


ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ РЕБЕНКА

ТАНЯ ГАРСИЯ

КАК НАУЧИТЬСЯ
СЛЫШАТЬ
РЕБЕНКА,
ЧТОБЫ РЕБЕНОК
СЛУШАЛ ВАС

ПРОСТОЕ РУКОВОДСТВО
для воспитания без нервов

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Г20

Tania García
Educar sin perder los nervios: La guía emocional para transformar tu vida
familiar con respeto y empatía

© 2019, Tania García
© 2019, Cheli Balaguer, por las imágenes del interior

Гарсия, Таня.

Г20 Как научиться слышать ребенка, чтобы ребенок слушал вас : простое руководство для воспитания без нервов / Таня Гарсия ; [перевод с испанского А. Губайдуллиной]. — Москва : Эксмо, 2024. — 368 с. — (Эмоциональный интеллект ребенка).

ISBN 978-5-04-189061-2

Таня Гарсия, семейный психотерапевт с 20-летним стажем, рассказывает о том, как вырастить послушного и при этом уверенного в себе ребенка, не подавляя его и выстраивая теплые и доверительные отношения. Ведь когда ребенок чувствует, что его эмоции понимают и принимают, он становится более открытым и готовым слушать взрослого. Это помогает установить глубокую связь, основанную на доверии и уважении.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-189061-2

© Губайдуллина А., перевод на русский язык, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Моим детям Уриелю и Гадее,
моим величайшим учителям
и самым чистым и красивым людям,
которых я знаю.

Всем мальчикам и девочкам в мире —
единственным, кто может этот мир спасти

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ.....	9
ПЕРВАЯ ЧАСТЬ.....	17
Глава 1. Происхождение эмоций.....	22
Глава 2. Важность отсутствия эмоционального контроля над сыновьями и дочерьми.....	64
Глава 3. Эмоциональное сопровождение — ключ ко всему... ..	109
Глава 4. Самооценка наших сыновей и дочерей. Как форми- ровать ее с помощью эмоций и нашего отношения к детям.....	180
Глава 5. Мальчики, девочки и их страхи.....	208
Глава 6. Что делать с агрессивностью сыновей и дочерей....	225
Глава 7. Как помочь нашим сыновьям и дочерям освободиться от стресса.....	249
Глава 8. Советы матерям и отцам: всё начинается с вас.....	265
ВТОРАЯ ЧАСТЬ.....	299
Глава 1. Что мы можем сделать, чтобы справиться с буллингом.....	303
Глава 2. Дети и новые технологии.....	320
Глава 3. Отношения между братьями и сестрами.....	329
Глава 4. Подростковый возраст.....	341

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	349
Благодарности.....	357
Рекомендуемая литература.....	358
Интернет-источники и интересные исследования	360

ВСТУПЛЕНИЕ



Жизнь. Она такая интенсивная и эфемерная, красивая и порой такая трудная.

Возможно, она становится еще сложнее, когда у нас появляются дети, ведь это время, когда выходят на свет эмоции, которые мы испытывали, но не выражали свободно в детстве и юности. Эти эмоции спали внутри нас.

Мы вдруг обнаруживаем, как теряем нервы из-за того, что до появления детей не составляло никакой проблемы, а теперь превратилось в навязчивые идеи. Моменты, которые раньше воспринимались спокойно, например уход из дома на работу, теперь для многих превращаются в настоящее испытание.

Нам кажется, что, будучи родителями, мы автоматически должны стать требовательными, устанавливать правила, планировать каждый день, упрашивать детей вести себя определенным образом. Мы ошибочно полагаем, что иначе они станут зависимыми, безответственными, бесперспективными людьми, потерявшими путь и цель в жизни. Мы даже приходим к мысли, что они могут превратиться во взрослых, которые будут жестоки по отношению к другим.

Этому нас научили общество и собственная семья.

Мы усвоили, что родители по своему статусу выше детей, что дети всегда должны делать то, что говорят или думают их родители; делать только то, что старшее поколение считает правильным.

Нам внушали, что нельзя потакать детям, когда они сердятся, когда плачут, когда им не хочется что-то делать, когда они завидуют, злятся или проявляют нетерпимость... Нам вбили в голову, что чем больше помогать детям, тем хуже будут их результаты и тем хуже они будут приспособлены к жизни. Нас убедили, что работает метод «тяжелой руки»: чем сложнее им сейчас, тем сильнее они будут потом. И мы, игнорируя настоящие эмоции наших детей (и наши собственные), сдались, один за другим поверив в это, вопреки собственному жизненному опыту: когда мы в детстве и юности чувствовали злость, грусть, ярость и неприятие, единственное, в чем мы нуждались, были поддержка, диалог, эмпатия и любовь.

Поэтому, как золотой узор на ткани, мы храним в памяти каждый миг из прошлого, когда мы были поняты и услышаны, когда нас обнимали и направляли наши эмоции. Мы будем помнить эти мгновения и держаться за них со всей болью и любовью в сердцах, даже когда наших родителей не станет (может быть, кого-то уже с нами нет).

Таким образом, самая большая трудность, с которой мы сталкиваемся, состоит в том, чтобы действительно осознать вредность этой теории для мальчиков и девочек. Иными словами, детям вредит представление о том, что они должны быть «образом и подобием» своих родителей. Эта мысль заставляет их чувствовать себя неуверенными и незащищенными и снижает уровень их самооценки. Эти чувства сохраняются не только в их настоящем, но и в будущем.

Конечно, подобные теории, основанные на интересах взрослых, всегда игнорируют истинные эмоции и потребности детей, отделяют нас от них и обедняют нашу с ними эмоциональную связь почти до полного растворения.

В жизни один человек не лучше другого. Точно так же мамы и папы не превосходят своих детей. Быть родителем — значит

направлять в пути, учить своим примером и спокойствием, давать возможность набираться опыта безболезненно, а не стремиться, чтобы они были такими, какими мы хотим их видеть, постоянно манипулируя их самыми глубинными чувствами.

Каждый из нас по отдельности и все мы вместе нуждаемся в том, чтобы нас любили, уважали и принимали такими, какие мы есть.

Нас научили относиться к детям и воспитывать их взрослому, руководя ими. Таким способом, когда основная важность придается тому, как дети себя ведут, но никогда не принимаются во внимание этапы их умственного и эмоционального развития; когда мы требуем от детей изменений, которых они на самом деле не хотят или к которым попросту не готовы. Кроме того, подобный способ воспитания достигает только одной цели — благополучия и интересов взрослого.

Благодаря этой книге вы изучите теорию и практику, которые необходимы для воспитания мальчиков и девочек; книга поможет понять, что цель не в том, чтобы их изменить, сформировать или усовершенствовать, а в том, чтобы проработать именно наши (родительские) чувства, а также специалистов, которые занимаются детьми. Речь идет о глобальной трансформации системы воспитания, которая поможет раз и навсегда понять: никто не может быть счастлив, если его заставляют делать то, чего он не хочет, или чувствовать себя так, как он не желает, не получая внимания или поддержки, когда это необходимо. Человек также несчастлив, когда его контролируют, и он живет в страхе перед собственными родителями, когда его наказывают или критикуют за выражение того, что он думает, и, помимо прочего, он живет в атмосфере недоверия и репрессий.

Никто полностью не сформируется как личность и не станет эмоционально здоровым взрослым, будучи тем, кем он не является. Как вы увидите в следующих главах, именно

это и происходит, когда мы не можем выразить то, что чувствуем, в детстве и подростковом возрасте: мы прячем свое истинное «я» и заставляем себя быть людьми, которыми мы не являемся.

Чтобы помочь вам преодолеть большую работу, книга погружит вас в историю нашей главной героини Александры, которая поможет научиться на постоянной основе сопереживать своим детям и себе.

Итак, первый шаг заключается в осознании, что мы, мамы и папы, намерены совершенствоваться, и у нас есть твердое желание сплотиться для этого важного преобразования, которое, конечно, предполагает глубокую и кропотливую работу. Мы должны осмелиться оставить позади наше взрослое эго и дать себе отчет в том, что мы не обязаны никого контролировать, чтобы стать ближе с нашими сыновьями и дочками. Мы — хозяйева собственной жизни, но не жизни наших детей.

Для того чтобы все это сделать, нам нужно изучить свои действия и прежде всего познакомиться с собственными эмоциями. Так мы поймем, насколько неадекватными могут быть наши реакции на действия детей, когда мы руководствуемся только «взрослыми» теориями, слабым самоконтролем, незнанием эмоциональных процессов и полным пренебрежением к тому, что мальчикам и девочкам требуется от нас, когда они испытывают эмоции.

Многие матери и отцы осознают, что они несчастливы, когда возникают агрессивные реакции. Они проводят жизнь, пытаясь заставить детей выполнять свои желания, добиваясь, чтобы те замолчали, перестали плакать, не устраивали истерик, не злились, делали домашние задания или перестали ссориться со своими братьями и сестрами... Осознают это именно потому, что используют наказания, крики, угрозы, шантаж, требования, манипуляции и даже применяют фи-

зическую агрессию (шлепки, щипки, таскание за волосы и прочее). Эти способы вредны как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе. Кроме того, родители руководствуются только взрослыми чувствами и желаниями, а также стремлением к контролю.

Надо сказать, что контроль является еще одним из великих зол, что нас испепеляют. Мы научились тому, что детей необходимо контролировать. Появилось много «мирных» техник контроля, в которых используются методы последствий, поощрения, «некарательные» методы... Их обилие вводит в заблуждение родителей, профессионалов и, конечно же, самих детей. Нас заставляют поверить в то, что названные методы хороши для всех. Нет ничего более далекого от реальности. Нужно научиться воспитывать без контроля, ведь сколько бы мы ни пытались приукрасить значение контроля стикерами со счастливыми лицами, якобы позитивными последствиями и структурированными фразами с успокаивающими словами, мы продолжаем требовать, чтобы дети делали то, чего хотим мы, слушали нас, шли на контакт и т. д. Замаскированный контроль продолжает оставаться эмоциональным насилием, которое делает мальчиков и девочек несчастными, так как ими движут не собственные интересы, а интересы взрослых.

Единственное, что мы демонстрируем при контроле своих дочерей своих сыновей и дочерей, это то, что мы не умеем брать в руки самих себя и постоянно тратим нервы, поскольку не знаем собственных эмоций. Так мы подтверждаем, что нам нужно укрощать детей и управлять ими в целях в целях повышения своей самооценки. Контроль дает нам почувствовать, что кто-то наконец принимает во внимание наши слова и оправдывает наши ожидания. Мы напрочь забываем об ожиданиях детей и продолжаем поддерживать систему: ребе-

нок превратится во взрослого, который не знает собственных эмоций и хочет постоянно контролировать своих детей.

Мальчикам и девочкам нужно научиться принимать собственные решения; любить себя такими, какие они есть, за то, что они чувствуют; уметь говорить «нет»; самостоятельно познавать свои эмоции и чувства, вкусы и самые глубинные интересы. Чтобы этого добиться, они должны иметь возможность чувствовать каждый момент сердцем, не подвергаясь осуждению и не боясь родительской реакции или упрека. Ими нельзя манипулировать, заставляя чувствовать что-то отличное от того, что переживают они сами. Они должны научиться этому вместе с матерью и отцом, которые будут поддерживать их мотивы, воспитывая с любовью, руководствуясь уважением, сочувствием, взаимосвязью, терпением и своим примером, а не с враждебностью и желанием доминировать.

Мы склонны думать, что без контроля у детей будут проблемы как в настоящем, так и в будущем, и единственная истинная причина такого воспитания остается скрытой от мальчиков и девочек.

Когда я разговариваю об этом с родителями и спрашиваю, чего они хотят для своих детей, все обычно сходятся на одном: счастье. Да, мамы и папы продолжают выбирать счастье как главную цель жизни детей. Не лучший университетский диплом, не престижная работа, не деньги, не прекрасный дом... Счастье детей — это единственное, чего мы действительно хотим добиться.

Также большинство родителей уверяют, что хотели бы достичь этой главной цели, воспитывая их с уважением, но боятся. Боятся вседозволенности, потери контроля над ситуацией. Они думают, что если перестанут наказывать, кричать, отправлять в угол «подумать» и обучать выполнять то, чего хотят взрослые, то потерпят неудачу как родители,

а следовательно, и они сами, и их дети будут несчастны. Если бы они были уверены, что их дети станут ответственными людьми по отношению к себе и к другим, как соглашаются родители, они воспитывали бы их с уважением и эмпатией без колебаний.

Эти опасения абсолютно логичны: социальные убеждения укоренились глубоко, и нам трудно выбраться из-под общественного влияния, даже когда у нас есть убедительные доказательства ошибочности данных представлений. На протяжении многих лет проводились эксперименты и исследования в различных областях (нейробиология, психология, биология, психиатрия, медицина), позволяющие сделать вывод, что контроль и воспитание в страхе, без учета эмоций и потребностей детей и подростков, порождают ряд негативных последствий для развития их мозга. Эти последствия очень трудно преодолеть иногда даже в течение всей жизни. Далее в книге мы рассмотрим некоторые из таких последствий.

Для того чтобы воспитывать детей в согласии с эмоциями и понять, что они являются неотъемлемой частью жизни, сначала стоит применить это на себе, ведь, как вы знаете, нет более эффективного способа учить, чем на собственном примере. Вам нужно понимать себя, осознавать, что такое эмоции и откуда они берут начало, и всегда определять, что вы чувствуете и какие у вас реакции; вы должны уметь успокаиваться и контролировать себя, а также понимать ту важную роль, которую играют ваши эмоции в развитии личности, самооценки детей и так далее. Только так вы обеспечите детей необходимыми инструментами, чтобы они могли познавать свои чувства, стойко преодолевать невзгоды, которые уготовила им жизнь, быть настойчивыми, уважать себя и других, наслаждаться жизнью во всей ее безграничности, использовать оптимизм, уважение и сочувствие как главные элементы