потом клала ее обратно и просила дать мне красную детальку. Так проделывала несколько раз, и на четвертый раз он мне дал красную деталь, и мы повторили с ним знакомство с красным цветом. Каждый день я прибавляла по одному цвету. Следующий был зеленый. И так через два дня он уже знал 2 цвета из 7.

И так каждый день, пока не выучили все 7 цветов. В 6 месяцев он уже четко знал цвета радуги.

Такие занятия развивают визуализацию, а визуализация – это важная часть развития.

В одном из исследований нейробиологи пришли к важному открытию.

Ученые поставили трех мужчин на старте для бега, и при команде «старт» исследуемые должны были бежать.

Первая команда была в виде прикосновения к телу человека – исследуемый, почувствовав прикосновение, принимал решение бежать. На эту реакцию было потрачено около 2 секунд, пока сигнал о прикосновении поступал в мозг, и мозг отдавал приказ бежать.

Вторая команда состояла в световой вспышке – загорался свет, означающий команду «бежать». Исследуемый реагировал быстрее и быстрее совершал старт. В этот момент работала уже визуализация.

И третьей была аудиокоманда – после выстрела из спортивного пистолета реакция исследуемого была еще быстрее.

По-хорошему, в идеале, у человека должны работать все виды восприятия: кинестетика, визуальное и аудиальное.

Но их нужно развивать – как в детстве они будут развиты, с тем человек и будет жить.

Но есть важное замечание – это развитие происходит поэтапно. Если у ребенка не развита кинестетика, когда он не чувствует себя изнутри, не развито визуальное восприятие, он не будет развиваться дальше. Определенные этапы нельзя перепрыгнуть, как я писала ранее.

И какова здесь роль родителей? Помощь ребенку заключается в том, чтобы развивать чувствительность тела приятным прикосновением; если ребенка начинают бить с малых лет, его тело блокируется, чтобы чувствительность была меньше, – так работает приспособляемость для выживания, и человек вырастет мало того что агрессивным, так еще и жестоким.

Там же, в теле, мы можем распознавать свои эмоции, ощущения. Важно, чтобы человек умел это делать.

Управление эмоциями

Сейчас я попрошу вас вспомнить последний неприятный момент в вашей жизни и спрошу, что вы чувствуете? Страх, злость, раздражение? Где в теле эта эмоция?

Возможно, вы мне ответите, что в груди, в животе или в других частях тела.

Когда человек распознает свои эмоции или хотя бы их часть в тот же момент, когда испытывает их, это про осознанность. Но таких людей практически нет, лишь 2—3% на планете. Если таких людей будет больше, это станет эволюционным развитием.

Когда ребенок плачет и ему больно или неприятно, чаще всего родители стараются компенсировать неудобства ребенка конфетой, а иногда и вовсе срываются:

– Замолчи!

А нужно всего лишь разобраться, в чем причина слез.

И помочь ребенку. Не привязывая к слову «боль», разобрать ощущения, прислушаться к ним, например, что-то неприятно, давит, колет, ударился... И, конечно, не делать из этого трагедию. Можно сначала попробовать разобраться с собой. Например, болит голова, обратите внимание, что именно происходит и в каком конкретно месте, ведь эти ощущения в течение нескольких секунд становятся разными. При таком наблюдении человек уже не связывает себя с болью, а смотрит на ощущения со стороны, и они уходят. Боль – это всего лишь иллюзия.

Игры с детьми на управление гневом, которые я применяю и с взрослым сыном.

Когда ребенок кричит, ругается, делает все по-своему, у большинства мам быстро лопается терпение. Сразу хочется сказать: «Считаю до трех...», «Если ты сейчас же не прекратишь...», «Хорошие дети так себя не ведут...» Потом обычно мучает совесть за невольно вылетевшие «непедагогичные» фразы. Но все можно сделать гораздо проще – просто поиграть в игры.

ПРИМЕРЫ ИГР ДЛЯ БОРЬБЫ С ГНЕВОМ (НЛП):

1. У нас завелся сварливый жук.

Когда ваш ребенок раздражен, ворчит или злится, определите, в чем или в ком проблема. Это, должно быть, сварливый жук. К тому времени как вы, поискав повсюду, поймаете и выбросите этого сварливого жука, в комнате будет раздаваться довольное хихиканье.

Рекомендации:

Тщательно обыщите вашего малыша на предмет наличия воображаемого сварливого жука. Проверьте в ушах. Посмотрите подмышками. На рубашке. В карманах. «Найдите» его, а когда найдете, поймайте и выбросьте в окно.

Осторожно! Он может прыгнуть еще на кого-то, и тогда вам снова придется искать его.

А теперь пойдите и поищите веселого жука. Может быть, он сидит на цветке. Может быть, на мягких полотенцах. А может быть, вы найдете нескольких веселых жуков, и каждому из вас достанется по одному. Обращайтесь с ним бережно, а затем попросите ребенка посадить его себе за ухо, в карман или на грудь. «Поищи веселого жука», – вы можете сказать это своему ребенку в те дни, когда у него плохое настроение и ему нужна помощь.

2. Сейчас мы вымоем плохое настроение из комнаты.

Когда плохое настроение охватывает всех, вы можете изменить ситуацию, вымыв пол. А так как пол все равно нужно периодически мыть, то, когда дети еще маленькие, эта игра поможет вам убить двух зайцев: все игроки получат удовольствие и пол станет чистым.

Материалы: ведро с водой, мыло, швабра, полотенца или тряпки.

Рекомендации:

Наполните ведро теплой мыльной водой и начните мыть пол шваброй. Пусть все игроки по очереди орудут шваброй или губками. Не волнуйтесь, что вода будет выплескиваться из ведра. Пусть пол будет мокрым – это всего лишь вода. Дети не заставят себя ждать и начнут играть, разбегаясь и скользя по полу. Настроение тут же улучшится.

Когда ребятишкам надоест игра или пол станет слишком скользким, принесите полотенца и пусть они его вытрут.

Затем вылейте воду из ведра и отправьте детей под душ. Сами в это время, не переставая улыбаться, забросьте полотенца в стиральную машину.

3. Подушечные бои.

Для игры необходимы маленькие подушки. Играющие кидают друг в друга подушки, издавая победные кличи, колотят друг друга ими, стараясь попадать по различным частям тела. Сюжетом игры может быть «Сражение двух племен» или «Вот тебе за...».

Замечание: игру начинает взрослый, как бы давая разрешение на подобное действие, снимая запрет на агрессию.

4. Выбиваем пыль.

Каждому участнику достается «пыльная» подушка. Он должен, усердно колотя по ней руками, хорошенько ее «выбить».

5. Детский футбол.

Вместо мяча – подушка. Играющие разбиваются на две команды. Взрослый – судья. Играть можно руками и ногами. Подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель – забить в ворота гол.

Замечание:

взрослый следит за соблюдением правил – нельзя пускать в ход руки и ноги, если нет подушки. Штрафники удаляются с поля.

6. Падающая башня.

Из подушек строится высокая башня. Задача каждого участника – взять ее штурмом, запрыгнуть на нее, издавая победные крики типа «А-а-а!!!», «Ура!!!» и т. д. Побеждает тот, кто запрыгнет на башню, не разрушив ее стены.

Замечания:

1. Каждый участник может сам себе строить башню такой высоты, которую, по его мнению, он может покорить.

2. После каждого штурма «болельщики» издают громкие крики одобрения и восхищения: «Молодец!», «Здорово!», «Победа!» и т. д.

7. Мешочек со злостью.

Цель игры – научить ребенка справляться с отрицательными эмоциями и, не подавляя их, направлять в новое, рациональное русло.

Для игры потребуется небольшой мешочек из плотной ткани с завязками.

Рекомендуемый возраст ребенка – от трех лет (и периоды возрастных кризисов вообще). Взрослый показывает мешочек ребенку и объясняет, что он не простой, а волшебный: все плохое, что накопится в душе, можно класть в него. После этого становится обязательным условие: злиться, визжать и кричать можно только в этот мешочек. Затем он завязывается, и отрицательные эмоции остаются в нем в самом прямом смысле.

Примечание: это психологическая игра в чистом виде. Она особенно полезна и нужна в том случае, если ребенок склонен к агрессии. Игру лучше всего применять в домашнем общении – с помощью нее можно избежать многих классических грубых сцен, которыми сопровождается развитие практически каждого ребенка.

При любых неприятных моментах, стрессах человек может легко переключаться из одного состояния в другое. Например, мы часто в жизни испытываем стресс, при котором срабатывает три функции: бей, беги, замри. Кровь приливает к ногам, кровь перестает поступать в мозг как положено, соответственно, мозг не работает на принятие каких-либо задач. Слышали такое выражение: «Тупой, поэтому не может учиться»? Это у детей не тупость, это состояние притупленности, это состояние также есть и у взрослых, и оно появляется от стресса. Но если человек еще с детского возраста умеет переключаться в другое, приятное, состояние и распознавать его, то у него всегда будет ресурс. Дети в течение какого-то времени умеют быстро переключаться, пока родители не приучат их застревать в негативе.

Такую же ошибку делала и я. Ребенок сделал что-то не очень хорошее, я его поругала и вышла из комнаты. Вернувшись обратно, я увидела, что Макс играет и смеется как ни в чем не бывало. «Неужели до него не дошло, что он сделал?» – подумала я и решила по второму кругу рассказать, какой поступок он совершил (эмоционально и грубо, это передавало мой страх, что мой сын всегда так будет делать) и что ему нужно над этим посидеть и подумать. У ребенка опять испортилось настроение, но ненадолго. И я тогда стала задумываться, а правильно ли я делаю, постоянно напоминая ему о негативном состоянии и толкая его в это состояние? Тогда я стала задумываться о своих состояниях. Меняя свою сосредоточенность на негативном состоянии на сосредоточенность на ресурсном, в ресурсном состоянии я могу легко решить любую проблему и легко найти выход из любой трудной ситуации, и таким образом я могу лучше управлять своей жизнью, избегая заикливания на проблемах и имея способность немедленно переключать внимание на решения. Этому и стоит учить детей или хотя бы не мешать им. В ресурсном состоянии можно спокойно объяснить ребенку, как нужно делать, а как не стоит и что из этого может выйти.

Стресс

Стресс – одно из состояний недовольства, которое становится уже бытием. Это безумство и это то, чем живут люди и приучают к этому своих детей.

Например, я опаздываю, я уже никуда не успею и вообще день ужасный с самого утра, очень жарко, летают комары, мешают звуки, все раздражает.

А каким образом возникает этот стресс? Задумывались ли вы?

Он возникает от ситуаций или от внутреннего состояния, то есть от ментальных заметок, которые человек делает относительно этой ситуации. Мозг добавляет негатив к этой ситуации. А что, если не создавать умственные комментарии к ситуации и спросить себя, как я проживу этот момент?

Ребенок разбил кружку— родитель сразу негативно реагирует в мыслях (разбил, нужно аккуратно относиться к вещам, в будущем не будет ценить вещи и т. д.). А если посмотреть, что на самом деле произошло? Есть ребенок, есть кружка, которая упала и разбилась, но был ли умысел у ребенка на тот момент не ценить вещи, неаккуратно относиться к вещам?

Также есть два варианта развития событий: накричать на ребенка, сделать недовольное лицо и ввести его в стресс либо помочь ему убрать и показать, как аккуратно это сделать. А также научить держать крепче и удобнее ту самую кружку.

Как подниматься над негативными мыслями в такие моменты и видеть реальную картину, без додумывания, особенно в негативную сторону?

Просто начинайте фокусироваться на своем дыхании – вы осознаете, что вы дышите, вы просто присутствуете в этом моменте. Ваш мозг не выдает мыслей в этот момент, вы спокойны и находитесь в настоящем моменте, здесь и сейчас, что даст вам спокойное состояние, в котором вы совершите мудрые и правильные действия. Вы в этот момент сможете отделить ситуацию от додумывания, добиться нейтрального толкования ситуации. Все несчастья происходят в нашем уме.

И таким образом вы не будете через негативные мысли вызывать неприятные эмоции, которые можете неосознанно сбросить на ребенка и травмировать его психику.

Потом уходят часы на обдумывание негативной ситуации, и часами человек целое кино в своей голове может прокручивать. Мозг переживает все домыслы, как в реальности. Потому что для мозга нет разницы, реальность это или просто ваши мысли.

Это как тюремная камера, к которой человек привыкает с детства. Быть несчастным в этой камере для него становится привычным, это становится зоной комфорта, из которой подсознательно хочется выбраться, чтобы уйти от мыслей.

Язык тела

Существует язык тела. Информацию из слов мы получаем только на 5%, а остальные 95% – это интонация, поза, язык жестов.

Когда человек не осознает, какие он действия совершает помимо слов, он собой не управляет. Но можно понимать свои эмоции – если с детства их понимать и осознавать, а не подавлять.

Например, взрослый человек является сотрудником компании, встречает клиента, говорит клиенту вежливое: «Добро пожаловать», а на самом деле все не так, и его тело, голос говорят о другом, в этом случае клиент немедленно почувствует фальшь. И велика вероятность, что он перенесет собственное ощущение диссонанса с конкретного сотрудника на компанию в целом.

При этом у самого сотрудника не будет понимания, что именно не так – он же говорил корректно, хорошие слова и улыбался.

Сам человек не понимает, какие эмоции при этом испытывал, потому что в детстве его не научили их слышать. По тем же причинам, ребенок, вырастая, не знает, что ему больше нравится, потому что не слышит тело, которое может ему подсказать, подходит что-то для него или нет, а слушая свои мысли и убеждения, не получает желаемого результата. Что значит «не слышит свое тело»? Если ребенок делает то, что его заставляют, а ему неприятно или некомфортно, происходят внутримышечные зажимы, например, зажим сосудов или какого-то органа, и с годами это место начнет болеть. Тело подает нам таким образом сигналы: «Хозяин, мне плохо», – но чаще всего ребенка заставляют не обращать внимания на это, потому как взрослые сами относятся к себе таким же образом. Проще придумать объект, который в этом виноват (продул сквозняк), установить диагноз и выпить обезболивающее.

Тело нам служит не просто так, тело показывает нам через болезни, что мы вредим себе, болезни сами по себе не возникают. Если человек занимается не своим делом, он будет в постоянном напряжении и раздражении, а от напряжения возникают болезни, которые накапливаются из-за многих лет стресса. Но если уметь слышать свое тело, то можно понять, что нравится, а что не нравится, например, хобби, работа, ценности либо какой-нибудь выбор. И когда человек сделает выбор в свою пользу, прислушавшись к своему телу, чувствам, то он от своих интересов и работы будет получать удовольствие, и его тело будет расцветать. Люди привыкли думать, что получают удовлетворение от сделанного, но как раз все наоборот: человек испытывает приятное состояние от мысли воплотить это в реальность, и после этого следует действие, то есть человек свое состояние превращает в реальность. Свое величайшее представление превращает в прекрасный жизненный опыт.

Представьте себе ситуацию: например, человек хочет что-то украсть; если прислушаться к телу, будет ощущаться небольшой стресс, частое сердцебиение, нехорошие мысли, неприятное чувство – если человек осознан в такой момент, он не будет совершать это действие, чтобы не навредить себе. Но так как у человека обычно присутствует притупленность в эмоциях и он себя не слышит (потому что чувства и эмоции подавлены), он будет действовать под руководством своих мыслей.

Поэтому, когда я попрошу вас вспомнить какой-нибудь неприятный момент и обратить внимание, где он отзывается у вас в теле, вы, прислушавшись к себе, укажете это место. И также, вспомнив приятный момент из вашей жизни, вы почувствуете теплое или приятное ощущение в плечах, груди или еще где-то.

Когда человек с детства может распознавать свои состояния, эмоции, чувства, во взрослой жизни он сможет легко переключаться из одного состояния в другое. Все наши состояния – это энергия, и любая энергия хочет жить. Но если кто-то энергию активности переместит

в контроль над кем-то в семье, то от такого человека захочется сбежать; если же эту энергию активности применять в полезном деле, то будут хорошие результаты.

И вот что это значит – активный ребенок не знает, куда применить энергию, конечно, он будет заниматься чем попало, главное для него – сбросить эту энергию. Родители ругают чадо за то, что он натворил, и подавляют эту активность. В итоге вместо того, чтобы помочь ребенку распознать эту энергию и направить ее на пользу, они делают из ребенка пассивного человека наказанием, криками, недовольством, обидой и много чем еще, вызывая к чувству совести (а точнее, вины).

Вырастая, человек подсознательно боится проявлять активность где-либо, потому что его сознание помнит неприятные последствия: «Схлопочешь», «Лучше посиди и не проявляй себя».

Возвращаясь к примеру выше: пришел клиент, сотрудник компании принимает его со словами «Мы рады вас видеть» и одновременно переводит себя в приятное состояние. Реакция клиента будет абсолютно другой. Всегда приятно общаться с человеком, который находится в ресурсном состоянии, а не в улыбающейся маске

Знание своих эмоций, чувств, энергий, состояний может вывести человека на новый уровень развития. И это знание является фундаментом вообще любого развития в мире.

Ребенок как система

У большинства маленьких деток кинестетика, визуализация еще не развиты, поэтому они медлительны, и время у них течет по-другому. Они физически не могут успевать за вами – быстро идти, или одеваться, или что-то еще.

Поэтому, когда вы говорите ребенку: «Быстрее, поторопись», – это равносильно тому же, что просить вас спеть оперным голосом, если вы не певец.

Вы просто не можете этого требовать от ребенка.

Торопятся обычно те люди, которые не могут управлять своим временем, они суетливы, но это ничего не меняет, они все равно опоздают, что-нибудь забудут и найдут виновного в своих бедах. Безопасность у них на первом месте, потому что они всегда чувствуют страх, подсознательно, конечно.

Малышу нужен режим, как маленькому, так и большому ребенку. Режим очень важен, как со сном, так и с питанием. Большинство родителей делают большую ошибку с самых первых лет жизни ребенка по поводу размера порций еды, а также имеют заблуждения насчет того, как именно следует кормить детей. Вы не знаете порцию ребенка наверняка – не заставляйте его доедать, придумывая себе разные фантазии, почему он это должен сделать; не бойтесь, что он много съест. Оставьте это природе, организм ребенка сам знает, сколько ему нужно и что ему нужно. Научитесь наблюдать за малышом и отмечайте статистику его естественных желаний. И вот только тогда вы сможете узнать порции ребенка. Но ребенок растет, и порции, как и предпочтения, меняются. Также наблюдайте, каких именно фруктов он ест больше, – это значит, организм просит каких-то определенных витаминов.

Очень важно, как человек ест, быстро или неспешно наслаждаясь едой.

Многие просто в шоке от новых методов воспитания, не по правилам-дуравилам. Мой сын ел добровольно! Хотя это не совсем так, его вкусы меняются со временем, и я не всегда могла уловить все моменты. Я как-то пекла его любимую выпечку со словами: «Макс, я тебе приготовила твои любимые булочки», и вдруг получила ответ:

– Я никогда их не любил.

Его вкусы со временем меняются. В разные отрезки времени в зависимости от потребностей организма он предпочитает разные продукты, сегодня эти булочки он «никогда не любил», а вчера они были любимыми. И это нормально. Сейчас он не ест много мучного, разлюбил колбасу и сладкое, полюбил овощи, творог, фрукты. Есть семьи, где под картофельным пюре маскируют мясо. Еда только с мультиками или планшетом, иначе ребенок ничего не ест. Либо его кормят одним пюре и сосисками, потому что он любит только это. Пищевые привычки формируются с детства. С рождения. В питании есть основные принципы:

Не нужно развлекать ребенка. Ребенок должен сосредоточиться на еде и утолении чувства голода.

Не отвлекать ребенка мультиками и планшетами. Иначе как почувствовать вкус еды и понять, наелся ты или нет?

Предлагать разную еду и поддерживать предпочтения.

Минимум быстрых углеводов (это чистый сахар, который детям не нужен).

Печенья, соки, компоты. Сейчас довольно большой выбор продуктов без сахара.

Питание детей полностью интуитивно! Они не умеют заедать стрессы, если мы их этому не научим. Дети не переедают! Они слышат и слушают свой организм! И знают его потребности.

Расстройство пищевого поведения и проблемы с пищеварительной системой сейчас довольно частая проблема. Большое количество некачественной еды и отсутствие культуры питания привели к таким последствиям.

Один важный момент для переживающих мам и бабушек! Если грудничок хочет есть – он кричит, сообщая о своей потребности. Неужели вы думаете, что, когда ребенок подрастет, он не заявит о своем голоде?

Не делайте между завтраком обедом и ужином перекусы печеньями, бутербродами, ребенок должен проголодаться.

И самое главное не торопите ребенка, когда он кушает, и сами посвящайте больше времени наслаждению пищей.

Я нашла великолепную классическую мелодию и включаю ее, когда мы кушаем, это целая трапеза, наслаждение пищей, здесь совсем другая энергия, и мы поглощаем ее вместе с едой.

Вкусная еда и медленное наслаждение превращают любого человека в кинестетика. (Кинестетик – человек, который преимущественно чувствует, телесно ощущает, у него развито осязание, тактильная чувствительность, вкус, мышечные ощущения, кинестетик стремится двигаться и действовать).

В наших мышцах находится память, самая большая память в теле. Не только в мозге. Интеллект непосредственно зависит от памяти. Когда тело неспортивное и кинестетика не развито, интеллект также не может быть развит. Никогда человек в полном, обрюзгшем, неспортивном теле или с сильно нарушенной осанкой (хоть при этом и худ) не будет обладать высоким интеллектом, у него просто нет шансов быть элитой!

Маленькие дети нуждаются в большом количестве воды. Часто слышала от мам: «Хватит пить – описаешься».

Что?

Этого требует организм ребенка! Как мама может вообще вмешиваться в этот процесс?

Приведу пример: человек поранил палец, образовалась небольшая рана, со временем она стала заживать, затягиваться и, наконец, срослась, образовался небольшой рубец и со временем он тоже исчез.

Вот вопрос – причем здесь человек, он там, где был? Природа сама все сделала за него.

Когда мамочке лень лишний раз проследить за ребенком и его сухими штанами, последствия неумения прислушиваться к тому, что требует организм, начинаются как раз с таких мелочей. Удобная обувь, одежда, постель, натуральные мягкие ткани и т. д. – все это задача родителей, они должны обеспечить это малышу. Не кутайте детей, боясь, что они заболеют или замерзнут, – наш организм будет привыкать к тому, к чему его приучишь. Если одеваться очень тепло, то мозг считает, что там, где он сейчас, – теплый климат, и поднимать температуру тела для противодействия морозу не стоит, не нужно больше циркулировать кровь, потому что организм находится в тепле. Вот тогда и получается, что организм не подготовлен для холода, и когда ребенок резко раздевается или чуть переохлаждается, он быстро заболевает. Закаляйте своих детей. Начните с года – после купания обливайте ступни холодной водой, это секунда, и делайте так на протяжении трех месяцев, потом поднимитесь выше и обливайте ножки с колен. Один раз после купания утром или днем, но не перед сном. Вы можете и сами так постепенно закаляться, и за год у вас будет колоссальный результат, только не каждые 3 месяца подниматься до колен, до пояса, а через 21 день, пока не обольетесь полностью с головы. Этот процесс войдет у вас в привычку и в привычку у малыша, и он будет легким, так же, как почистить зубы.

Физическое воздействие

Что бывает с детьми, когда к ним применяют физическую силу? Это может быть даже шлепок, который для родителей ничего не значит, или замах на ребенка, или угрозы, что ему попадет, если он не так что-то сделает. Тогда мир ребенка становится враждебным. Представьте ситуацию: мама гуляет с ребенком, малыш бежит, играет, мама поддерживает эту игру, и вдруг малыш направляется к проезжей части.

У мамы включается эмоция страха, и она кричит ребенку: «Стой!»

Малыш останавливается и бежит к маме, потому что она его зовет, малыш был только что в игре, и он продолжает играть, потому что думает, что это игра; бежит к маме и, не добегая, разворачивается и опять бежит к проезжей части. Мама уже бежит за ним, малыш ускоряется, думая, что мама с ним играет. И вдруг мама догоняет его и от эмоции страха, которая перешла за доли секунды в злость, шлепает малыша по попе со злым лицом, грубым тоном ругая малыша.

Вот что здесь происходит: малыш до этого не сталкивался с такой мамой, мама его всегда любила и оберегала, и что произошло? Мама перестала его любить и применила силу, мир у ребенка резко становится другим. Потом, с возрастом, такие моменты обостряются, и мир ребенка становится опасным, в нем нет веры в любовь, нет безопасности, нужно всегда ожидать плохого. Тогда у человека постепенно вырабатываются особые ферменты, и если вдруг кто-то захочет подражаться, то неосознанно такие люди будут встречаться в жизни с вашим ребенком.

Но если бы мама была осознана в тот момент и распознала бы свою эмоцию, она спокойно бы взяла ребенка за ручку и объяснила бы, как это положено маме, что такое дорога, машины и какие у нее чувства.

Человек – это система! Если не создать баланс в своей собственной голове и в своей собственной системе, то во внешнем мире мы никакого баланса не добьемся. Если в нашей системе работает энергия разрушения, мы начинаем ее проецировать во внешний мир. Когда человек находит вредное и плохое в себе, то он сам себе объявляет войну. Обязательно найдет врагов себе и во внешней среде. И тогда начинается саморазрушение.

Если для человека мир плохой – то в сознании будут создаваться опасности. Ничего хорошего человек от жизни не ждет, он становится интровертом. Уходя в свои фантазии и иллюзии, перестает жить реальным миром, замечать прекрасное вокруг. У него нет никаких условий для счастливой, успешной, реальной жизни.

Вот почему нужно создать ребенку безопасность, в первую очередь, в семье!

Творчество

Развивая ребенка, в три года нужно уже обязательно добавлять рисование, поделки, занимаясь этим вместе с ребенком и хваля его за каждую мелочь. Нарисовал кривой кораблик, но у него хорошо получился флажок на кораблике? Переведите фокус на этот флажок, какой он замечательный.

Родители и окружающие часто вешают ярлыки на детей, например, «не умеет рисовать». Но кто знает, что такое творчество?

Может ли человек, у которого нет своих картин и рисования как хобби, оценивать чье-то творчество?

Творчество – это передача своих чувств и внутреннего состояния на бумаге в карандаше и красках. И человек, разбирающийся в этом, может почувствовать энергию и состояние, которое передал творец. В маленьком возрасте детки любят лепку и поделки, это развивает их моторику и воображение. Спрашивайте, что он изобразил, он может нарисовать или слепить колбаску, а по рассказам там будет целый мир.

Читая сказки, папа Максима читал маленькие абзацы и просил его пересказать, детализуя. Если ребенок пересказывал, что дед пришел к бабке, ему задавался вопрос: «Какой дед? Куда пришел, во что был одет, где они жили?» И у Макса хорошо развивалась речь. В сравнении со своими одноклассниками Макс прекрасно владел речью.

Ребенку все интересно, ему хочется познавать мир, все трогать руками, изучать по возможности. Хорошо, когда есть такая возможность. Позволяйте все трогать, пробовать, будьте рядом и рассказывайте о том, что он видит, чувствует, трогает. Малыши постарше самостоятельно ходят, бегают, и их любопытство только растет. И это прекрасно! Но если есть какие-то места, куда ходить нельзя, предложите ребенку альтернативу. Потому что прежде чем забрать одно, нужно дать что-то взамен.

Также и с игрушками, играми – если нельзя, то дайте то, что можно, и это не должен быть один вариант, их должно быть несколько.

Так малыш, пробуя все на ощупь, приобретает знания. Знания приходят через прикосновения.

Я приведу пример: вам дали станок для работы (придумайте сами какой) и дали инструкцию к нему, вы, конечно, изучите инструкцию; но, если вы включите станок, вы не начнете сразу на нем работать – вы все равно будете пробовать каждую кнопку, рычаг, ручки, а точнее, получать знания благодаря прикосновениям и практике. Потому что инструкция дала всего лишь поверхностное понятие о станке, а знания о том, как он работает, пришли из практики. Мы уже говорили о том, что мышцы имеют память. Все познания проходят через практику.

Пробуйте приучать ребенка к стихам, к поэзии, только очень аккуратно, потому что все, что становится обязанностью, лишается желание продолжать. Поэзия нужна ребенку не для того, чтобы он стал культурным, а для того, чтобы он пробовал сочинять собственные стихи, и это нужно не для выпуска сборников, хотя и такое может случиться, – поэзия развивает вдохновение, а вот уже оно поможет и в самореализации.

Поддерживайте любое творчество ребенка. Я вспоминаю, как Макс часто сочинял 2—4 строчки стишков. Через несколько лет в его творчестве появился рэп и пара новых песен, сейчас его стихи обретают новый уровень. Не так много, но это волшебное состояние вдохновения ему уже знакомо.

Эмоции на лице

Я частенько подмечала, как родители не разрешают своим детям кривляться, шуметь, бегать.

Ваш ребенок развивается таким образом. И не давать ему бегать, прыгать – это преступление.

У человека на лице находится 80 мышц, которые задействованы разными эмоциями. Обратите внимание, сколько задействовано мышц у вас? Очень мало, и редкость, если хотя бы 30% работает. Попробуйте покривляться, сделать широкую улыбку, уделите на это минуту, вот прямо сейчас. Как будет выглядеть доброта на вашем лице, удивление, восторг, забота, заинтересованность, игривость, любопытство, юмор, смелость?

Развивайте эмоциональное выражение не только в себе, но и в ребенке, помогая и подсказывая название эмоций. И почувствуйте себя после этого упражнения, ваше состояние станет лучше. Или придумайте игру, подобную «Угадай эмоцию» – это будет здорово!

Взрослые люди, чтобы говорить со сцены или выступать перед аудиторией, платят большие деньги и учатся эмоциональной мимике, потому что с мышцами лица связаны наши внутренние состояния, я несколько из них перечислила выше. Если эти мышцы не работают, то не работают и эти состояния у человека. И человек зажат, как внутри, так и снаружи. Запретив ребенку развивать мышцы на лице (по-вашему – кривляться) только потому, что он несимпатично выглядит в этот момент, вы лишаете его возможности быть полноценным.

Убеждения

В раннем возрасте в ребенка загружаются убеждения родителей, которые будут с ним всю его жизнь.

Что такое убеждения? Это мысленные утверждения, в которые мы верим, которые мы подпитываем, и потом они переходят в действия. Ваш внутренний мир определяет ваш внешний мир!

Почему некоторым все, а другим ничего?

Все просто, у миллионеров и успешных людей другое мышление. А это значит, другие правила и убеждения, которые работают им на благо. Поэтому посмотрите на свою жизнь, и если вас устраивает все во всех сферах (финансы, любовь, начальство, отношения, дети и т. д.), то ваши убеждения работают вам на благо.

Если у нас есть убеждение «Я плохой, не делаю до конца», оно становится фактом. Вот и сейчас многие так чувствуют. Это просто факт. Если у вас есть убеждение «Жить тяжело», таким и будет для вас мир. Наши убеждения так сильно влияют на нас, потому что это часть нашей реальности. Они определяют нашу реальность. Что бы мы ни говорили: «Мужчинам нельзя доверять», «С женщинами трудно», «Отношения не работают» – такой и будет наша жизнь. И обычно действия большинства людей определяются тем, что они видят в своей реальности. А если вы думаете, что с вашей реальностью что-то не так, это скажется и на ваших действиях. От наших убеждений зависит то, что мы делаем, то, чего мы не делаем, то, что мы чувствуем, и то, чего мы не чувствуем.

Обрисую кратко.

Когда ты понимаешь, как формируются убеждения, почему мы верим в то, во что верим, ты осознаешь, почему от убеждений обычно можно избавиться довольно легко и очень-очень быстро. Вот смотрите. Допустим, у вас есть одно из самых популярных убеждений «Я недостаточен». Я спрашиваю вас: «Откуда оно появилось? Вы были рождены с ним? С вами что-то произошло в детстве?» Обычный ответ: «Мама с папой любили меня и прекрасно ко мне относились, но когда я не делал то, что они хотели, не оправдывал их ожиданий, они раздражались, злились и говорили что-то вроде: «Сколько раз тебе можно повторять? Что же ты ничему не учишься? Или не доделываешь дела до конца...». Знакомая ситуация?

Ребенок в возрасте от 2 до 5 лет крайне эгоцентричен. Он принимает лишь одну точку зрения. Он не понимает, что другие люди могут смотреть на вещи под другим углом. И если родители порой им недовольны, он думает, что причина должна быть в нем. Он не понимает, что причина может быть в них, в их точке зрения, в том, что они раздражительны, перегружены делами, чего-то не знают или боятся, что избалуют чадо. В том, что они, хоть и любят его, не умеют объяснять. Он думает, что, если они злятся на него, то причина может быть только в нем самом.

И ребенок думает: «Видимо, я плохой, со мной что-то не так». И это логичная интерпретация для четырех- или пятилетнего ребенка. Это не ошибка и не глупость. Так объяснили бы причину злости и раздражительности своих родителей 99% маленьких детей. И в итоге дети думают, попросту говоря, что-то вроде: «Я плохой», «Со мной что-то не так» и так далее. Разве ребенок может понимать нечто типа «Я постоянно не оправдываю их ожиданий, и они постоянно злятся»? То, что мама и папа склонны к критике, что мама и папа так думают, но они ошибаются. Или это может значить, что у мамы и папы нереалистичные ожидания. Данные показывают, что мы наследуем и передаем модели поведения, эмоции, убеждения и религиозные взгляды не с помощью рационального выбора, а через миметическое подражание. По этой теории, когда мы не уверены, как реагировать на стимул или ситуацию, мы ищем подсказок у других и сознательно подражаем им. Мы перенимаем эти дурацкие правила вовсе не вслед-

ствие рационального выбора, а путем подражания. Например, «Для спасения души нужна религия», «В 25 срочно нужно замуж», «В 50 лет ты пенсионер», «Любовь причиняет боль», «Без диплома о высшем образовании никуда» и т. д.

Все мы знаем, что наши убеждения делают нас такими, какие мы есть. Максвелл Мольц в книге «Психокибернетика» сказал: «Можно без преувеличения сказать, что каждый из нас в какой-то мере загипнотизирован то ли представлениями, которые он некритически воспринял из других источников, то ли идеями, которые пришли в голову ему самому и которые, как он убедил себя, соответствуют действительности».

Модели реальности создаются у нас по-разному. Один из способов – когда мы поверили в некую идею благодаря гипнозу или самогипнозу. Первый метод – внушение в детстве. Будучи еще ребенком, человек перенимает убеждения от родителей, из культуры. Поэтому важно давать детям сильные убеждения. Вот один из примеров. Сидит как-то соседский ребенок, играет в свои 5 лет игрушками, а рядом мама с бабушкой ведут разговор.

Бабушка:

– У меня мигрень полжизни была.

Дочь:

– У меня тоже мигрень, мам, от тебя досталось.

Бабушка:

– Это и Сашеньке по наследству перейдет.

Сашеньке эта установка и загрузилась. Что с ним будет, когда он вырастет?

Интересно наблюдать, как плохо мы программируем детей и как плохо нас самих программировали в детстве.

Подумайте, какие убеждения вы могли перенять в детстве? Из-за родителей вы могли чувствовать себя недостаточно хорошим. Вы могли чувствовать, что не заслуживаете любви. Многие из этих убеждений мы переносим во взрослую жизнь и можем хранить до 40—50 лет, если не научимся избавляться от них.

Вот что мы уже узнали: многие наши убеждения существуют лишь в нашей голове и их можно изменить. В нашей голове много заимствованных глупых правил, которые необязательно являются истиной. Плохие модели можно менять на хорошие. И вы всегда можете научиться новым системам для жизни. Я объединю эти два понятия – модель реальности и система для жизни.

Как распознать убеждение? Вспомните любое дело, которое вы не смогли сделать. Потом вспомните, почему вы его так и не сделали? Например, не переехали в другой город, потому что «для меня не найдется там работы». Или «там таких, как я, много». Или «такие специалисты уже там не нужны». Или «там злые люди». И вот здесь проявится убеждение. Когда вы найдете значительное количество убеждений, поменяйте их на позитивные, посмотрите, сколько возможностей вы упустили. Хорошо понимая теорию о проектировании сознания, вы будете жить в прекрасном состоянии, которое я называю *наивысшим состоянием существования человека*.

КАК МЫ ГИПНОТИЗИРУЕМ СВОИХ ДЕТЕЙ. NLP.

Аркадий Бондарь

С давнего времени гипноз и внушение занимают наше воображение. Эти методы психологического воздействия окружены налетом мистики и таинственности – но повсеместно используются в научных целях. Все мы были свидетелями гипнотического сеанса – будь то театральное представление, или гипноз с целью бросить курить, или аудиозаписи для релаксации.

...

Однако почему-то большинство людей не подозревают, что гипноз – повседневное явление. Каждый раз, когда мы используем определенные речевые модели, мы проникаем в подсознание наших детей и программируем его, часто помимо собственной воли.

Вопреки общепринятому мнению, для гипноза пациенту не обязательно впадать в транс. Транс и изменение сознания – всего лишь одна из форм подсознательного обучения. Пугающая правда в том, что человеческий разум легко поддается гипнозу в обычной жизни и жертва при этом ничего не подозревает. В США существует множество тренингов по применению методов гипноза, замаскированных под обычный деловой разговор. Рекламные агенты, менеджеры по продажам, адвокаты – все они используют гипноз в общении с клиентами, и меня это очень пугает. К счастью, внушению можно противостоять – если объект поймет, что его гипнотизируют. А вот случайный гипноз – неотъемлемая часть повседневной жизни. Сами того не понимая, родители внедряют в мозг своих детей некие послания, которые остаются в сознании на всю жизнь – если только не противопоставить им более сильное внушение. Например, «ТЫ – БЕЗДЕЛЬНИК».

Маленький ребенок не знает ответов на многие вопросы. Самые важные из них: «Кто я?», «Что я за человек?», «Где мое место в мире?». Это вопросы самоопределения, или идентификации, на которых основана вся наша взрослая жизнь, согласно которым мы принимаем ключевые решения. Поэтому на сознание ребенка глубоко влияют любые высказывания, начинающиеся со слова «ты».

«Ты – бездельник» или «Ты – чудесный ребенок» – все, что говорят важные «большие» люди, твердо и основательно откладывается в подсознании ребенка. Я много раз слышал, как взрослые люди в кризисные моменты своей жизни повторяют то, что им в детстве твердили родители: «Я никчемный, я ни на что не гожусь».

Представьте, как изменилась бы жизнь вашего ребенка, если бы вы внушали ему следующие мысли:

- Я хороший человек.
- Я легко нахожу общий язык с большинством людей.
- Я могу решить почти любую проблему.
- Я способный и сообразительный.
- ...
- Я творческая личность.
- Я здоровый и сильный.
- Мне нравится, как я выгляжу.

И так далее!

Не спешите передавать ребенку программу, на которой вас воспитывали родители.

ПРОГРАММА ПО ПОКОЛЕНИЮ

В институте идет обучение гипнозу.

Я:

– Константин, зачем человеку амнезия?

Константин (тренер):

– Сейчас расскажу случай из практики: приходит как-то ко мне клиент с одной проблемой, мы поработали, все хорошо. Но вдруг у клиента появилось осознание, что жизнь дерьмо, не потому, что люди, государство, начальник дерьмо, а потому что он сам делает такой свою жизнь. И раньше он всю жизнь жил, обвиняя других в своих бедах и несчастьях, а теперь

тяжело жить, понимая, что никто ему не виноват. И просит клиент: «Хочу, чтобы было, как раньше!» Другой бы сказал, давай работать в тех-то моментах, чтобы я свою жизнь сделал лучше. Но этот клиент решил попросить амнезию и забыться, продолжать дальше жить неосознанно и передать эту программу своему поколению.

Я:

– Это точно на поколений 5—7.

Константин:

– Женя, да вы оптимистка! На 50—100 поколений не хотите?

«Дааа... – подумала я. – Это как же сильно меня прибила жизнь, а точнее я себя». Со стороны увидела – год не работала, от супруга (второго) зависела, с сыном проблемы, в голове ужас и скрытая депрессия, и алкоголизм вырисовывался (а распитие спиртного по праздникам уже считается алкоголизмом), вот я и стала собой заниматься. 3 года со страхами, убеждениями негативными, комплексами работала, которые уже наполовину подарила своему сыну.

Но самое интересное, что не всех людей жизнь бьет сильно, скажем, до пика не доходит, чтобы человек сказал: «Все, довольно с меня!!! Я так больше не намерен жить!!!» Бывает, человек повиснет в одной фазе и болтается там всю жизнь, и не живет, а существует. И дарит эту программу деткам своим на 50—100 поколений вперед!

Не передавайте убеждения деткам, покажите примером.

Люди привыкли раздавать советы и рассказывать, как нужно жить, сами своим советам не следуя. А если вдруг следуют, то стоит посмотреть на результат их жизни. Если родители несчастны в браке, нет достойного заработка, не самореализовались в жизни, живут в страхах и недоверии, с низкой самооценкой, не имея отличного здоровья, не имея хобби и окружения высокого уровня, имея вредные привычки, то что они могут насоветовать и что рассказывать ребенку и другим людям о жизни?

И что бы вы ни говорили детям (как правильно, как надо), дети все равно возьмут пример с вас.

Можете проверить, как это работает.

Проведите эксперимент с кем-нибудь. Попросите повторять за вами движение рук, все движения делайте последовательно. И обязательно озвучивайте их.

1. Вытянуть руки. И вы сами вытягиваете руки.
2. Сжать кулаки. Сами сжимаете кулаки.
3. Повращать кулаками. Сами вращаете кулаками.
4. Показать указательные пальцы. Но сами показываете большие пальцы.

Озвучивайте каждое движение, но только вместо указательных пальцев покажите большие пальцы и делайте это резко. Знаете, что произойдет? Человек не услышит вас, он сделает так же, как и вы. Он тоже покажет вам большие пальцы вместо указательных, о которых вы говорили, и не поймет сразу, в чем дело.

Вы можете своему ребенку говорить, что угодно, как правильно или неправильно, но ребенок будет делать то, что делаете вы. Вы – пример!

Растить ребенка – это нередко самый потрясающий и глубокий опыт для человека. Это интеллектуальный, эмоциональный и духовный путь, и аналогов ему нет. Стилей воспитания детей настолько много, насколько много в мире родителей. И сегодня вы можете определить для себя свои убеждения относительно родительства.

Сделайте упражнение прямо сейчас. Выполните задание как можно четче и честнее.

Составьте список плохих привычек, которые ваши дети (или другие дети из вашей жизни) могут у вас перенять. Это могут быть такие вещи, как курение, злоупотребление алкоголем,

нездоровое питание, ссоры с мужем или женой, непунктуальность, нечестность, переедание на ночь и так далее.

А теперь составьте список хороших привычек, которые вы хотели бы передать своим детям. К примеру, умение ставить цели, здоровое питание, регулярные занятия спортом, доброта и уважение к людям, умение строить отношения, полные любви, достижение финансового успеха и т. д.

Ваше прошлое формирует и программирует ваше настоящее и будущее. Прошлое – это то, чему вы учились в раннем детстве – от родителей, учителей.

Прошлое порождает ваши мысли в настоящем, а ваши мысли порождают действия. Действия порождают результат. До тех пор, пока взрослый человек не изменит то, чему научился в нынешнем настоящем, он не изменит настоящее и будущее. Он передаст своему поколению то, что имеет сам.

Спорт

Человек должен уметь оценивать свои силы и возможности, например, в физическом плане. Но ребенок часто слышит: «Не прыгай так высоко, не бегай быстро». Про запреты: «Прыгать и бегать – опасно», я буду повторяться, но это ваши страхи! Купите маты или стелите что-то на пол, но ребенок обязан бегать и быть подвижным.

Таким образом ребенок развивается, растет его костная и мышечная система, связки, развивается концентрация и зрение, ловкость, умение падать, одновременно развивается и уверенность в себе.

Мой сын с трех лет постоянно падал и делал это специально, меня и посторонних это приводило в ужас. Как-то раз я спросила:

– Макс, зачем ты это делаешь, ведь это больно?

Сын мне ответил:

– Мама, я учусь падать, чтобы поймать равновесие.

Мне это не совсем было понятно на тот момент, до тех пор, пока я не стала посещать занятия айкидо, где мы несколько занятий учились падать и ловить равновесие, точку опоры. Тогда я вспомнила маленького Макса.

Кто-то видит в своем ребенке несчастного и делает из него жертву, и у ребенка образуется понимание, что весь мир ему должен и обязан, а сам он бедный и несчастный.

Прочитайте абзацы выше еще раз: это все действия не из-за любви – это все действия из-за ваших страхов, которые являются механизмом таких ситуаций.

Задача родителей не только отдать ребенка в спорт, но и, главное, показать это на своем примере. И не просто отдать в секцию, а найти отличного тренера, который будет поддерживать вашего ребенка и помогать ему спорт превращать в радость, а не в страдание. Сколько спортсменов в детстве достигают побед, а через несколько лет бросают спорт и лишь во взрослой жизни вспоминают, что когда-то занимались им, но не могут себя заставить заниматься им во взрослой жизни, хотя бы для поддержания здоровья. Есть несколько разновидностей физиологии человека: к примеру, если мышцы длинные, то человеку подойдет легкая атлетика, или наоборот, тем, кто коренаст, хорошо подойдет борьба. Но помимо этого, еще есть разное мышление, от которого зависит, какой спорт подходит человеку. Задача родителей – предложить множество вариантов спортивных секций ребенку и предоставить ему выбор, на что его тело отзовется. Это могут быть танцы, легкая атлетика, борьба, гимнастика, айкидо и т. д. Но выбор не должен состоять из выбора мамы или папы, что им нравится либо соответствует их убеждениям.

Если спорт у ребенка будет ассоциироваться с радостью, а не со страданием, то он будет всегда присутствовать в его жизни. А спорт – это здоровье, внешний вид, выносливость и уверенность.

Приведу пример со страданием, не про спорт, но суть та же.

Я в детстве занималась на фортепьяно. Мне очень нравилось играть на этом инструменте, но руки для этого должны быть красивыми и круглыми, а у меня пальцы торчали во все стороны, когда я играла. Учительница била меня по рукам.

Знаете, что происходило в тот момент? Я сбивалась с ритма и нот, я теряла концентрацию, во мне зарождалась негативная эмоция, когда я играла. С каждой игрой и при каждом ударе по рукам нейронная связь укреплялась. Подсознательно у меня произошло то, что при этом и происходит: фортепиано, музыка, обучение – это страдание. Я бросила музыкальную школу, не зная, почему, на тот момент, я так же любила фортепиано, но не подходила к нему.

У моего сына был тренер по боксу, они занимались всегда вдвоем. Тренер всегда с ним шутил, и Макс отвечал ему шутками. Тренировки были каждый день по два часа, на протяже-

нии года, пока тренер не уехал в другой город. Мой сын до сих пор занимается сам каждый день, и ему тренировки приносят удовольствие и радость, они ассоциируются у него с прекрасным настроением. И спорт будет в его жизни всегда, такая уж образовалась нейронная связь.

Я всю жизнь искала способ, как приучить ребенка к какому-нибудь полезному делу, это была и мотивация, и поощрение, но результаты были не особо хорошими. И наконец-то я нашла этот способ.

Если ребенок или взрослый совершает какое-то действие, и в этот момент его похвалить с яркой эмоцией, то нейроны пустят нити для соединения нейронной связи. Повторяя похвалу именно в тот момент, например, когда ребенок моет посуду, нейронная связь будет с каждым разом закрепляться, и это перейдет в привычку, которая ассоциируется с радостью. Так же можно все и испортить: ребенок моет посуду, и мама в злости кричит или ругает ребенка за что-то или просто в плохом настроении, вот случится несколько таких моментов, и мытье посуды ребенок будет воспринимать как страдание, что и переходит в лень. Если ребенок помыл посуду и лег на диван, и мама его похвалила за посуду, то нейронная сеть будет укрепляться на том, что он делает в данный момент, а именно на лежании на диване, а не на том, что было сделано 5 минут назад.

Поэтому хорошие и мудрые родители, учителя, тренеры хвалят ребенка за хорошее в момент действия, а плохое игнорируют, чтобы плохой поступок или действие не образовал нейронную связь, и у человека не осталось это в голове надолго. Но также существует еще один важный момент: например, мама делает уборку в квартире, но хорошего настроения у мамы почему-то при этом нет. Мама постоянно возмущается, что опять грязно и ей снова приходится убирать эту грязь и вся она такая жертва в этой ситуации. Что в итоге видит, слышит ребенок? Убирать дом, квартиру – это мучительно! Так почему же дети должны хотеть этим в будущем заниматься? Но если они и будут это делать, то только в роли жертвы, именно в том состоянии, в котором научили их мама, папа. Если повернуть любое дело в обратном направлении, прекрасные мама и папа, у них субботник в доме, они радостно исполняют свои обязанности и при этом улыбаются, пританцовывая под музыку, то любому захочется к ним присоединиться, и, конечно же, у ребенка отложится, что убирать пространство, в котором ты живешь, – радость.

Чувство собственности

У каждого ребенка должен быть свой уголок, а лучше своя комната, где он будет чувствовать себя хозяином. На первый и второй раз помогите ему по его вкусу и предпочтениям благоустроить ее. В будущем он сам вправе решать, как там будут разложены вещи, на каких местах, в порядке или беспорядке. Это его законное право!

Когда у ребенка есть возможность чувствовать себя хозяином на своей территории, где он устанавливает свои правила, а не мама или папа, то у малыша образуется внутренняя уверенность в данном аспекте, с чем он и пойдет во взрослую жизнь.

Я просто прикидываю такую ситуацию на себя. Представить, как кто-то из твоих близких приходит к тебе домой и критикует твою квартиру, твой порядок или беспорядок и рассказывает, как нужно правильно содержать свое пространство и не дай бог сам приступает к действиям. Но ты не можешь ничего возразить, уж такова твоя судьба. От такой мысли я прихожу в ужас, конечно, это же как раз про то, как быть безвольным. И это как раз про то, смогут ли наши дети отстаивать свои права, границы перед родителями, а соответственно и во взрослой жизни.

Ответственность

Взрослый человек, это тот, кто умеет брать на себя ответственность за свои действия или бездействия. Брать ответственность за себя!

Я своего ребенка записала в шахматную школу. И нас ждали в четверг на диагностику, чтобы понять в какую группу его определить. Школа была в нашем доме. Днем я встретила соседку, у которой сын тоже посещал нашу шахматную школу.

Соседка сообщила, что диагностику перенесли на понедельник. Я ее поблагодарила за информацию.

В четверг раздался звонок. Звонили из шахматной школы и интересовались причиной отсутствия моего сына. Через 5 минут мы были уже там. Заместитель директора подошел к моему сыну и сделал выговор за опоздание. И здесь я поняла, что мой сын ни при чем, виновата я, а не соседка или школа. Я попросила не общаться так с моим сыном (защита) и сказала, что это моя вина (ответственность). Это я не узнала информацию из прямого источника, и если уж и делать выговор, то мне. Виновата была я сама, еще и сына подставила.

Краем глаза я увидела реакцию Макса, он с гордостью посмотрел на меня, уловив момент моей ответственности. Как оказалось, на диагностику было записано несколько групп, и мой сын с соседским не попадали в одну группу.

Какой вывод?

Вы вправе делать выбор, но ответственность за результат лежит только на вас.

Взрослый или зависимый!

Основное является соц. Зависимостью – это низкая самооценка.

Самооценка бывает высокой и низкой.

Это две стороны одной медали. Если провести ось и вверху поставить высокую самооценку, а внизу низкую, то посередине будет находиться гордость.

Когда человек собой горд — он находится на середине этой шкалы.

Когда самооценка высокая, для него обычное дело достигать чего-либо, быть лидером и даже строить свою собственную систему.

Низкая самооценка формируется в детстве, если ребенка периодически критикуют, оценивают, подшучивают над ним, не доверяют, не дают самостоятельности, например, в уборке, мытье полов или чем-то еще. Все начинается с элементарных вещей.

Например, ребенок помогает убрать за гостями дома и вдруг разлил напиток из кружки, уронил что-то, намусорил, а в гостях бабушка, которая бросается на помощь внуку, чтобы убрать лучше, чем он.

И здесь возникает вопрос: будет ли у ребенка высокая самооценка, будет ли он горд за то, что сделал и как помог?

Но не будем все скидывать на бабушек, родители не сильно отличаются от них.

Другой вариант событий: прибегает мама и отчитывает ребенка за то, что случилось.

Когда у ребенка в маленьком возрасте появляется порыв что-то сделать, помочь, к примеру, хватаясь за папины инструменты, родители сами эту возможность атрофируют у детей.

А когда ребенку исполняется 15—17 лет, у родителей появляется вопрос: в кого ты такой? Почему ты не можешь самостоятельно ничего сделать и сам не можешь принимать никаких решений?

Что еще влияет на низкую самооценку?

1. Сравнение с кем-либо!

«Твоя подружка Лена учится лучше, чем ты».

А есть еще один вариант: «Ты хороший, потому что твой друг слабак или у твоей подружки Тани кривые ноги, но ты у меня красивая дочка, у тебя не такие ноги». Этот вариант тоже ужасен. И самооценку он не повысит. Это приводит к унижению другого человека, чтобы почувствовать себя лучше, чем он.

2. Лишение самостоятельности.

3. Ограничение ребенка в передвижении – это про то, когда ребенок не может поехать по своим делам сам, пойти сам в школу или куда-нибудь еще.

4. Когда ребенка не слышат, а точнее, не считаются с его мнением, когда родитель перебивает и продолжает дальше свой разговор, когда ребенок не участвует в семейном совете (потому что родители считают, что они умнее и опытнее). 5. Гиперопека – это круто, чтобы там ни говорили. Я точно знаю, что у меня все под контролем. Ребенок если упадет, то в мои подставленные руки. Мой ребенок не принесет «плохих слов» или еще какую ни будь гадость, потому что я тщательно слежу за каждым его шагом. Воды из лужи не хлебнет, зеленых яблок с дерева не наестся, с дурной компанией не свяжется. Не напьется в 14 лет, не закурит в 9. Его не шарахнет током, потому что розетки под запретом, он не наглотается мыла, потому что моется под присмотром, он не обожжется кипятком, потому что кран трогать ему нельзя, лучше я сделаю все за него сама. И шнурки завяжу сама, папе не доверю, т. к. есть шанс, что они развяжутся, и мой ребенок упадет. И прогулка пешком безопаснее гонок по горкам, качелям, да и просто быстро бегать нельзя – опасно. Твердую пищу до трех лет нельзя давать, не прожует, подавится. От клубники будет аллергия. Пусть кушает гречку, а витаминов доба-

вим рыбьим жиром и аскорбинкой, зато безопасно! В доме держать животных тоже опасно, паразиты, грязь. На улицу самому в 7 лет нельзя и в школу одному опасно, на секции еще рано или буду водить сама за ручку. Все опасно! Пусть лучше сидит дома под замками, где можно посидеть, почитать, кино посмотреть, вон у соседки в луже вчера прыгал, грязный весь пришел, заболел. А наш не заболеет, мы не дадим, посадим в клетку и свяжем по рукам и ногам. А социализироваться когда-нибудь успеет. В 16 лет не пушу на дискотеку поздно, в 20 лет сама выберу, на кого учиться, по той специальности, которую считают престижной и денежной. В 25 лет решу, подходит ему эта девушка или нет.

Гиперопека – это вакуум, где личность не может развиваться. Когда родители решают, куда идти ребенку учиться, какую одежду носить, какую музыку слушать, каких друзей иметь, с кем жить, и так до самой свадьбы.

6. Важный момент: очень низкая самооценка там, где подшучивают над ребенком!

7. Отсутствие внимания родителей (например, оба родителя являются трудоголиками). Ребенок брошен – некому уделить ему время.

Вместе с низкой самооценкой формируются и определенные характеристики. Например, гиперчувствительность и гиперранимость – когда любое слово ранит, каждое слово задевает, ребенку кажется, что все говорят о нем. В итоге у него нет адекватной самооценки: если другой знает свои достоинства и недостатки, то этот ребенок будет обижаться на все. Если у человека присутствует трусость, он неактивен, пожизненно охвачен детской позицией – это инфантильность. Следствие этого – он не принимает никаких действий для того, чтобы, например, найти работу; все время боится услышать слово «нет» в случае, если ему откажут. И родители продолжают находить легкие пути для своего ребенка и могут сами ему найти работу, продолжая развивать инфантильность. Или еще пример: попросили подростка помыть за собой посуду и объяснили, что все моют за собой. Но у ребенка была реакция: «Вы что, будете мне все рассказывать, что делать?» Или другой пример: «Если бы у меня мама не была такой, я бы не пробовал наркотики», «Если бы мне супруга не выносила мозг, я бы не пил», «Употреблять начала, потому что муж довел». У таких целые списки готовы по обвинению других в своих бедах. Это не что иное, как неумение взглянуть на себя честно.

У алкоголиков обычно двойная зависимость. Сначала выпил, набедокурил, а через неделю протрезвел и пошел все исправлять. Опять напряжение набрал, устал, позволил себе употребить, опять срыв, опять понял, что набедокурил, и опять ударился в трудоголизм. Вот один из примеров зависимой. Вы ни у одной женщины не увидите такой идеальный порядок, как у женщины-алкоголика. Кастрюли и чайники могут быть настолько чистыми, как будто из магазина. Вначале употребление, бедлам в квартире, непонятно какие гости, кто где спит; потом, когда приходит похмельный синдром и она начинает осознавать ситуацию, ей хочется все смыть с себя – через действия по достижению идеальной чистоты она прорабатывает чувство вины; на протяжении месяца женщина не выходит на улицу, потому что ей стыдно. Месяц проходит, и она уже выходит, вроде все нормально.

А у наркоманов немного по-другому, наркоман любит удовольствие. Употребить и потусить в клубе, например, или просто полежать дома.

Зависимость имеет каждый, в той или иной степени. Вопрос в том, чтобы это увидеть в себе, признать, осознать и начать развиваться, чтобы хоть немного выйти из нее. И из своих детей не сделать себе подобных.

Возьмите бумагу и прямо сейчас выпишите, какие подобные оправдания есть у вас, и будьте честными с собой.

Что еще, помимо наркотиков и алкоголя, относится к зависимости.

Игромания, все, что с ней связано:

– игра на деньги в автоматах;

- игра на деньги в карты;
- игра на деньги в онлайн-казино;
- ставки на спорт;
- ставки на ипподроме;
- зависимость от интернета;
- зависимость от компьютерных игр.

Виртуальный мир настраивает человека против близких людей и друзей.

Ведь человеку кажется, что жизнь существует только в играх. Игровая зависимость сильно воздействует на психику и полностью меняет восприятие.

Игровой транс ужасен для человека. Его не интересует, что происходит в реальном мире и в его жизни. Игровой транс сравнивают с употреблением наркотиков.

Жертвы

Люди обожают быть в роли жертвы.

Они несут на себе ношу «несчастливого Я» вместо того, чтобы посмотреть на проблему сверху, войти в ресурсное состояние и подумать, как ее решить. Предпочитают вариться в самой проблеме и в негативном состоянии.

Знаете ли вы, как можно решить проблему переживаниями, слезами? Я лично не знаю. И жизнь человека становится невыносимой: до определенного возраста за него делали все родители, а теперь ребенок вырос и он не способен делать что-либо сам, потому что в детстве ему рассказывали, какой он безрукий, несчастный или больной, или говорили: «Не лезь, а то что-нибудь произойдет плохое». Вот тогда развивается эгоцентричность. Несчастный человек делает несчастным не только себя, но и тех, кто вокруг него. Он распространяет это в первую очередь на своих близких, детей, друзей, родителей, вторую половину. Чтобы это состояние поддерживать, человек начинает жаловаться, оспаривать все вокруг, что дает ему чувство превосходства. Он жалуется на людей, места, ситуации. «Ненавижу свою работу – но что я могу поделать, ненавижу и работаю», «Дети не слушаются», «Если бы у меня были другие родители или другой начальник – все было бы по-другому» и т. д. Это потом распространяется на коллективные уровни – тогда эго ищет врагов, ему нужно воевать. Оттуда идут и войны. Даже футбольная команда во дворе – это уже своего рода коллективные разборки. Или драка: одна группа на другую. Там же, на этом уровне, находится нацизм.

Страдать – удел жертвы! Такие люди создают в себе ощущения, образ жертвы. Они в этом и правда несчастны, но их эго обожает быть в этом состоянии. Оно тешится подсознательным голосом в голове: «Со мной всегда происходит какое-нибудь несчастье», «Я все делаю неправильно – поэтому не буду и начинать» и т. д.

Что вы говорите детям?

Я помню, как Макс, когда что-нибудь делал не так, говорил мне:

– Мам, у меня опять не получается.

И я, раздраженная, ему могла кинуть такую фразу:

– У тебя постоянно все не получается!

Вот те фразы, которыми я пользуюсь сейчас:

«Я тебе доверяю».

«Я в тебя верю».

«Я уважаю твоё решение».

«Это непросто, но у тебя обязательно получится».

«Ты всё верно делаешь».

«Ты всё правильно понимаешь».

«Как у тебя это получилось?»

«Научи меня, как это у тебя получается».

«Ты делаешь это лучше, чем я».

«У тебя получается это лучше, чем у меня».

Обратите внимание на усилия и старания ребенка:

«Я вижу, ты очень много труда вложил в это».

«Я вижу, как сильно ты старался».

«Ты так потрудился над этим, и вот как здорово получилось!»

«Получается очень здорово!»

«Могли представить, сколько времени на это ушло!»

«Представляю, как долго ты старался, чтобы это получилось!»
«Сколько же пришлось придумывать, чтобы такое получилось!»
«Твои труды привели к хорошему результату!»

Поблагодарите за время, проведенное вместе:

«Я очень ценю время, которое мы с тобой проводим вместе».
«Я с нетерпением жду, когда мы сможем снова поиграть завтра».
«С тобой очень интересно».
«Мне очень понравилось, как мы поиграли».
«Я рада, что ты дома».
«С тобой очень интересно и приятно играть».

Помогите ему самому оценить свой результат:

«Что ты сам думаешь об этом?»
«Представляю, как тебе самому приятно!»
«Что тебе здесь самому больше всего нравится?»
«А как ты сам думаешь?»
«А что ты сам думаешь об этом?»
«А как тебе самому кажется?»
«А тебе самому как бы хотелось?»

Благодарите за помощь и вклад:

«Спасибо больше тебе за то, что ты... (за конкретное дело)».
«Спасибо за то, что ты сделал».
«Спасибо большое за твою помощь».
«Спасибо за твое понимание».
«Это очень большая помощь для меня, спасибо».
«Ты мне так хорошо помогаешь!»
«Благодаря тебе я все закончила быстрее».
«Благодаря тебе у нас теперь так чисто».

Опишите, что видите:

«Вот это да! Комната чистая!»
«Ух ты! Постель застелена!»
«Какие яркие краски ты используешь!»
«Я вижу, что ты очень постарался!»
«Я вижу, что ты сам убрал со стола!»

Опишите, что чувствуете:

«Я очень люблю заниматься и играть с тобой».
«Я так рада, когда ты дома».
«Я чувствую, что мы с тобой как одна команда».
«Мне очень приятно, когда ты так говоришь».
«Я так счастлива, что ты у нас есть».
«Мне очень приятно, когда ты мне помогаешь».

В мире постоянно происходит эволюционное развитие сознания. Если бы развитие остановилось на том, что мы имеем на сегодняшний день, было бы печально. Стресс, войны, кражи, убийства, самоутверждение, эгоцентризм и т. д. Но для эволюционного развития необходимы сложности, препятствия. Если в жизни у вас не возникали бы сложности, вы бы не достигли тех результатов, которые имеете на сегодня. Любые растения, животные сталкиваются со сложно-

стями, которые нужны для эволюционного развития. Зона комфорта – неблагоприятная среда для развития. Если мы делаем все за детей, потакая своим страхам, мы не даем им развиваться. Тогда возникает вопрос, где любовь и забота? А как раз любовь и забота проявляется в том, чтобы научить ребенка спокойно справляться со всеми сложностями. И не создавать лишних проблем, так как проблемы у нас в голове, но не в реальности. Если мы представим двух бегунов, один занимается классическим бегом, а второй – бегом с препятствиями, кто из них будет сильнее?

Даже в Библии, есть такая фраза, надо только правильно понимать метафоры: «Как будет себя чувствовать тот, которому ты всю жизнь держал его мышцы?» Такой «помощью» мы не даем развиваться другому. Потому что не верим в него.

Лень

Самая большая болезнь на планете – это лень! Она происходит от страха.

Лень формируется на фоне трусости. Она появляется как защитный механизм. У ребенка появляется неосознанный страх: он старается отложить дело на потом, чтобы не проявлять активности, или боится ошибиться, боится начать что-либо и много еще всего того, главным механизмом чего является страх.

Страшно приступать к делу, подсознательно. Наркомания – тоже своего рода проявление лени.

Почему я люблю работать со страхами? За нашими страхами находится огромная сила и большие ресурсы, если их трансформировать, то человек приобретает очень многое.

Как-то мне довелось встретиться с летчиком, ранее он участвовал в военных действиях. У него более 1000 прыжков с парашютом.

Мне было интересно, как часто он испытывал страх в своей деятельности.

Он мне рассказал об этом:

– Каждый раз страшно, сколько бы ни было прыжков или полетов. Но когда переходишь за грань страха, то состояние меняется, появляется что-то похожее на медитативное состояние или начало нирваны.

И появляется сила, ресурс. В этом состоянии время идет по-другому. Человек становится расслабленным (но это не состояние размазни), также появляется и концентрация, и ясность ума. Если бы летчик позволил себе завязнуть в состоянии стресса и не выходить из него, то последствия были бы ужасными. Так и в жизни: если мы берем на себя ответственность, понимая, что последствия будут зависеть только от нас, то человек понимает, что у него всего 2 пути – подчиниться страху или пройти его и получить силу и ресурс, что приводит к позитивным результатам.

Зачастую при проявлении страха стоит задать себе вопрос: «Для чего я продолжаю так поддерживать свой страх, какие мои намерения?»

Упражнение

Выпишите на бумагу все свои страхи и начните по списку делать все, чего вы боялись. Вы увидите, как ваша жизнь, самооценка и вы сами изменятся.

Семейные роли

Такие характеристики, как злопамятность, жестокость, мстительность возникают автоматически после обидчивости.

К вам вопрос, какие характеристики ваши? И спасибо за честность!

У многих возникает вопрос, почему, когда в семье двое или трое детей, и воспитывали их вроде одни родители, все дети разные?

Существует всего 4 роли, 4 маски, которые надевают дети. И какую именно и кто из них выберет, не угадаешь.

Эти роли формируются в процессе воспитания детей родителями:

1. Герой-отличник. На него вся семья молится, он с гиперответственностью, на него можно всегда положиться.

2. Козел отпущения. Все время получает оплеухи и, чтобы привлечь внимание, попадает во всякие передраги.

3. Шут, который формируется в дисфункциональной семье как катализатор конфликтов, все сглаживая и привлекая к себе внимание.

4. Брошенный ребенок. Куда посадишь, там и останется, незаметный, будет всегда в углу сидеть, без шороха и звука.

Бывают ситуации, когда родители рассказывают о своих детях: «Вот один все плохое перенял, а другой прям золотой ребенок, на него можно и положиться, и доверить что-то, моя опора» и т. д. А специалист, слыша это, прекрасно понимает, что второй ребенок взял на себя роль героя. И этот герой чаще всего становится спасателем, чтобы самоутвердиться за счет другого, то есть помогать всем и решать все за всех, требуя взамен благодарности (треугольник Карпмана).

Шут, когда останется сам с собой, будет чувствовать грусть, обиду и одиночество. Он будет душой компании, со всеми в контакте, но контакт будет на самом деле поверхностный, он на самом деле никого не пускает внутрь своего сердца, и ему становится очень грустно и одиноко, потому что это такая сформировавшаяся маска шута. Результат его жизни чаще всего – употребление алкоголя или других веществ.

Козел отпущения в процессе взросления постепенно уходит в криминал, потому что ему нужно постоянно попадать в различные передраги, и финал его жизни – чаще всего тюрьма и наркотики.

Очень спокойные дети – у них прямая дорога к употреблению чего-либо только потому, что они никому не нужны и им нужно эту боль как-то заглушить. Это поломанные дети, которые были очень удобны своим родителям. Такие дети чаще всего склонны к суициду – потому что у них идет подавление чувств.

Разные дети – это разные роли, дополнительно на ребенка еще влияет то, что встречается ему в жизни, помимо родителей (спорт, противоположный пол и т. д.).

Проактивность

У многих людей в жизни нет активной позиции. Это является следствием низкой самооценки.

Доходит до того, что, к примеру, в зуб поставили пломбу и дали гарантию на 2 месяца, а пломба выпала на следующий день, но человек с низкой самооценкой не идет опять вставлять ее по гарантии.

Или, например, оштрафовали, а штраф взяли на 500 р. больше, пойдет ли человек с той же низкой самооценкой разбираться?

И так люди живут годами, занять активную позицию страшно. Такие люди не умеют говорить «нет» – у них это слово отсутствует в лексиконе, им страшно сказать «нет». Это такая трусость: «А вдруг на меня обидятся? А вдруг отвернутся от меня или не так поймут?»

Вот у меня к вам вопрос, как вы отреагируете, если вам ребенок скажет «нет»?

Если он вам не может сказать «нет», то, когда вырастет, уже в подростковом возрасте он не сможет кому-то отказать. Например, когда ему предложат спиртное. Если мама и папа отвергали ребенка за отказ и слово «нет», то он не захочет себя чувствовать отвергнутым за свой отказ в компании. Насколько вам самим трудно говорить «нет» (не стесняясь, не напрягаясь)? Обычные действия у людей, боящихся сказать «нет», – не брать ответственность за себя, а вместо этого обвинить всех в своих неудачах. Часто таким людям свойственна зависть: у другого хорошо получается, а у него из-за трусости – нет. Часто это ведет к интриганству и закрытости.

Самостоятельность

Родитель может сам себя обслужить, приготовить, накормить, одеться. Так почему же мы лишаем этой возможности своих детей, почему мы делаем их зависимыми от нас? Какие намерения у нас при этом? Задумайтесь, возможно, это страх за ребенка или таким образом родитель хочет быть нужным ребенку? Какие у нас намерения, когда мы принимаем решения за детей: куда пойти учиться, какие вещи носить? Когда водим их за ручку в школу, в больницу? Когда заступаемся, спасая от сверстников, когда он с кем-то ссорится? Когда делаем за них уроки, а также контролируем, как плохо ребенок сделал работу и доделываем за него, вместо того чтобы похвалить, что он сам справляется, учится и приобретает опыт?

Это все и приводит к зависимости. И что происходит в итоге?

Ребенок не приобрел опыт, он не знает последствий, что будет, если он сделает что-то таким образом, у него складывается понимание: «За меня доделают другие, мне помогут другие». И это все плавно перетекает во «Мне обязаны другие» и подсознательное «Я не справлюсь, я не смогу, я не умею».

У нас в семье поделены обязанности: я месяц отвечала за глажку белья, чистые полы и стирку, Макс отвечал за кухню и санузел. Что подразумевается под ответственностью за кухню: это чистая посуда, приготовление пищи и составление раз в неделю списка того, какие продукты покупать.

Если он вовремя не составлял список или делал это, не продумав его, то все оставались голодными, но за него этого никто делать не должен был. Также, если собиралась грязная посуда и он не мыл ее долго, то семье не из чего было кушать. Все были недовольны, и, конечно, он понимал, что подвел всю семью. И вот именно здесь появляется опыт и здесь появляется ответственность.

Упражнение

Напишите сферы, в которых живет ваш ребенок, – это учеба, друзья, домашние или какие-то другие обязанности (например, справки делать периодически для школы или спортивной секции), возможно, отношения с девушкой или парнем и т. д.. Маленьким детям напишите категории по их критериям – обслужить себя, искупаться, покушать, одеться и т. п. Составьте этот список и отметьте, что вы делаете за них за что боитесь и в чем не доверяете.

И перестаньте это контролировать и делать за ребенка! И напишите такой же список о себе, в чем вы нуждаетесь, какой помощи ждете от других людей – он будет тоже немаленький. Заодно проверите, в чем вы несамодостаточны и зависимы, и начните становиться независимыми, взяв ответственность за себя.

«Вместо того, чтобы смело признать существующий беспорядок, трагедии преступления, каждый стремиться доказать свою невиновность и найти алиби, позволяющее уйти от ответственности за последствия собственных деяний».

А. Эйштейн

Я жалела своего сына. Я делала все дела и за себя, и за него. Я в нем видела несчастного ребенка, которого бросил отец и перестал общаться с ним; вспоминала тот момент, когда я уезжала, чтобы перебраться в Петербург, и оставляла на длительное время Макса у бабушки. Но то время прошло, а я продолжала относиться к нему как к неполноценному человеку. Он

к этому привык и поверил мне. Дети верят своим родителям: сначала они противятся, но им потом не остается ничего, кроме как смириться.

Было бесполезно заставлять Макса что-то сделать, доходило до наказания, ссор. Но итог был тот же: я после всей ругани продолжала делать дела за него. Отношения были испорчены.

После того, как я поставила точку в своем прошлом, поменялось мое мышление, образ жизни, отношение к жизни и сама жизнь.

В первую очередь я обратилась к себе с вопросом. Каким я вижу своего сына?

Продумав каждый момент, я поняла, что вижу в нем хулигана, безответственного и не способного что-то сделать самостоятельно.

Несмотря на это, я его очень люблю, но мое впечатление о нем была именно таким, и это больно было признавать. Одна из причин – убеждение, которое у меня сформировалось в раннем возрасте, когда еще в моей голове о будущих детях и мыслей не было.

Такое убеждение о будущих моих детях мне заложила мама.

Я была подвижным ребенком и недостаточно «удобным» для родителей, часто отстаивала свою независимость. Как-то в детстве я сделала то, что не понравилось маме, она разозлилась и кинула фразу: «Пусть у тебя будет такой же ребенок, непослушный и балованный, как ты, чтобы ты поняла, каково это». Эта фраза стала повторяться в подобных случаях, но и двух-трех раз было уже достаточно, чтобы убеждение загрузилось в мой мозг.

Да и не важно, откуда появилось это убеждение. Главное, что я разобралась, каким я видела своего сына, а соответственно, и отношение у меня было к нему подобающее (неосознанно, конечно). Я контролировала его, доделывала за него дела, и мой фокус был направлен на негатив. Я видела то, что у него не получалось, а не то, что получалось.

Убеждения, как я писала выше, имеют свойство сильно воздействовать на человека. Но важно то, что его можно разрушить.

Я задала себе вопрос: «А каким бы я хотела видеть своего сына?» И на бумаге полностью прописала все его качества и образ. Но ведь он должен вырасти еще, чтобы таким стать. Сажая дерево, мы же не требуем от него плода на следующий день?

Я стала этот образ проживать в своих мыслях, чувствах и визуально представлять его, укрепляя в себе каждый день. Со временем заметила, как я к своему ребенку стала по-иному относиться и уважать его. Поведение сына стало меняться.

Я также написала и о себе, какой бы я себя хотела видеть как маму и какую бы я себя уважала. После того, как я поняла, какой я себя вижу в данный момент, какая я мама сейчас, моя стратегия стала иной.

Как-то мой сын упал в игре с мальчиками, и произошло сильное растяжение: нога вся почернела и опухла. Сыну наложили гипс и сказали носить его месяц.

В первые дни нога болела. Я приносила ему еду в кровать, убирала за ним. Через 4 дня боль прошла, но ему, конечно, понравилось, и сыночек стал на этом играть: «Принеси, поднеси...» На это я ему сказала одну важную вещь: «Смотри, у тебя растяжение связок, тебе наложили гипс. Ты сейчас не сможешь быстро бегать, но передвигаться ты можешь. С тобой все в порядке, ты не нога, ты гораздо больше, чем твоя нога. Ты разум, руки, ноги, сердце, душа, чувства и т. д. Если ты не хочешь всю жизнь чувствовать себя ничтожеством, никогда себя не жалея и не позволяя жалеть себя другим!» В ответ – пять минут молчания.

Через 3 недели мы поехали снимать гипс, месяца Макс не дождался. Сидя в больнице, дожидаясь очереди, я предложила сыну повесить на вешалку его куртку. На что он мне ответил: «Спасибо мама, но я сам в состоянии повесить куртку, я не инвалид». И поскакал на одной ноге к шкафчику.

Если он меня просит сделать то, что может сделать сам, и при этом не занят, он получает один ответ: «С тобой все в порядке, я в тебя верю, ты справишься, я могу тебе только помочь».

После этих слов, ставших убеждением и запрограммировавших его, ребенок поверил в себя, и ему стало в радость справляться самому со своими обязанностями.

И еще один факт: люди, которые жалеют себя и не верят в себя, также не верят в других.

Упражнение

Напишите, каким вы видите своего ребенка. Сначала вы наверняка подумаете хорошее, но тогда почему вы ему напоминаете о его делах, разве он сам не вспомнит? Почему убираете за ним, разве он не справится с этим, пусть не сразу, а позже? Почему контролируете, с кем он гуляет и кто его друзья, проверяете его карманы, проверяете, выучил ли он уроки?

Контроль как раз является недоверием к ребенку, но только это проблема не ребенка, а ваша; контроль – это страх.

Поэтому честно составьте список своего недоверия и одной фразой напишите, кто именно ребенок в ваших глазах.

Потом напишите, какого бы вы хотели вырастить человека – честного, благородного, смелого, творческого и т. д., также назовите одной фразой, какой этот человек тогда будет. И представьте себе полностью, во всех деталях такого ребенка, как будто это уже свершилось: наблюдайте, что вы будете ощущать в этот момент.

И продолжайте видеть своего ребенка так же минимум месяц и, соответственно, относиться подобающе. Если представили каким-нибудь рыцарем, то как бы вы общались с такой личностью? Я не думаю, что вы бы ему сказали: «Марш в постель».

Своего сына я называю Максим Сергеевич и отношусь к нему как к взрослому, уважаемому человеку, потому что в ответ получаю то же самое.

Права ребенка

Вадим Зеланд

Родители привязывают детей к правилам, порядку, тишине.

У детей же изначально краски ярче и жизнь полна надежд. Но с годами появляется тяжесть и все больше негатива. У родителей присутствует внутреннее намерение подчинить себе ребенка, делая это губительно для него и пытаясь давить, укротить. И если это не получается, то родитель думает, что нужно поднажать еще сильнее. В итоге с годами получает обратный эффект.

Когда родитель превращает ребенка в атрибут своей игры «Ты будешь делать так, как я сказал, так как я хочу», в результате дети становятся неуправляемыми. Недовольные взрослые делают все, на что способны, чтобы самоутвердиться и упиваться своей властью. А дети еще больше расхлестываются либо ломаются. Когда где-то натягиваешь узду, то нужно в другом месте ослабить; если перетягиваешь узду, то ребенок ломается вовсе. И получается два варианта: бунтарь или поломанный бесхребетный человек. И живут такие люди жизнью, где все правильно и плохо либо где все плохо и неправильно. Конечно, родители хотят хорошего своим детям, но не умеют и не знают, как это сделать. Но хуже всего то, что люди не хотят этого признавать, продолжая упорствовать в своем невежестве. И все сводится к одному: «Я изо всех сил желаю тебе добра, поэтому ты будешь делать то, что я скажу». Если отказаться от узколобого мышления и поразмышлять, то можно найти причину того, почему с ребенком что-то не так, а точнее, с его поведением. Если «упорядоченность» приводит к «беспорядочности», то что будет, если продолжать давление?

Большинство родителей хотят, чтобы их дети были гениями, к ним относятся дети индиго: их отличие от обычных детей заключается в стремлении к независимости, ответственности, неуправляемости, они свободны.

Поэтому вам решать, кого вы хотите воспитать: яркую личность, талант или винтик в общей системе.

Можно и нужно упорядоченность разбавлять беспорядочностью, прыгать по лужам, драться подушками, размазывать мороженое по щеке другого. И это весело, а знаете, почему весело? Потому что в этом нет никакой важности, а когда нет важности, настает легкость: чем больше глупостей, тем послушней ребенок.

Если взрослый диктует: «Нельзя, потому что я так хочу», – то это не взрослый – это ребенок, имеющий власть. Если власть поменять на завоевание уважения, а авторитарность на доверительные отношения и поднимать значимость ребенка, а не свою за счет ребенка, то результат будет хорошим.

«Мы часто с сыном выбираемся на озеро зимой. Моему сыну нравится лед.

Как-то мы ушли подальше от берега, и сынок сидел, играл на корточках. Я почувствовал, что лед тонковат и нужно уходить с этого места. Я предложил мальшине уйти, а лучше поехать домой, но он ни в какую. Тогда я осмотрелся и решил его перенести поближе к берегу: так хоть я могу спасти сына, если что-то произойдет со льдом».

Аркадий Бондарь (директор НЛП)

Аркадий отнес его ближе к берегу и через 5 минут увидел, как сын провалился и немного намок. Аркадий взял его под мышку и понес к машине, после чего они поехали домой. Воз-

мущений у ребенка, конечно же, по этому поводу не было. Малыш получил опыт, папа его предостерег, не нарушая права сына.

Социальные отношения

Родители для ребенка – боги, до определенного возраста. Он верит всему, что вы транслируете.

Известный коуч Тони Роббинс очень удачно описал это на примере фото с вечеринки.

Представьте себя на вечеринке: у вас есть задание сделать фото, из которых сложится полная картина этой вечеринки. Если вы сфокусируетесь на одной части компании, в которой происходят постоянные конфликты, и весь вечер будет снимать только ее, то, когда вы выложите фото, создастся впечатление, что вечеринка была ужасной, серой и агрессивной. Но если фокус расширить и перенести его на другую часть компании, снимать других людей, спокойных, веселых, приятных, смешных – то впечатления будут уже другими.

Так и здесь: на чем вы сфокусированы, то и будете транслировать своей семье. Ребенок вырастет с той картиной мира, которую вы ему заложите, а итоговый результат будет таким, что, будучи взрослым, он будет видеть, искать и находить лишь то, что вы ему заложили.

Еще одна из причин, почему в первую очередь родителям нужно быть или стать тем, кого они хотят воспитать, – это отношения с социумом. То, как вы относитесь к людям, что вы о них думаете, – это четкий пример для вашего ребенка, как ему следует к ним относиться. Мы сами создаем для ребенка безопасность: помните, нет плохих, злых людей. Мир добрый, не создавайте внутренний конфликт у ребенка внутри.

Человек, вне всякого сомнения, существо социальное: все мы хотим общаться, обмениваться информацией на интеллектуальном и духовном уровнях. Мы хотим делиться нежностью, наслаждаться времяпровождением, жить полнее и радостнее, а это возможно тогда, когда наши социальные нужды удовлетворены. Исследования показали, что в этом случае и продолжительность жизни человека больше. Мы часто принимаем семью и друзей как должное и редко вкладываемся в любые социальные отношения. Люди не хотят делать вклад в отношения, но хотят брать и получать. В любых отношениях мы пожнем то, что посеем. Если мы относимся враждебно к людям, будут ли они добры к нам?

Но если человек не делает то, что вы от него ожидаете, это означает всего лишь, что он не соответствует вашим ожиданиям. Человек не обязан соответствовать чьим-то ожиданиям. Но это не значит, что он плохой и к вам плохо относится.

Никто не обязан соответствовать вашим ожиданиям, даже ваши собственные дети.

Эта мысль является намного более важной, чем люди думают.

Дружеское отношение к людям просто необходимо для полноценной жизни, оно придает ей красок. Были проведены исследования, согласно результатам которых успех, карьера и финансы тоже зависят от дружеских отношений: они оказывают большое влияние на нашу жизнь, либо позитивное, либо негативное. Это научный факт.

В 1938 году в гарвардском университете взяли под наблюдение 2068 студентов; это было самое продолжительное исследование за всю историю. Его целью было определить, какие факторы влияют на счастье человека.

Принимались во внимание все аспекты жизни человека. Исследование было всеобъемлющим и точным.

Вот некоторые результаты: участникам сейчас под 90 лет. Брак приносит гораздо больше удовлетворения после 70 лет, чем до. Старение зависит больше от нас самих, чем от наших врожденных данных. Отношения оказывают сильнейшее влияние на способность зарабатывать. Участники, имеющие глубокие отношения в дружбе, семье и дружелюбное отношение к людям, зарабатывали намного больше, с большим отрывом, чем участники, у которых были поверхностные отношения с друзьями и которые не очень хорошо отзывались о мире и людях. Они видели в людях или опасность, или враждебность. Это невероятно!

Эксперты, проводя еще один эксперимент, выявили кое-что интересное: пустили на площадь людей, которые опасались, что у них что-нибудь украдут (таковы были условия эксперимента). Эти люди были уверены, что в любой момент у них могут что-нибудь вытащить, воры повсюду. После этого добавили к ним людей с другим настроением, про них я позже напишу. Когда площадь была полна людьми, выпустили несколько профессиональных карманников. Когда они сделали свое дело, оказалось, что кражам подверглись те самые люди, которые боялись, что у них что-нибудь украдут. Не пострадали как раз те, кто имел другие убеждения. Там же подтвердились и некоторые другие страхи: один участник эксперимента повздорил с другим и стал драться и, как позже выяснилось, у этого человека было убеждение, что мир опасен и за свою безопасность нужно сражаться. У людей с определенными убеждениями вырабатываются определенные гормоны. К такому забияке вор не подойдет никогда, но тот, кто настроен так же враждебно, найдет его на подсознательном уровне. Поэтому, если вы хотите, чтобы ваш ребенок жил в добром мире, фокусируйте его на добрых вещах и добрых людях.

Здесь есть очень важный момент и для родителей в разводе, в случаях, когда родители не могут найти общий язык и начинают впутывать малыша. Папа говорит гадости о маме, мама – гадости о папе. Какая проблема тогда возникает у ребенка? Его психика в шоке. Он любит обоих, но теперь при маме он делает вид, что любит только ее, при папе – что любит только его. Что происходит?

Внимание!!!

Ребенок уже в этом возрасте надевает маску! Вот что его заставляют делать родители, принуждая сделать выбор! В этот момент о ребенке никто не думает!!!

Что чувствует ребенок, когда ему говорят, что папа ушел от нас, бросил нас? У детей нет виноватых, дети делают себя виноватыми. Я плохой! Из-за меня папа ушел, меня папа бросил. Эта фрустрация остается на всю жизнь, человек вырастает, но ощущение, что его бросили, не покинет никогда. Из-за такой фрустрации у человека может не сложиться, к примеру, личная жизнь.

ФРУСТРАЦИЯ (от латинского *frustratio* – обман, неудача, тщетное ожидание, расстройство замыслов) – это психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей или, проще говоря, в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям. При этом основным условием являются не только преграды, которые препятствуют достижению цели, но и высокая мотивация человека на определенные достижения. Таким образом, получается, что фрустрация – это когда наши желания не совпадают с нашими возможностями. Такая ситуация может рассматриваться как травмирующая. Фрустрация возникает в ситуации, которая воспринимается субъектом как угроза удовлетворению той или иной его потребности. Она проявляется в ряде эмоциональных процессов, таких как разочарование, тревога и даже отчаяние.

Как и разочарование, возникает при отсутствии некоего ожидаемого и желанного результата, однако в состоянии фрустрации люди все еще продолжают борьбу за получение желаемого, даже если не знают точно, что нужно сделать для достижения успеха. Фрустрация ведет к агрессии, агрессия ведет к тревоге и, наконец, тревога ведет к возникновению защитных реакций. Если человек очень часто сталкивается с фрустрацией, его нервной системе может быть нанесен серьезный ущерб. Последствия от перенесенной фрустрации могут оказывать влияние на эмоциональную и психическую сферу человека в течение всей оставшейся жизни. Фрустрация очень часто связывается с агрессией. Акт агрессии – это зачастую результат долго накапливающейся фрустрации.

В своей жизни мы все не раз испытывали фрустрацию от того, что мы не могли добиться того, чего хотели: внимания партнера, продвижения по службе, успеха в творчестве и так далее – список может быть очень длинным. Иногда мы сбрасывали фрустрацию через разру-

шение физических предметов. Классический пример, когда супруга в ходе семейной ссоры разбивает тарелки или другую домашнюю утварь.

Можно ли снять фрустрацию? Да, можно. Фрустрация оставляет очень отчетливый отпечаток в нашем сознании, ученые даже могут определять степень фрустрации при помощи электроэнцефалограммы, настолько сильное воздействие она оказывает на головной мозг.

Школа

Ребенок – это не только успехи!

Каждому человеку нужно знать, что его любят, вне зависимости от достижений или промахов. Мы, взрослые, ждем такого отношения от супругов, близких друзей, окружения. А для ребенка важнее всего – чувствовать безусловную любовь мамы и папы. Даже если никак не дается алгебра. Даже если учитель снова категорически недоволен его успеваемостью и поведением.

Некоторые родители могут возмутиться. Что же, растить неудачника и хулигана? Жалеть его за двойки и ошибки в контрольной? Закрывать глаза на болтовню на уроках? Нет, конечно. Важно отделить поступки ребенка и действия родителей от чувств и отношений. Алгебру придется подтянуть. Возможно, для этого нужно будет сократить часы игр за компьютером. Но низкие оценки и желание поболтать с соседом по парте, как и любые другие промахи, не делают человека плохим, нелюбимым и ненужным своей семье – и это важно донести до ребенка.

Ошибки – это не страшно и не стыдно.

Если вы хотите быть креативными, творческими, успешными – не бойтесь рисковать, не будьте отличниками и хорошими только для других.

Ведь развитие и рост – там, где наши провалы, где наш опыт!

Они просто показывают слабые места, на которые стоит обратить внимание. Страх ошибок – самый главный тормоз прогресса. Кому не знакомо это чувство: лучше и не начинать, чтобы не провалиться и не испытывать потом стыд и огорчения?

Чаще всего этот страх мы усваиваем именно в школе. Традиционная система обучения основана на подсчете ошибок и наказаний за них. Три ошибки в диктанте – двойка, помарки в контрольной – снижение оценки на полбалла. И неважно, насколько аккуратно написана вся остальная работа, насколько интересные решения задач предложены и как сильно ребенок продвинулся за последнюю четверть. Дети быстро делают вывод, что лучше не поднимать руку вовсе, чем ответить неправильно и получить двойку, лучше не выходить отвечать к доске, если не уверен, что знаешь тему досконально. А те, кому особенно не повезло, узнают, что схлопотать можно и за собственное мнение об Онегине, если оно отличается от мнения учителя.

Даже если в школе ребенку навязывают страх ошибок, семья может занять другую позицию. Любое обучение – это процесс выработки новых навыков, и ошибки не просто неизбежны, они – нормальная часть процесса. И здесь нечего стыдиться.

Если ребенок не нравится одноклассникам – это не значит, что с ним что-то не так.

Возможно, он просто сильно от них отличается. Слушает другую музыку, имеет другие интересы, у него другой стиль одежды и другое мнение. И в этом тоже нет ничего плохого. Одно из самых болезненных переживаний школьных времен – не вписаться в коллектив. С одной стороны, умение найти общий язык с одноклассниками – важная часть социализации. С другой – почти каждый, кто учился в школе, может вспомнить период, когда он чувствовал себя в классе не в своей тарелке, не имел друзей, был белой вороной.

Как помочь ребенку в такой ситуации? Не оставляйте его без поддержки: слушайте его, расспрашивайте о трудностях, говорите о собственном опыте, если у вас были похожие истории. Убедитесь, что в школе безопасно для ребенка: нет травли, унижений, побоев. Если притеснения есть – ситуация требует немедленного вмешательства.

Учитель не всегда прав!

«В своем воображении я свободен рисовать как художник. Воображение важнее знания. Знание ограничено. Воображение охватывает весь мир».

А. Эйнштейн

Вадим Зеланд

У детей индиго развито правое полушарие, что способствует их огромному воображению и творчеству, они находятся в несколько иных состояниях, чем обычный человек.

Что же происходит в наших общеобразовательных системах?

Школьная система имеет свою цель: заставлять детей исправно отчитываться за заученную информацию. При этом работает левое полушарие. Но система оценок еще вносит и страхи, поэтому даже и левое полушарие не развивается толком. Создаются намерения, направленные не на знания, а на умение правильно отчитаться. Заученная информация бесполезна, она лежит мертвым грузом и, соответственно, быстро забывается.

Я та мама, которая собственными руками забрала документы из школы, после принятия решения сыном. У него не было понимания, почему я должен учиться?

Потому что в мире об этом все говорят?

Примеров отличников – правильных детей с золотыми медалями, красными дипломами – когда бы они становились успешными людьми с качественной жизнью, во всех сферах очень мало! Такие дети быстро останавливаются в развитии и становятся обычными марионетками в 80% случаев. Все знания, которые мы имеем, а точнее, понимаем, основаны на практике. Поэтому если хотите учить уроки с ребенком, то пусть он вам их объясняет и вас учит. Я нанимала репетиторов, и ни у одного из них не увидела, чтобы была реальная практика, даже в той же физике. Везде просто дается информация. Например, когда ребенок подбросил ручку и она упала, он бы понял, как вычислять ее скорость. Но этого нет.

Мой сын проводил большую часть времени в школе с утра и до 17 часов, у него был еще спорт, шахматная школа, то есть все дни расписаны под завязку. Когда же я проверила сына на знания, их не оказалось. Сколько бы я могла за это время ему всего показать и научить! Люди всю жизнь живут, не зная мира. И поэтому он не понимал, для чего он ходит в школу и проводит в ней полжизни.

Помимо этого, также присутствовала лень, а точнее, страх, о котором раньше никто не догадывался, как и он сам.

Выявилось это в ходе работы в психотерапии: развивая свое мышление, воображение, а также творчество, Макс придумал создать продукт, который без IT-программирования не сделать; вот здесь он сразу понял, для чего и на кого ему нужно учиться. Не потому, что ему нравилась эта профессия, а потому, что через это он придет к своей цели. Я поддерживаю любые желания сына и не встаю больше у него на пути.

На этот раз он устроился в школу по собственному желанию и осознанно.

Родители хотят, чтобы у них вырос успешный, умный ребенок, но часто сами таковыми не являются.

Тогда откуда у ребенка будут знания, как это делать? Ведь в школе этому не учат. Откуда ребенок будет знать испанский, если никто на нем не говорит в его окружении, а в неизведанное родители не пускают, держа под опекой из-за своих страхов?

Успешность – будь то в получении профессии, или в родительстве, или в бизнесе, или даже в науке как ученый, который хочет получить признание, или как мужчина, который хочет добиться любимой женщины, — состоит из любви.

Из любви к какому-либо делу человек выбирает профессию, из любви к детям становятся родителями, из любви к женщине мужчина будет рыцарем, из любви к качественной жизни бизнесмен будет развивать свой бизнес, из любви к науке будет успешным ученым.

Если во всем перечисленном действовать из страха, то об успешности можно забыть.

Например, родители сами выбирают профессию ребенку или советуют такую, чтобы он, по их мнению, смог быть востребованным и зарабатывать деньги. То есть родители боятся, что их чадо не сможет зарабатывать, например, будучи парикмахером, или что это немодно, непрестижно. Но если у ребенка в этом талант, он сможет стать выдающимся парикмахером и даже стать стилистом у звезд.

Некоторые говорят, что там уже все места заняты. Но одного стилиста на всех недостаточно, желающих иметь хороших специалистов много. Как все может быть занято, если 70% людей делают свои выводы из страха?

Или, к примеру, некоторые боятся конкурентов. Конкуренция будет везде, но у лучших конкуренции не бывает, у лучших уровень выше этого, и там начинается сотрудничество, а не конкуренция!

Поэтому, если вы оставите выбор за вашим чадом и поддержите его на том пути, который он выбрал, вы будете лучшими родителями и дадите шанс на самореализацию и счастье вашему ребенку.

Когда школа подходит к концу, родители уже хотят знать, куда ребенок пойдет дальше учиться. Но не у всех детей к этому моменту есть это понимание, есть и дети с поздним пониманием того, чего они хотят (если только это не вариант, где родители в принципе не дали ребенку ощутить свои желания). Здесь не стоит давить, а нужно помочь разобраться в том, что нравится. И предлагать много вариантов, но не ждать ответа сразу. Многие люди и в 35 лет не знают, кем бы хотели работать.

ГРАНИЦЫ И КАК ОНИ ВАЖНЫ

Признать, что даже между близкими людьми есть границы.

В чем основное отличие человека со здоровыми границами от человека, который эти границы не ощущает? Первый видит и признает, что любимый – отдельный человек, у которого есть все то же самое (чувства, ценности, картина мира, опыт), но другое, свое. Он сам отвечает за свои реакции и поступки. При этом он вправе думать то, что он думает, чувствовать то, что он чувствует, хотеть то, что он хочет, и говорить то, что он говорит.

Каждый имеет право на свои интересы, потребности, жизненные цели, и задача обоих как пары эти интересы, потребности и цели уважительно совмещать, а не пытаться подтянуть к своим. Человек с размытыми границами воспринимает другого как продолжение себя, поскольку не ощущает, где заканчивается он сам, а где начинается другой человек, где его мысли, чувства, потребности, картина мира, а где чужие. Он все считает своим, ему до всего есть дело.

С одной стороны, он очень внушаем, ему трудно сказать твердое «нет», он часто делает то, что не хочет.

С другой – считает своим долгом указывать другим, как они неправы, как им нужно поступать, и пытается их исправить через давление и манипуляции. Поэтому его позиция в отношениях такая:

- если ты не угадываешь мои мысли и желания,
- если у тебя другое мнение,
- если ты хочешь чего-то другого,
- если тебе нравится не то, что нравится мне,
- если ты не жертвуешь своими интересами ради меня,
- если не одобряешь что-то из того, что я делаю,
- если отказываешься от того, что я предлагаю,

ты плохой/ая и должен/должна быстро измениться! Думай иначе, чувствуй другое, делай так, как я говорю, и всегда-всегда-всегда со мной соглашайся.

Даже сама тема личных границ в паре вызывает у такого человека возмущение: как это так? Какие могут быть границы между близкими людьми? Какая же это любовь? В то время как у здоровой личности всегда есть четкие границы, очерчивающие ее неприкосновенное психологическое пространство. И это пространство не мешает ей строить теплые, глубокие, доверительные отношения.

С уважением относиться к пространству другого.

Что еще происходит в отношениях между людьми с плохими границами? Там всегда есть неуважение, ущемление чьих-то интересов, обвинение окружающих в своих неудачах, срывах или плохом настроении, взваливание на себя ответственности за благополучие другого взрослого человека, стремление что-то доказать, объяснить, научить и переделать.

Там всегда есть «заступ» на чужую территорию: один заступает, а другой, боясь отказать, обидеть или получить негатив в свой адрес, прогибается и позволяет это делать. «Чужая территория» – это все, что принадлежит другому человеку, только ему и никому больше. Это его тело, его личные вещи, его физическое пространство (банально – полочка в шкафу или в ванной), его время, его ресурсы, его круг общения, его мировоззрение и его способ жить.

Человек с плохими границами не видит «ничего такого» в том, чтобы взять без спросу вашу вещь, решить за вас и без вас, что вы делаете в ближайшие выходные, высмеять вашу точку зрения, обесценить то, что вы сделали, раскритиковать вашу манеру одеваться, проигнорировать или продать ваше «нет» («Тебе что, сложно? Ничего – потерпишь!»).

Он не видит «ничего такого» в том, чтобы сказать:

- тебе это не нужно;
- ты все делаешь неправильно;
- с тобой явно что-то не так;
- тебе надо похудеть;
- твои друзья – идиоты, выбирай: или они, или я;
- это твоя зарплата или подачка от шефа?

Ничего подобного люди со здоровыми границами себе не позволяют. Они не берут без разрешения чужие вещи, согласовывают между собой планы, не дают непрошенных советов, не обвиняют близких в том, что они «испортили им жизнь», не указывают на «неправильность» их чувств и реакций, не ограничивают социальные контакты, не донимают вопросами: «Где ты сейчас и с кем?», не критикуют – опять же без запроса – чужую внешность, не осуждают вкусы и взгляды, четко и предельно внятно обозначают свое «хочу» и «не хочу», «так со мной можно, а так нельзя».

Они слышат чужое «нет», не видят ничего страшного в том, чтобы иметь свои интересы и посвящать им время. А когда их мнения расходятся, вместо: «Ты не прав», – они говорят: «Я не согласен».

Почему? Потому что они уважают и себя, и других. И любимого человека воспринимают как равного себе и достойного любви таким, какой он есть. А не как того, кого надо перевоспитать и переделать под себя.

Отказывать в просьбах, которые не можешь выполнить.

Иногда нам не хочется откликаться на просьбы близких, но это не значит, что мы не идем навстречу их пожеланиям. Конечно, идем. Но по-разному.

Сравните: «Мне немного лень, но я сделаю то, о чем просит меня любимый человек, потому что выполнить его просьбу – это мой выбор, и за этот мой выбор поклоны в пол мне не нужны, я мог/ла отказаться». И: «Мне неохота, но я не могу отказать, я же тогда буду плохим/ой, я сделаю то, о чем он/она просит, а затем выставлю ему/ей счет – обязательно не раз

упомяну, как мне все это было сложно. И не дай бог ему/ей потом не сделать то, о чем прошу я. Припомню все».

Люди с хорошими границами откликаются на просьбы, когда могут их выполнить, ничего не ожидая и не требуя взамен. И вежливо отказывают (даже близким), когда выполнить их не готовы или не могут. Люди с прерывистыми границами скрепя сердце соглашаются, делают кое-как, но с героическим лицом, а потом обвиняют: «Я для тебя все, а ты для меня ничего, ты мне должен!»

Не бояться дистанции.

«Заступ» на вашу территорию может не всегда вами сразу осознаваться, но он ощущается как сильный эмоциональный дискомфорт, который сопровождается чувством смятения, растерянности, раздражения или злости.

Поэтому для начала – и это самое сложное – нужно осознать, что, да, это то самое нарушение границ. Реагировать на него следует каждый раз, когда оно случается, всячески показывая (словами, физическим дистанцированием), что происходит нечто для вас неприемлемое.

Увеличением дистанции в какие-то моменты может быть спокойный выход из разговора, прерывание общения, а в какие-то твердое и емкое (без нотаций и вступления в изматывающие, бесплодные споры) «мне не нравится, со мной так нельзя, не делай этого больше».

Для этого вы должны не сомневаться в своих ощущениях, в своем праве иметь личное психологическое и физическое пространство и ограждать его от посягательств других людей, пусть даже любимых и близких.

Собственный выбор

Когда человек занимается не своим делом, не раскрывает свои таланты, у него не будет никакой эффективной жизни. Он не ищет смысл в своей жизни, не реализует себя, а вместо этого испытывает страдание. Потому что его это занимает не своим делом. Такое это не даст эволюционно развиваться ни человеку, ни его душе. Если эволюционного развития не происходит, то все вокруг становится негативным. Возникают негативные эмоции и переживания, начинаются болезни, неудачи и т. д.

Вся наша жизнь состоит из выбора. И каждый выбор правильный, каждый выбор человека происходит из положительных намерений.

Насколько родители дают возможность выбирать детям самим? Там, где выбор, там и принятие решений; там, где принятие решений, там отсутствие подневольности. А за принятием решения следуют действия.

Так что же такое выбор и как человек выбирает? Всю информацию, которую имеет человек, он хранит в своей памяти. Человек принимает сотни решений в день: попить воду или чай, надеть белые кроссовки или зеленые. Вот какой информации больше в нашем разуме, та и перевешивает, а также та, которая ведет к лучшему в текущий момент выбору для человека. Но если с детства у ребенка нет возможности выбирать, и его мозг не привык это делать, сможет ли он четко знать во взрослой жизни, чего хочет? Вот почему важно, в каком окружении находится ребенок, какие передачи смотрит, какие книги читает. Мозгу постоянно нужна пища – это информация. Какую информацию он получает во внешнем мире, тем он и будет являться.

Какой быт должен быть, какая вторая половина должна быть, какая пища, отношения с людьми и т. д. – большую часть всего это ребенок берет в семье. Друзей находит соответствующих, равных себе. Когда вы думаете, что у вашего ребенка плохие друзья, могу сказать лишь одно: они близки по духу и вибрациям. Также стоит обратить внимание и на свое окружение.

Я пригласила племянника пожить у себя, думая, что парень посмотрит на музеи, театры, хорошую большую квартиру с дорогой мебелью, на качественную дорогую пищу и уровень жизни, отличающийся от того, где он жил. Его мозг напится этой информацией, сделает лучший выбор для себя и примет решение по поводу дальнейшей жизни.

Но я не учла самую важную деталь: ему никогда не давали право выбирать и принимать решения. Всегда были манипуляции в семье, обиды от мамы для того, чтобы все было по-ее, либо недоговоренность и давление – сам парень так и не научился принимать решения. Он даже в еде никогда не знал, чего хочет; также присутствовал страх активности и лень. Когда я смотрела ему работу по объявлению с зарплатой 40—50 тыс. руб., обратила внимание, что он ищет работу с зарплатой в 20 тыс. руб. Вот и думайте, кого вам растить – винтик в системе или успешную личность! Работу ему нашли за 45 тыс. руб. по знакомству, где из рабочего через год можно было продвинуться дальше по карьерной лестнице, показав свою активность. Но через три месяца задержали аванс на 10 дней, и страх, что зарплату не выплатят вовсе, победил – он рассчитался с этой работы и устроился в магазин на 25 тыс. руб. Проработав там еще полгода, уехал обратно, так ничего и не добившись. Но, вернувшись домой, он уже устроился на зарплату в 37 тыс. руб.

Предложу вам метафору и проведу аналогию.

У вас родился малыш – это чистый холст. Негативные мысли будут темными, черными, грязными цветами; забота, уют, нежность, понимание – будут светлыми красками.

Обычно люди не планируют: «Сейчас я плохо пообщаюсь с ребенком, а завтра по-доброму».

Все действия и общение происходят в основном на эмоциях. Вот произошла ситуация, и у вас возникла негативная эмоция, которую принесла ваша мысль. И вы совершаете действие, накладываете черную краску на холст. И проанализируйте, сколько и какой краски вы нанесли на этот холст. Каким вы создали человека из своего растущего ребенка.

Когда рождается младенец, люди обожают смотреть в их чистые глаза, которые изучают все вокруг, и на их чистые улыбки. Взрослые любят младенцев. Потому что у них еще нет негатива, мыслей, и они не осуждают, не оценивают. Они находятся в потоке со всеми и со всем. Но скоро они всему научатся от родителей и ближайших людей. И вот какие мысли вы им в действиях принесете, тем и будет являться их жизнь, тем они и станут.

Я очень рада, что мы с сыном прошли через все трудности и сложности. И благодарна каждому опыту в своей жизни. Мы с ним вместе выросли на порядок, и не один, выше. Не застряли в прошлом, планируем будущее и присутствуем в настоящем, наслаждаясь каждым моментом. Моему сыну сейчас 17 лет, в 15 он впервые поехал путешествовать по России сам на свои заработанные средства. В 16 лет Макс уехал на Кипр, средства на эту поездку он также заработал своими силами и без каких-либо путевок. Все, что он у меня попросил, это написать документ у нотариуса, где указано, что я его отпускаю из страны. И я за него не переживаю, знаете, почему?

Потому что я доверяю ему и верю в него, а ведь вера – это самое главное в нашей жизни. Верите вы в хорошее или в плохое, вы все равно верите. И выбор за вами.

Анекдот о том, как детей не учат слышать себя и уметь выбирать, все начинается с мелочей: Вовочка, 7 лет, играет в песочнице, и мама его зовет домой. Вовочка подбегает к маме и спрашивает: «Мам, а что я хочу? Кушать или замерз?»

Если вы будете решать за детей, думая, что вы знаете лучше, чем они, это будет и во взрослой жизни, потому что ребенок не был приучен себя слышать, слушать свое тело.

К чему приводят все эти моменты? Нет возможности выбора, контроль родителей, зависимость – вот что мы получаем. Результат всего этого – низкая самооценка, безвольный, зависимый человек со слабой концентрацией, как у 70% людей.

Концентрация

Я принимаю достаточно детей с этой проблемой. Мои результаты обычно быстрые, но есть неутешительный момент: я точно знаю, в какой семье они будут недолгими.

Концентрация – это 90% успеха, как у детей, так и у взрослых.

Начнем с того, что все дети имеют низкую концентрацию, но с годами она развивается больше и больше, если детей правильно воспитывать. Я часто прошу мамочек сотрудничать со мной, когда они обращаются ко мне за быстрым результатом и хотят пятерок от своих детей. Но хотя мамочки разные, если их послушать, то у всех один разговор: «Я живу ради своего ребенка!» Но когда приходит время сделать свое вложение для собственного ребенка, их смыкает. Сначала им некогда, а потом и вовсе пропадают.

И вот здесь вопрос: готов ли родитель развиваться ради любви к своему ребенку, чтобы дать ему то, чем обладает сам?

Здесь и проявляется любовь. Мамы, ответственные за свое чадо, работают со мной в команде. Это нужно потому, что мамочки приводят ребенка ко мне раз в неделю, но ребенок находится со своими родителями и их воспитанием каждый день. Я могу восстановить то, что утеряно ребенком, но после прихода домой, в ту же обстановку, все будет возвращаться.

Неприятный пример, но все же приведу: когда вылечивают наркомана, а он приходит домой и видит каждый день вокруг себя наркотики и наркозависимых людей, как надолго его хватит?

Концентрация начинает развиваться во внутреннем мире: когда ребенок умеет концентрироваться на себе, он сможет концентрироваться и на внешнем мире.

Что значит концентрироваться во внутреннем мире? Это уметь слышать себя, свои эмоции и желания, боль и радость; он может свободно злиться, раздражаться и не подавлять свои эмоции. Тогда эмоции будут здоровыми, они будут спокойными, а человек во взрослой жизни будет их слышать и управлять ими, а не эмоции будут управлять человеком.

Обратите внимание, когда вы что-то делаете и вас постоянно отвлекают, вам нужно собраться, чтобы продолжить дело, а точнее сконцентрироваться, потому что концентрация переключилась, когда вас отвлекли. А если это делать много раз, то концентрация с каждым разом будет все меньше и меньше. Когда вам нужно что-то от ребенка, и он чем-то занят и заинтересован, это может быть для вас неважно, но это важно для него. В этом случае дождитесь, когда он закончит, или тихонько попросите по окончании его дел подойти к вам.

Представьте еще одну ситуацию: вы пришли в гости и уже собираетесь уходить, и у вас в мозге происходит работа, стратегия и принятие решения по поводу того, что вам нужно сделать. Вы принимаете решение уходить, но этот щелчок в голове еще не произошел, потому что ваш родственник говорит (не спрашивает, а именно говорит в приказном тоне):

– Ну, давайте собираться уходить домой.

И вы, не думая, делаете, что он вам сказал, потому что ваша мысль сбита, вроде и сами собирались, но решение приняли не вы.

Вы принимаете решение идти к выходу и надеть куртку, но вы не успеваете сосредоточиться на этом и принять решение, потому что ваш родственник опять за вас решает и говорит:

– Бери куртку и одевайся.

Вот вы уже одеваетесь по команде и хотите принять следующее решение обуться. Направляетесь к обуви, но не успеваете сконцентрироваться и принять решение, чтобы совершить действия, все по той же причине – контроль вашего родственника.

Если это будет продолжаться из года в год, вы уже не будете обращаться к функциям своего мозга, а будете ждать родственника, когда он скажет, что делать. Но если при этом вы

хотели надеть куртку, а родственник говорит обуться или наоборот – в такие моменты концентрация очень рассеивается, ко всему вдобавок мозг не научится принимать решения.

Вот это происходит у детей, когда родители контролируют их. Если вы позволите ребенку самому решать, как правильно, его мозг будет учиться искать информацию самостоятельно, развивая при этом концентрацию. Если соблюдать эти правила, вы позволите развиваться своему чаду. И, соответственно, умение принимать решение самому начинается с мелочей.

А вся наша жизнь состоит из выбора!

Слишком сильно люблю

Я тратила все деньги на Макса, оплачивая частные школы, личных тренеров по спорту, часто покупая ему новые вещи. Через год он считал свою куртку старой и всегда просил денег на новую, безвозмездно. Иногда я понимала, что такие траты не всегда обоснованы, а иногда я боялась ему отказать. В итоге манипуляции его побеждали: у других есть, а у меня нет. Но как оказывалось, он был самым обеспеченным среди всех своих друзей и становился мажором.

Вот во что это выливается.

Когда сильно любишь, стараешься ребенку не отказывать, чувствуя себя нужной. Но только это не любовь, а желание быть любимой и нужной своему ребенку.

Вот обычное продолжение таких историй: уже зрелым родителям звонят дети и просят денег или посидеть с внуками. Большинство родителей считают себя добрыми и хорошими. Но дети с ними видятся лишь для того, чтобы попросить денег или подкинуть им внуков.

Все звонки, похожие на такие:

– Мам, привет, что делаешь?

– Да дома сижу.

– А, понятно, сейчас тебе Леночку привезу (внучку).

Или другой разговор:

– Мам, нам здесь на ремонт деньги нужны, подкинь 20—30 тыс. руб.

И мама рассказывает другим:

– Мне дети звонят, внуки приезжают. Я кому-то нужна.

Вот это провал!!!

Человек неправильно выстроил отношения! По этому пути двигалась и я. Из-за слишком большой любви! Но, если разобрать поглубже – это не любовь, это страхи, одиночество и неуверенность в себе. Меня просто так любить нельзя, только за что-то.

И когда присутствует такая любовь, родитель не контролирует осознанно все то, что происходит в этих отношениях. А потом начинает страдать из-за того, что не контролирует эти отношения. И тогда у него появляются претензии, недовольство к детям, которых он так сильно любит. Потом отношения портятся, дети обижены, родитель опять находится в одиночестве, чувствует себя ненужным своим детям, и начинается все по новой.

Я живу ради ребенка!

В основном мамы живут ради своих детей, бывает, и папы попадают такие. Живет родитель ради ребенка, носит старые вещи, отдавая все своему чаду, нет личной жизни, все время проводит дома и на работе. Когда ребенок подрастает, родители с трудом отпускают ребенка, требуя от него отдачи. Возникает большая зависимость между родителем и ребенком. Родители постоянно вспоминают, как отдали всю жизнь своему сыну или дочери, развивая чувство вины у ребенка. И как нужно отплатить ребенку за свою жизнь? Только разве что своею жизнью. А чем еще можно расплатиться за жизнь? Только жизнью. И получается, тот родитель, который хотел хорошей жизни ребенку, жертвуя своею, забирает потом эту жизнь у него, потому что ребенок перестает жить своей жизнью, отдавая долг своим родителям, но при этом он еще такой же долг должен отдать и своим детям. Так и проходит жизнь в сплошных долгах. А когда же жить? И где пример счастья, свободы, радости, самореализации? Только пример приношения себя в жертву.

Начальная ступень эволюции описана Карпманом – это его знаменитый треугольник:

ЖЕРТВА – КОНТРОЛЕР (ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЬ) — СПАСАТЕЛЬ

Эта ступень, наверное, даже не нулевая и тем более не начальная. Она, скорее, минус первая. То есть это отрицательная шкала по отношению к тому, куда нужно двигаться человеку.

Итак, для начала минус первую ступень нужно описать так, как я ее сейчас вижу.

ЖЕРТВА

Основной посыл Жертвы таков: «Жизнь непредсказуема и зла. Она все время делает со мной то, с чем я не могу справиться. Жизнь – это страдание».

Эмоции Жертвы – страх, обида, вина, стыд, зависть и ревность.

В теле – постоянное напряжение, которое трансформируется со временем в соматические заболевания.

Жертву периодически засасывают депрессии, когда не хватает смелости пойти в событие, которое родит впечатление. Потому что впечатление (а вдруг случится плохое?!) заставит принять что-то, интегрировать в личность. Жертва к этому не готова, ее мир жесткий и инертный, она не согласна подвинуться ни в какую сторону.

В Жертве – застой и неподвижность, хотя внешне она может бегать как белка в колесе, быть от этого все время занятой и уставшей.

Но Душа пришла сюда, в мир, развиваться, поэтому неподвижность – не ее выбор. Душа страдает, поэтому в неподвижности Жертвы, в ее депрессии не существует отдыха. Душа изнутри требует движения, Жертва не позволяет ему осуществиться. И эта борьба лишает сил.

«Как я от всего этого устала!» – вопиет Жертва.

ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЬ (КОНТРОЛЕР)

Он находится в страхе, раздражении, гневе. Он живет в прошлом (вспоминает прошлые беды) и в будущем (предвосхищает, а на самом деле придумывает новые), в вечном желании «подстелить соломки». Мир для него – тоже юдоль страданий, так же, как и для Жертвы. Его основной посыл: «Как бы чего не вышло!»

Гнев и страх рождаются от посягательства на границы, ведь мир не устает провоцировать! Но на этом уровне личность панически боится изменений, поскольку считает, что любое новшество не может быть к лучшему.

В теле у Контролера – постоянное напряжение, он носит на себе Эверест ответственности за себя и близких. Страшно устает от этого и винит в своей усталости тех, кого контролирует. И еще и обижается: не ценят, мол, заботы!

Контролер преследует Жертву, «строит» ее, заставляя исполнять свои предписания, и конечно, ради ее же блага! Жертва не ценит заботы, и это вечный источник конфликтов, как внутренних, так и внешних.

Однако, в «-1» треугольнике Контролер – центр, где рождаются идеи и движение энергии. Как это происходит? Контролер чего-то пугается (новостей по телевизору, например) и начинает мотивировать Жертву к активным действиям, чтобы завтра не пропасть. Жертва изо всех сил выполняет предписания, устает, страдает. Жалуется Спасателю, и он ее утешает.

«Как я устал заботиться о вас всех!» – вопиет Контролер.

СПАСАТЕЛЬ

Спасатель жалеет и спасает Жертву, сочувствует Контролеру. Контролер для Спасателя – тоже Жертва, которая нуждается в понимании и признании заслуг.

Фоновые чувства Спасателя – жалость, обида (не оценили стараний по спасению), вина (не смог спасти), гнев на Контролера. Обида, что не оценили стараний.

Спасатель жалеет Жертву, потому что она маленькая, слабенькая и сама не справится. Контролер тоже бедняжка, на себе всех тащит... Нужно ему спину подставить, а кто же ее подставит, если не он, Спасатель? Очередная акция спасения заканчивается ростом эго Спасателя: «Без меня вы все погибните!» Он гордо подбоченивается и смотрит свысока на Жертву, Контролера и на весь мир. Это момент его триумфа – одна из немногих положительных эмоций, которые присутствуют в 1-м треугольнике.

Однако в теле – все то же напряжение.

«Как мне вас жалко!» – фоновая мысль и эмоция Спасателя.

Течение энергии – неправильное.

Контролер – к Жертве.

Спасатель – к Жертве и Контролеру.

ЖЕРТВА НИЧЕГО НЕ ОТДАЕТ, У НЕЕ НИЧЕГО НЕТ.

Нет круга энергий, и она утекает из системы.

Давайте разберем на моем примере, как работает этот треугольник.

Ребенок приходит домой позже обычного после прогулки с друзьями, открывает дверь домой, и на пороге его уже ждет недовольная, злая или обиженная мама, то есть я. Ребенок в этот момент уже становится жертвой, оправдываясь:

– Ну, мам, я забыл на время посмотреть.

Или:

– Я в последний раз, я больше так не буду.

Но я продолжаю читать ему нотацию, тем самым делая из ребенка жертву и упиваясь своей властью: я же права, сейчас выскажу ему все, о чем я думаю, не отдавая себе отчета в своих словах и эмоциях.

Здесь подключается папа и поддерживает маму и только в редком случае – ребенка. Если папа поддерживает маму, то автоматически делает ее жертвой. Ребенок надевает маску либо жертвы, либо агрессора. И треугольник меняется в доли секунды. Если в разговор ввязывается кто-нибудь еще, то треугольник в полном наборе.

Такие же ошибки, как и многие другие, я совершала раньше и не понимала, в чем же дело.

Как происходит сейчас: я занимаюсь любимым делом, творчеством или работой. Приходит сын всегда рано, если бывает, придет поздно, я не реагирую на его поздний приход и всегда встречаю с улыбкой. И он знает, что дома его всегда ждет любящая мама, домой хочется идти, и не нужно придумывать никакого вранья, чтобы оправдаться, а дела, которые он не сделал, от него никуда не денутся, и есть договоренности, которые всегда исполняются.

Еще пример жертвы.

Я никогда не забуду одну фразу своего сына – она меня заставила задуматься.

Я как-то ему рассказывала, как я воспитывала его одна, было тяжелое время: в один момент мы остались без своего жилья и жили два года без прописки. Рассказывая такое, я думала, что рассказываю ему о том, какая я была сильная. Я жаловалась на прошлое и не осознавала свою позицию жертвы в этом рассказе. Макс, неоднократно выслушав меня, сказал мне:

– Мам, за тебя даже порадоваться нельзя, все твои истории о том, как ты выживала, но не о том, как ты достигала чего-то.

Меня как будто в голову ударило, и я задумалась. Несколько дней спустя позвонила мама, мы с ней пообщались минуту о погоде, и вдруг я заметила, что мне постоянно рассказываются подобные истории жертвы о том, какая она бедная и несчастная. У меня вырвалась та же фраза, которую мне сказал сын. В трубке настала тишина.

Я, перебив эту тишину, попросила рассказать мне о ее достижениях, за что ее уважали коллеги, что хорошего в ее жизни было, за что она полюбила папу. У нее наступил ступор, для нее было тяжело свои мысли перенаправить на позитив и радостные истории, которые она могла бы мне рассказать. Когда она все же начала рассказывать мне хорошее, я, взрослая женщина, слушала внимательно, пытаюсь уловить полезное для себя, как ребенок, как будто мне всю жизнь читали книги одного жанра и вдруг дали книгу, о которой я только слышала. С тех пор я рассказываю сыну о себе только позитивные истории или истории о том, как я побеждала трудности и благодарна за опыт, а не о том, как мне было тяжело. Все мои рассказы содержат один смысл: проблемы в нашей голове, а трудности и сложности всегда будут, но они развивают. Когда побеждаешь одну сложность, вторую, ты становишься сильнее и увереннее. Поэтому я всегда готова встретиться с любой сложностью, чтобы вырасти на голову выше.

13 правил

Вот 13 ненужных вещей в вашей жизни. Освободив свою жизнь от 13 ненужных вещей, вы почувствуете прилив счастья и удовольствия.

1. Освободитесь от потребности всегда доказывать свою правоту перед ребенком и другими людьми

Среди нас так много тех, кто даже под угрозой разрыва прекрасных отношений, причиняя боль и создавая стресс, не может смириться и принять другую точку зрения. Оно того не стоит.

2. Отпустите контроль над детьми

Будьте готовы отказаться от необходимости постоянно контролировать все, что происходит с вами – ситуации, события, людей и т. д. Будь то родные и близкие, коллеги или незнакомцы на улице – просто позвольте им быть такими, какие они есть. Детей мы можем контролировать только в стенах своего дома. Что происходит за стенами, вы можете никогда не узнать, но, если ребенка отпустить от контроля дома, то в других местах, вдали от вас, ему не нужно будет выпускать весь пар, который скопился дома. Когда дети остаются вдали от строгих родителей, они будто с цепи срываются, и все это от чрезмерного контроля.

3. Отпустите чувство вины

Освободитесь от потребности обвинять других в том, чем вы обладаете или не обладаете, в том, что вы чувствуете или не чувствуете. Перестаньте распылять свою энергию и возьмите на себя полную ответственность за свою жизнь. Чаще всего родители либо обвиняют детей, либо после того, как сорвались на ребенке, чувствуют вину и пытаются ее загладить. Ни то, ни другое хорошего результата не принесет.

4. Остановите негативный разговор с собой

Как много людей наносят вред себе только потому, что позволяют негативным мыслям и эмоциям управлять их жизнью. Не доверяйте всему, что говорит ваш логичный, рассудительный ум. Вы лучше и на самом деле способны на большее, чем считаете.

Вы не можете знать будущего своего ребенка, но можете воздействовать на него, и оно зависит от того, как вы будете действовать – из чувства страха или из чувства любви.

5. Освободитесь от постоянной потребности жаловаться на множество вещей – людей, ситуации, события, которые делают вас несчастными, грустными и подавленными.

Никто не может сделать вас несчастными, никакая ситуация не может вас огорчить. Не ситуация вызывает у вас те или иные чувства. Никогда не жалуйтесь на ребенка другим людям, чтобы они его повоспитывали за вас, тем самым делая из вас еще большую жертву, а также делая жертву из вашего ребенка. Таким образом, ребенок воспринимает себя изгнанным из ваших отношений.

Вы думаете, ребенку не хочется поддержки, когда вы его ругаете или самоутверждаетесь за счет него? Но почему-то взрослые вмешивают третьих лиц и вдвоем, втроем нападают на ребенка.

6. Откажитесь от критики

Перестаньте критиковать людей, которые отличны от вас, и события, которые не соответствуют вашим ожиданиям. Мы все разные. Не критикуйте детей, дети тоже не обязаны следовать нашим ожиданиям.

7. Освободитесь от потребности произвести впечатление на других

Перестаньте притворяться тем, кем вы не являетесь на самом деле. Снимите маску, примите и полюбите свое истинное Я. Дети все это замечают, потому что мы настоящие, когда находимся рядом с ними, наедине. И ребенок видит, какой вы настоящий, а какой на людях.

8. Перестаньте сопротивляться переменам

Перемены – это нормально, они необходимы нам, чтобы двигаться из пункта А в пункт Б. Перемены помогают изменять и нашу жизнь, и жизнь окружающих к лучшему. Время идет вперед и все меняется: поколение, взгляды. Если в ваше время было так, то теперь уже по-другому, и по-старому уже не будет.

9. Не навешивайте ярлыки

Перестаньте навешивать ярлыки на людей и события, о которых вы не знаете или просто не понимаете. И постепенно открывайте свое сознание новому. Легко повесить на ребенка ярлык, но сегодня он был одним, а завтра будет уже другим и еще 10 раз изменится, пока вырастет. Но если вы наклеите ярлык на ребенка за какую-нибудь ситуацию и будете постоянно о ней вспоминать, то ребенок, не сомневайтесь, вернется туда и застрянет в этом.

10. Отпустите прошлое

Знаю, это сложно. Особенно, когда прошлое нравится больше, чем настоящее, а будущее немного пугает. Но вам необходимо принять тот факт, что настоящее – это все, что у вас есть.

11. Освободитесь от страхов

Страх – это всего лишь иллюзия, его не существует – вы его создали. Все это в вашем уме. Измените свое внутреннее отношение – и внешнее встанет на свои места.

12. Перестаньте оправдываться

Разоблачите оправдания и отправьте их на пенсию. Чаще всего мы ограничиваем себя из-за множества оправданий. Не заставляйте оправдываться ребенка перед вами, а уж тем более перед другими людьми.

13. Перестаньте проживать жизнь ожиданиями других людей

Слишком много людей живет жизнью, которая им не принадлежит, только чтобы жить. Они живут в соответствии с тем, что другие считают лучшим для них, они делают то, что от них ожидают их родители, друзья, учителя, правительство и общество. Они игнорируют свой внутренний голос, свое призвание. Они настолько заняты реализацией ожиданий других людей, что теряют контроль над своей жизнью. Они забывают, что приносит им счастье, чего они хотят на самом деле... И в конечном итоге забывают о себе.

У вас одна жизнь. Она происходит прямо здесь и сейчас. Живите так, как хотите, слушайте свой внутренний голос и не позволяйте мнению других людей отвлекать вас от вашего пути.

Позвольте своим детям жить своей жизнью, а не вашими мечтами и не вашей жизнью.

Как воспитывать ребенка по типу темперамента

НЛП Аркадия Бондаря

Безусловно, все дети разные. К каждому ребенку необходим индивидуальный подход, каждая мама и каждый папа знают и чувствуют, что лучше для ребенка.

Однако есть общие поведенческие особенности, опираясь на которые, вы сможете понять, чему именно важно уделить повышенное внимание в воспитании.

Под общими поведенческими особенностями мы будем иметь виду тип темперамента, который можно определить уже у маленьких детишек, просто понаблюдав.

Темперамент ребенка определяется силой или слабостью нервных процессов, уравновешенностью или неуравновешенностью, подвижностью или ригидностью нервной системы.

РЕБЕНОК-САНГВИНИК (сильный, уравновешенный, подвижный)

В качестве примера этого типа темперамента у ребенка можно привести всем известного Винни-Пуха.

Позитивный, активный, легкий в общении. Ему до всего есть дело, легко приспосабливается к любой ситуации, разрешает конфликты. Легко включается в любую деятельность, но также легко переключается на что-то другое. Легко осваивает возрастные навыки. Движения – уверенные, точные. Речь – выразительная, живая, с мимикой и жестами. Редко и недолго грустит. Среди сверстников обычно занимает положение лидера.

Как воспитывать сангвиника:

**Стремиться выработать у него устойчивые интересы.*

**Учить упорству, терпению, умению доводить начатое до конца.*

**Учить аккуратности и концентрации при появлении небрежности и поверхностности при выполнении заданий.*

РЕБЕНОК-ФЛЕГМАТИК (сильный, уравновешенный, инертный)

Пример этого типа темперамента у ребенка – Сова из того же «Винни-Пуха».

Спокойный копуша, не выносит спешки. Все делает неторопливо, с толком, с расстановкой, проверенными способами. Вполне способен долго и нудно делать что-то одно, не испытывая при этом утомления. Упорно идет к своей цели, преодолевая все препятствия. Свои решения он не меняет, его сложно переубедить. Такой ребенок невероятно устойчив к внешним раздражителям. Он всегда сдержан и кажется малоэмоциональным, но, если к кому-то привязался, ни за что не предаст. Все возрастные навыки формируются у флегматика долго и с трудом, но зато надолго и качественно. Речь спокойная, неторопливая, без жестов и всплесков эмоций, часто встречаются паузы, хотя словарный запас и в норме. Медленно и не без труда привыкает к новой обстановке, не любит перемен.

Как воспитывать флегматика:

**Вырабатывать любознательность, побуждать сообразительность и воображение, поощрять его инициативу.*

**Учить правильно распределять внимание и время при выполнении различных заданий.*

**Учить полнее выражать свои чувства: как быть добрым, как жалеть кого-то, радоваться, огорчаться, прививать навыки общения и развивать коммуникабельность.*

**Не раздражаться из-за черепашиного темпа, а ускорять его, применяя игровую деятельность, хотя бы игры наперегонки.*

РЕБЕНОК-ХОЛЕРИК (сильный, неуравновешенный, с преобладанием возбуждения)

Пример этого типа темперамента у ребенка – поросенок Пятачок.

Всегда яркий, колоритный, всегда «чересчур». Подвижный, заводится с пол-оборота, его энергия неиссякаема и шалости неизмеримы. Борец, задира, несмотря на неудачи и трудности, после каждого падения встает и снова движется к своей цели, если ему это необходимо, но не всегда доводит начатое до конца, может бросить все ради чего-то другого, не менее интересного. По натуре командир, часто конфликтует со сверстниками, хотя не может без них жить. Речь холериков отрывиста, быстра, они часто глотают слова и окончания, однако говорят очень эмоционально и громко. Настроение легко меняется, в зависимости от обстоятельств. Такие дети легко приспосабливаются к новой обстановке, но с трудом – к новым правилам. Спокойно воспринимают словесные наказания, но не переносят ограничения свободы.

Как воспитывать холерика:

**Направить бьющую ключом энергию на нужные, полезные дела.*

**Учить обдумывать свои решения, оценивать возможности.*

Воспитывать настойчивость и сдержанность, учить владеть собой, гасить в зачатке агрессию.

**Подбирать такие игры, которые укрепляют процессы торможения: спокойные, где все зависит от внимания и нужен минимум эмоций.*

**Учить вежливости и учитывать, что непосредственность холерика нередко выливается в бестактность.*

**Не уговаривать, холерик не воспринимает уговоры, в отличие от требований.*

РЕБЕНОК-МЕЛАНХОЛИК (слабый)

Пример этого типа темперамента у ребенка – ослик Иа-Иа.

Такие дети на редкость чувствительны и ранимы, хотя при этом добры и отзывчивы. Легко отвлекаются, быстро устают. Чутко реагируют на громкие звуки, окрики... Чуть что – в слезы. Всего боятся, особенно чего-то нового, смены обстановки, новых людей. Застенчивы, робки, нерешительны. Застревают на собственных неудачах, воспринимают наказания как трагедию. Легко и часто обижаются. Речь их тихая, но интонационно выразительная, движения неуверенные, бедны и часто суетливы. Возрастные навыки усваивают своевременно, но склонны к регрессу во время адаптации к новым условиям. Но в знакомой обстановке способны превзойти себя и достичь значительных результатов.

Как воспитывать меланхолика:

** Быть с ним поласковее, помягче. Не требовать, а просить. Поддерживать и одобрять.*

** Нацеливать его только на выполнимые задания, помогать их вовремя исполнить.*

**Поддерживать его самостоятельность, учить преодолевать застенчивость, искоренять неуверенность в себе.*

** Помогать и учить избавляться от страхов и ни при каких обстоятельствах не запугивать специально. Не требовать от меланхолика того, что для него невыполнимо.*

Кроме того, можно выделить и общие правила, которые необходимо учитывать при взаимодействии со всеми детьми, вне зависимости от типа их темперамента, особенно если тип темперамента у родителя и у ребенка отличается и ребенок вечно ведет себя «не так»:

**Не подавлять ребенка, а управлять его темпераментом, учитывать не только минусы, но и плюсы типа темперамента ребенка.*

**Не раздражаться оттого, что ребенок «не такой», не ругать ребенка за его темперамент.*

**Стараться все-таки научить ребенка тому, чего ему не хватает.*

10 важных наблюдений

Автор неизвестен

1. Человек, который никогда не ошибался, никогда не пробовал сделать что-нибудь новое.

Большинство людей не пробуют делать ничего нового из-за страха ошибиться. Но этого не надо бояться. Зачастую человек, потерпевший поражение, узнает о том, как побеждать, больше, чем тот, к кому успех приходит сразу.

2. Образование – это то, что остается после того, когда забываешь все, чему учили в школе.

Через 30 лет вы совершенно точно забудете все, что вам приходилось изучать в школе. Запомнится только то, чему вы научились сами.

3. В своем воображении я свободен рисовать как художник. Воображение важнее знания. Знание ограничено. Воображение охватывает весь мир.

Когда понимаешь, насколько далеко человечество продвинулось с пещерных времен, сила воображения ощущается в полном масштабе. То, что мы имеем сейчас, достигнуто с помощью воображения наших предков. То, что у нас будет в будущем, будет построено с помощью нашего воображения.

4. Секрет творчества состоит в умении скрывать источники своего вдохновения.

Уникальность вашего творчества зачастую зависит от того, насколько хорошо вы умеете прятать свои источники вдохновения. Вас могут вдохновлять другие великие люди, но, если вы в таком положении, что на вас смотрит весь мир, ваши идеи должны выглядеть уникальными.

5. Ценность человека должна определяться тем, что он дает, а не тем, чего он способен добиться. Старайтесь стать не успешным, а ценным человеком.

Если посмотреть на всемирно известных людей, то можно увидеть, что каждый из них что-то дал этому миру. Нужно давать, чтобы иметь возможность брать. Когда вашей целью станет увеличение ценностей в мире, вы поднимитесь на следующий уровень жизни.

6. Есть два способа жить: вы можете жить так, как будто чудес не бывает, и вы можете жить так, как будто все в этом мире является чудом.

Если жить, будто ничего в этом мире не является чудом, то вы сможете делать все, что захотите и у вас не будет препятствий. Если же жить так, будто все является чудом, то вы сможете наслаждаться даже самыми небольшими проявлениями красоты в этом мире. Если жить одновременно двумя способами, то ваша жизнь будет счастливой и продуктивной.

7. Когда я изучаю себя и свой способ думать, я прихожу к выводу, что дар воображения и фантазии значил для меня больше, чем любые способности к абстрактному мышлению.

Мечты обо всем, чего бы вы могли добиться в жизни, – это важный элемент позитивной жизни. Позвольте вашему воображению свободно блуждать и создавать мир, в котором вы бы хотели жить.

8. Чтобы стать безупречным членом стада овец, нужно в первую очередь быть овцой.

Если вы хотите стать успешным предпринимателем, нужно начинать заниматься бизнесом прямо сейчас. Желание начать при боязни последствий вас ни к чему не приведет. Это справедливо и в других областях жизни: чтобы выигрывать, прежде всего, нужно играть.

9. Нужно выучить правила игры. А затем, нужно начать играть лучше всех.

Выучите правила и играйте лучше всех. Просто, как и все гениальное.

10. Очень важно не перестать задавать вопросы. Любопытство не случайно дано человеку.

Умные люди всегда задают вопросы. Спрашивайте себя и других людей, чтобы найти решение. Это позволит вам узнавать новое и анализировать собственный опыт.

Когда Джон Бутчер учился в школе, ему, как и всем ученикам, дали задание написать сочинение на тему «Кем я хочу стать».

Джон написал одну фразу: «Хочу стать счастливым».

– Ты, наверное, не понял тему? – спросил учитель.

А Джон ответил:

– Это вы неправильно поняли жизнь.

Интуиция и визуализация

Визуал больше любит читать, чем слушать. Такие люди легко запоминают таблицы, в их четких образах яркие цвета, они одеваются со вкусом, скорость в их жизни даже больше, чем у кинестетиков. У них хорошо работает фантазия, они творческие люди, любят все красивое. Развитая интуиция помогает им выбирать правильные решения и может сделать их жизнь здоровой, счастливой и более удачной.

Может, когда-нибудь квантовая физика представит научное доказательство наличия интуиции, но уже сегодня можно развивать ее у деток.

Интуиция – это способность сознания человека воспринимать и получать разностороннюю информацию, которую можно использовать для решения проблем и принятия решений.

Задумайтесь на минуту, вы когда-нибудь ощущали предчувствие, озарение? Вами овладевало чувство, что вы должны что-то сделать? Вполне возможно, что это была ваша интуиция. Или, допустим, вы занимаетесь своим делом и вдруг вспомнили человека, которого давно не видели, и внезапно вечером раздается звонок именно от этого человека. Бывало такое? Возможно, вы посчитали это совпадением. А возможно, ваш разум настроился на этого человека. Возможно, вы внезапно узнали ответ, за минуту до того, как он прозвучал. Все это примеры интуиции. У успешных людей хорошо развита интуиция, и они очень хорошо ею пользуются.

Задумайтесь о случаях, когда вы могли подтвердить или опровергнуть свои ощущения. Подтвердив свою интуицию, вы получаете уверенность. Это когда вы точно знаете, что можете сделать что-либо, потому что вы это уже делали. В противном случае, если вы слышали, как это работает, но не делали, вы не сможете быть уверенными.

Вот что я узнала на обучении по материалам Хосе Сильвы.

У человека рассматривали три состояния: сознание, осознанность и бессознательность. Потом Хосе столкнулся с новым термином – внутренняя осознанность. И возникли понятия «внутренняя осознанность» и «внешняя осознанность». В мире мыслей мы работаем с внутренней осознанностью. А в мире тела мы функционируем во внешней осознанности. Мы могли бы мыслить, визуализировать и использовать воображение на внешних уровнях осознанности. Но такая информация будет восприниматься лишь посредством биологических чувств. Это также называется физическим восприятием. Представьте, насколько сильнее были бы результаты, если бы человек визуализировал и воображал на внутреннем уровне осознанности? Тогда человек получал бы не только информацию, которую получает через биологическое восприятие, но возник бы и другой набор ощущений, полученный с помощью интуиции, визуализации и воображения. Люди, которые этому научились, называются центрированными людьми. Если нет центрированности, тогда будет зависимость.

Что это дает? В первую очередь, избавление от психосоматических проблем со здоровьем. А медицинская наука говорит, что 90% болезней имеет психосоматическое происхождение. Также с центрированными людьми реже происходят несчастные случаи.

Такие люди умеют правильно подбирать время и место, использовать свое мысленное внутреннее восприятие. Это можно называть экстрасенсорным восприятием или усиленной интуицией.

Это значит, что такие люди принимают правильные решения и уверены в них. Они используют свой мозг правильно. Центрирование развивается в йоге, дзене, медитациях.

Но не все родители знают, что они должны научить своего ребенка использовать свой разум. Папа и мама учат только тому, как использовать приборы для еды, мыть руки, одеваться, но не учат детей использовать свой разум. А ведь это самое важное. Особенно в возрасте между 7 и 14 годами, чтобы ребенок мог устанавливать связь. Научившись однажды, ребенок никогда этого не забудет.

Как развивать?

Если глаза открыты, то человек не погрузится хорошо в измененное состояние, как при закрытых глазах, так как фокусировка не будет направлена вовнутрь.

Поэтому, занимаясь с ребенком, можно предложить ему закрыть глаза, объяснив, что так лучше получается видеть мысленные картинки. Необходима обстановка, где ребенок сможет расслабиться, довериться и открыться. Таким образом нужно достичь психической и физической расслабленности для обучения визуализации. Визуализация – это воспоминание того, что мы уже видели. Но также существует и память в будущее, где человек может представлять свое будущее. Мы видим глазами, а визуализируем разумом. Это значит, что мы прокручиваем ощущение увиденного, которое сохранилось в нашем сознании. Воспроизведение этих впечатлений и есть визуализация.

Предложите ребенку поиграть, закрыть глаза и не открывать их до конца игры. Далее:

– Теперь расскажи мне, ты помнишь свою тетю Наташу?

– Да.

– Расскажи, какого цвета у него волосы?

Ребенок вам ответит.

– А цвет глаз?

Пусть ребенок опишет свою тетю в деталях. Попросите описать ее лицо или пусть вспомнит лицо другого человека, которого видел раньше, и опишет его с закрытыми глазами.

Такая тренировка визуализации – это целый опыт, который ребенок никогда не забудет. Занимайтесь детьми с 7 до 14 лет этим упражнением как можно чаще.

Я так же сына тренировала и на будущее. Когда он захотел купить себе скутер, я узнавала у него каждую деталь. Когда ждали гостей, я в игре просила представить, в чем придут гости, и каждого отдельно просила описать, часто очень совпадало.

И так вы можете развивать визуализацию и воображение детям в возрасте от 7 до 14 лет.

Как еще работает визуализация?

Я спросила у своего сына, в чем секрет того, что он всегда выигрывает в шахматы у взрослых хороших игроков? Ведь его никто хорошо не учил играть, лишь показали несколько раз суть игры.

Он мне ответил:

– Мам, что для тебя шахматы?

– Фигуры, – ответила я.

– А для меня это целое войско. Я представляю, как мое войско сражается.

Представляете? В ходе шахматной игры у него возникает целый мир.

Я много лет назад, перед институтом, как-то расспрашивала одну девушку, которая хорошо училась, какая у нее стратегия, и было понятно, что никто от нее не требовал пятерок. Она рассказала, что все, что рассказывает учитель, она представляет как сказку или историю. Она не сидит и не записывает урок дословно под диктовку. Не заучивает, но представленный в виде сказки, в образах и картинках, урок остается в памяти. Я решила попробовать эту стратегию, и действительно – это работало.

Мы изучали в университете, что у ребенка в детстве часто бывает воображаемый друг, с которым он может общаться и советоваться. По незнанию родители пугаются и тащат своих детей по психологам, и те «специалисты» тоже в силу своего незнания стараются избавить ребенка от воображаемого друга. А сейчас, когда мы работаем со взрослыми, мы помогаем заново восстановить его.

У меня так образовалась целая лаборатория.

Со временем я стала работать с успешными людьми, у которых уровень развития был намного выше предыдущих клиентов. Успешность, богатство были результатом их мышления.

И в ходе работы я определила, что такие клиенты обращаются к своему внутреннему миру. Я спросила одного из них:

– У вас есть воображаемый друг?

И знаете, что он мне ответил?

– У меня там целое государство! Когда я его в детстве строил, я изучил географию и нашел место, где оно у меня будет, и нарисовал на карте. Так же у меня все люди, живущие в этом воображаемом государстве, имеют свои функции.

Вы представляете, у каждого есть своя роль и обязанность! Знаете, что это значит?

Человек обладает такой многозадачностью, что он постепенно растил это государство и может одновременно контролировать задачи сотен людей.

Неудивительно, почему у него в реальной жизни есть железные дороги и предприятия.

Я рассказала сыну эту историю и попросила его как можно больше мечтать!

Посмотрите на Стива Джобса в тот момент, когда он решил создать айфон. Многие говорили ему, что это нереально, что уже есть другие телефоны. Но именно такого телефона никто не мог себе представить и никто не верил в него. Но главное, что его четкий образ был у самого Стива.

Образ, вера и фокус на том, что он сделает (а не на том, что не получится). Вот к чему приводят фантазии и уверенность. Поэтому развивайте и в детях, и в себе свой мир. Вот почему нужно развивать визуализацию и воображение.

Дальнее видение

Если ехать на машине за рулем и смотреть на капот или, точнее, под колеса, то будешь замечать каждый камушек, но самой дороги не увидишь, и дорога будет казаться долгой, скучной и неинтересной. И не будет понимания того, куда ты едешь, и можно забыть вовсе, для чего едешь.

Эту метафору я отношу и к воспитанию ребенка.

Когда я заглядываю в будущее, вперед, во взрослую жизнь сына, я хочу, чтобы мой сын умел принимать решения очень легко. Для этого нужны тренировки. Поэтому, когда он принял решение что-то купить или сделать, нравится мне это или нет (возможно, у меня другое мнение на этот счет), но я не буду его останавливать: мне важнее, что он сам принимает решения. Через 10 лет мы и не вспомним, важна была эта покупка или нет, но через 10 лет он будет тем человеком, который легко принимает решения. Большинство людей не понимают, что такое на самом деле принимать решения, и иногда путают решения со своими желаниями. Принять истинное решение – значит достичь истинного результата и взять на себя эту ответственность, а также отрезать все пути к отступлению.

Если ехать за рулем машины и смотреть вдаль, капот машины тоже виден, но человек на нем не фокусируется, он видит всю дорогу, видит цель, куда едет, и запоминает эту дорогу, получает полный дальний обзор. И ему гораздо интересней совершать этот путь.

Так же и в любом другом случае: что мне важнее, уверенность в ребенке или чтобы он сейчас послушался меня и сделал так, как я считаю правильным?

Также приучайте детей видеть свое будущее. Например, то же удовольствие имеет две категории:

1. Удовольствие от комфорта (на уровне животного) – я сейчас полежу на кровати, посмотрю телевизор, полежу до обеда, забыв, что есть завтра и что будет через месяц, год; а если я буду жить в таком режиме, мне все равно, как поменяется моя жизнь через год и 5 лет.

2. Удовольствие от восторга (уровень здорового человека) – я сейчас поработаю, немного труда (в радость), но зато через месяц получу хорошие результаты в спорте, здоровье, творчестве. И я знаю, как изменится моя жизнь через год, знаю, что я в итоге получу. И вот здесь уже появляется удовольствие другого уровня.

Чем больше будете задавать вопросов ребенку о будущем, тем больше и дальше у ребенка будет развиваться видение и понимание. В 14 лет я Максу купила ежедневник, чтобы он записывал свои планы и цели. Но этот ежедневник по большей части был пуст.

Я иногда притворялась, что не знаю об этом, и тонко намекала, что надо же записать дела. Но не контролировала и не проверяла, сделал он это или нет. Смотря на мою кучу заполненных ежедневников, в которые я пыталась записывать при нем свои дела, он все-таки два года спустя стал заполнять свой ежедневник. Сначала играя, потом это перешло в привычку. Я часто задаю ему вопросы: «Что у тебя будет через год?», «А как ты хочешь?», «А как было бы, если бы ты это знал?», «А как это будет выглядеть?», «С чего начнешь?», «Что тебе может помочь?», «Как ты сам себе сможешь помочь?», «Какая от меня тебе будет нужна помощь?», «Какие твои первые шаги будут к этой цели?» И ребенок, отвечая себе на вопросы, начинал видеть уже полную картину, после чего шел записывать свои первые шаги для достижения своих целей.

Вот и вы, уже начиная с 12 лет, можете открывать видение ребенка. Бывает, что ребенок сразу может не ответить, но ответы могут прийти позже, главное, что вопрос уже был задан.

Честность

Родителям не нравится, когда дети обманывают. Конечно, а кому такое понравится? Но есть ли в вашей семье такая ценность, как честность?

И что может ждать ребенка за правду? От родителей часто слышала вопрос: «Откуда мой ребенок научился врать?»

Объясню на примерах: звонит кто-то в дверь, мама не хочет никого видеть и просит ребенка открыть дверь и сказать, что ее нет дома.

Или ребенок видит, как мама по-тихому берет деньги у папы из кошелька. И еще может попросить ребенка никому не говорить, особенно папе.

Или вызывает учительница в школу, родитель также пытается отвертеться, говоря при ребенке учительнице, что не может прийти по выдуманной причине или что-нибудь подобное.

Или бабушка читает нотации, если ребенок пьет пепси-колу. Мама покупает ребенку напиток с условием, что бабушка не узнает, – и получается в итоге вообще двойная зависимость.

Или вот такой пример: когда мама спрашивает ребенка, где он был. Ребенок на первый раз, может, и ответит правду, но как ее воспримет родитель? Поругает, расстроится, раскритикует?

«А как тогда правильно реагировать?» – задавалась я вопросом.

Если просто внешне не реагировать, дети все равно быстро распознают эмоции родителей, а иногда даже их ждут, вызывая своим поведением. Я в таких случаях просто не допускаю эмоций и реакции: дышу, наблюдаю свое дыхание – и мысли исчезают, с ними уходит страх, потом я перенаправляю фокус на то, что ребенок сделал хорошего. И говорю ему об этом. Если сын пытается опять вернуться к обсуждению моего мнения, я ему говорю: ты уже большой и сам решаешь, как поступать, но ответственность за результаты тоже нести тебе, плоды пожинаешь тоже будешь ты. Если считаешь, что так правильно, делай.

В этот момент ребенок и от меня поддержку чувствует, и задумывается, а что действительно будет в итоге.

У детей еще нет понимания будущего, они живут одним днем. Если ребенок делает то, что может навредить, то это только потому, что стратегия у него так далеко еще не работает. И он еще не знает возможных последствий, т. к. не имеет опыта. Но родители, задавая подобные вопросы, могут помочь развить стратегическое видение своего ребенка. А что будет, если ты сделаешь так и так, каков будет результат, что приобретешь, что потеряешь? И у ребенка начинается сравнение и выбор к лучшему. Так начинает работать мозг.

Многие могут спросить: «Как так, не поругать, не напугать, не наказать?» Я также задам встречный вопрос: «Когда вы все это делали, сильно это помогало и как надолго?»

Мне не помогло, дошло до того, что я чуть вовсе не потеряла сына и наши отношения с ним. И на данный момент, применяя все то, о чем я пишу, я увидела совсем иные результаты. Но все это происходит не за один день. Поэтому можно включить дальнейшее видение и подумать, что я хочу: удобного ребенка сейчас и срочно либо здорового психически и физически, успешного, независимого человека в жизни?

И вот вранье в двух случаях либо пример, либо страх и трусость.

И последнее. Как часто вы обманываете детей, думая, что они ничего не подозревают?

Даже теми же обещаниями, которые не выполняются, или когда мама и папа живут вместе ради детей, изображая счастливых. Мы очень много врем своим детям, вместо того чтобы объяснить и научить их, что бывают подобные ситуации, но в любом случае нужно быть честным, прежде всего с самим собой.

Финансы

В моей семье у родителей было правило не посвящать детей в финансы.

Но как в итоге ребенку вырасти и уметь ими управлять?

Меня спасла моя бабушка: она продавала жареные семечки, и деньги у нее были в мешочках, в монетах. Эти монеты нужно было считать и раскладывать по кучкам; каждая кучка составляла один рубль: 5 монет по 20 копеек, также были по 15, 10 копеек и т. д. И когда я к ней приезжала, она высыпала горы монет, которые мы до ночи пересчитывали, потом она относила их в банк и меняла на купюры.

По этим правилам я всегда жила: Макс оплачивал частную школу сам, теми деньгами, которые я ему доверяла. Когда у меня появлялись большие деньги, просила его пересчитать. Когда продавала недвижимость, я снимала все деньги со счета и давала ему миллионы на изучение и 20-минутную игру «Искупаться в деньгах».

В его сознании теперь присутствуют деньги, они есть и всегда будут, мы также ведем вместе семейный бюджет. Если он на что-то просит деньги, но мы это не планировали, я никогда ему не говорю «нет денег».

Я отвечаю так: «Сынок у меня деньги есть, но они на то-то и то-то, мы вместе с тобой это обсуждали».

И у него вопросов не остается. И прошу его вписать эти расходы в следующий месячный бюджет, если это важно.

Макс получает большую сумму раз в месяц, в которую входит покупка одежды, проезд, карманные деньги, спортзал. И он сам планирует, как их тратить, все или распределить по частям, взамен я с него беру расписку, куда он потратил деньги и сколько осталось. Но этот список не для меня, я не проверяю и не оцениваю написанное, список для него, каждые 2 месяца я выдаю ему его списки, и он читает их, понимая, правильно он тогда сделал или нет, учась на своих ошибках. Деньги в нашей семье – это инструмент, и сына я никогда деньгами не наказываю.

Нас приучили к тому, что с деньгами связаны негативные моменты: богатые жадные или честно денег не заработать, деньги зло.

Я своему сыну дала другое понимание: деньги – это всего лишь обмен. Так уж получилось, что на планете Земля деньги являются вознаграждением за труд человека, и чем качественнее труд и чем с большей душой он сделан, тем человек богаче финансово и духовно. По моим наблюдениям успешные люди, которые хорошо зарабатывают, занимаются тем, во что верят. Раньше не было денег, и гончару приходилось горшки менять на муку; но хозяину мельницы не нужны были горшки, он хотел купить рыбу, тогда гончар шел к рыбаку и по обоюдному согласию менял горшки на рыбу, затем рыбу на муку. Потом придумали деньги, что оказалось гораздо удобней. Деньги – это обмен одного труда человека на другой.

Тогда понимание у Макса поменялось, и он осознал: я занимаюсь любимым делом, и найдутся люди, которым нужен мой товар; чтобы у меня было больше клиентов, я свой товар делаю качественным и улучшаю. Если я хочу что-то приобрести себе в дом, или путешествовать, или машину, и нужно денег на это больше, то у меня есть два варианта: улучшить качество своего труда, продукта и повысить цену либо увеличить количество работы.

Заключение

Очень тяжело правильно воспитывать ребенка, если родитель сам не обладает необходимыми качествами. Поэтому переведите сначала стрелки на себя и начните с себя. Ведь лучшие изменения в жизни, социуме, семье, карьере, родительстве начинаются тогда, когда меняешь того, кого видишь в зеркале!

Я изменила свою жизнь во всех аспектах – в здоровье, социальных отношениях, отношениях с родными, саморазвитии, карьере, финансах и качестве жизни в целом, а прежде всего – я нашла себя. Я выросла в мышлении, что является эволюционным развитием, также продолжаю развивать мышление и сознание. Мой сын стал другим человеком, ответственным, взрослым и одновременно счастливым.

Можно продолжать бояться и дальше, обвинять других во всех своих бедах, ссориться с детьми и чувствовать себя несчастным. Можно крепко, до их пенсии, держать детей под жестким контролем и говорить себе, что это ваш крест, что ваш сын алкоголик или неудачник.

А можно начать с себя и достигнуть многого в своей жизни, чтобы дети брали с вас пример, а другие спрашивали: «А как у тебя это получилось?»

Каждый из нас может изменить свою жизнь и жизнь своих детей!

Заботиться о тебе, не желая изменить тебя;
Любить, оставляя на свободе;
Принимать всерьез, ни к чему не принуждая;
Приходить, не навязывая себя;
Что-то дарить, не ожидая ничего в ответ;
Уметь прощаться с тобой, не боясь потерять что-то главное.
Говорить о моих чувствах,
Не возлагая на тебя ответственность за них.
Делиться знаниями, не поучая тебя;
Радоваться такому, каков ты есть.

Джебран Халиль Джебран