



Стефани Шталь  Юлия Томушат

ГНЕЗДО, КОТОРОЕ ДАРИТ КРЫЛЬЯ

самостоятельность ребенка
начинается с привязанности

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Г56

Stefanie Stahl and Julia Tomuschat
NESTWÄRME, DIE FLÜGEL VERLEIHT

Published originally under the title:
Nestwärme, die Flügel verleiht by Stefanie Stahl and Julia Tomuschat
ISBN 978-3-8338-6725-5
© GRÄFE UND UNZER VERLAG GMBH, 2018
Russian translation copyright: © 2024 by Publishing House «EKSMO»

GU

Шталь, Стефани.

Г56 Гнездо, которое дарит крылья. Самостоятельность ребенка начинается с привязанности / Стефани Шталь, Юлия Томушат ; [перевод с немецкого Н.И. Христофоровой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 272 с. — (Осколки детских травм. Книги, которые заменят психолога).

ISBN 978-5-04-121988-8

Стефани Шталь, психотерапевт №1 в Германии, и психолог Юлия Томушат написали первую книгу о воспитании, которая поможет родителям наладить связь с внутренним ребенком — тем, кто оказывает влияние не только на нас самих, но и на наши отношения с собственными детьми. С помощью работы над привязанностью, автономией и самоуважением — тремя основными психологическими потребностями — вы обретете уверенность в себе и сможете подарить ребенку тепло родного гнезда и крылья для счастливой и свободной жизни.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-121988-8

© Христофорова Н. И.,
перевод на русский язык, 2024
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Как деликатно участвовать в жизни детей

Стефани Шталь сформулировала четкие инструкции по работе над собой в бестселлере «Ребенок в тебе должен обрести дом». Ее кредо: «Если нам удастся выявить ложные убеждения, которые мешают нам самим и нашим отношениям с другими людьми, то мы сможем избавиться от них и открыть способ общения, приносящий умиротворение». В значительной мере это касается и наших отношений с детьми.

В соавторстве с Юлией Томушат Стефани Шталь дает советы, как сделать отношения с детьми подлинными, счастливыми и непринужденными. Дело не в том, чтобы **ЗАНИМАТЬСЯ** воспитанием еще больше, а скорее в том, чтобы **БЫТЬ** сознательнее. Для детей это полезнее всего: освободившись от проецируемых представлений, страхов, запросов и влияния родителей-вертолетов, они могут развиваться с уверенностью в собственных силах.

*Нашим родителям
Моне и Вальтеру Шталь,
Хайде и Кристиану Томушат*

Содержание

ТЕПЛО ГНЕЗДА И КРЫЛЬЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ.....	15
Кто мы такие	18
Если бы все было так просто... ..	20
Обучение в двойной структуре.....	21
ОСНОВЫ ЖИЗНИ: ПРИВЯЗАННОСТЬ И АВТОНОМИЯ	24
Дети делают все для того, чтобы их любили.....	29
Все начинается с привязанности.....	31
Отец, мать, ребенок — семейная система	34
Частые проблемы.....	36
Воспитывать в одиночку — дело непростое	40
ПРИВЯЗАННОСТЬ И АВТОНОМИЯ: КАК БАЛАНСИРОВАТЬ	44
Если равновесие нарушено	45
Адаптированные и автономные родители	47
Мой взгляд на мир и его влияние на мой стиль воспитания.....	48
Воспитывать, не воспитывая.....	55

Как было у меня дома	58
Взгляд назад	61
<i>Остров рефлексии:</i> <i>изучение собственного детского опыта</i>	62
Тоска по привязанности — адаптированные родители	65
Стремление к независимости — автономные родители	66
Родители, находящиеся между автономией и адаптацией	67
Экскурс: мамы и папы — сильные стороны двух родителей	67
Проблемы адаптированных родителей	72
Проблемы автономных родителей	76
ЭПИЦЕНТР: САМООЦЕНКА	81
Зеркальное Я	82
Как строится самооценка	83
Установки: язык программирования самооценки	84
Негативные установки снижают самооценку	87
<i>Остров рефлексии:</i> <i>изучение негативных установок</i>	90
Позитивные установки придают нам сил	94
<i>Остров рефлексии:</i> <i>мои позитивные установки</i>	95
Как лишить силы негативные установки	96
<i>Остров рефлексии:</i> <i>как лишить установку силы</i>	98
Дети нажимают на «кнопки»	99
<i>Остров рефлексии:</i> <i>сложные ситуации под лупой</i>	102

Экскурс: когда я больше всего хотел бы ударить своего ребенка	106
Дети отражают нашу самооценку	115
<i>Остров рефлексии:</i> <i>выход из уровня самооценки</i>	117
СУМРАЧНЫЙ РЕБЕНОК, СОЛНЕЧНЫЙ РЕБЕНОК И ВЗРОСЛОЕ «Я»	119
Поймай себя!	122
<i>Остров рефлексии:</i> <i>поймать и переключить</i>	129
Утешь своего Сумрачного ребенка	132
<i>Остров рефлексии:</i> <i>исцели своего Сумрачного ребенка</i>	133
Экскурс: ценности семьи	136
<i>Остров рефлексии:</i> <i>мои ценности</i>	138
ТЕПЛО ГНЕЗДА, ДАЮЩЕЕ КРЫЛЬЯ: СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ	141
Дети развиваются	142
Забота о себе — это забота	144
<i>Остров рефлексии:</i> <i>одна минута для меня</i>	146
Тепло гнезда: родительская эмпатия	147
Чувства обеспечивают наше выживание	148
<i>Остров рефлексии:</i> <i>доступ к собственным чувствам</i>	150
Восприятие чувств	153
<i>Остров рефлексии:</i> <i>тренировка чувственного восприятия</i>	154

ТЕПЛО ГНЕЗДА —	
ГЛАВНОЕ ЗДЕСЬ ЭМПАТИЯ	155
<i>Остров рефлексии:</i>	
<i>сопереживание моему ребенку</i>	156
Эмпатия в три этапа	157
Экскурс: выслушать без намерений	162
Блокировки эмпатии	164
«Выполни свое поручение»:	
блокировка с помощью делегирования	167
<i>Остров рефлексии:</i>	
<i>выявление поручений (делегаций)</i>	170
«Мы этого не чувствуем»:	
вытеснение чувств	172
«Ты чувствуешь то же, что и я»:	
проекция чувств	174
«Ты должен быть лучше меня»:	
проекция самооценки	178
Экскурс: самооценка	
и психологическое давление в школе	180
<i>Остров рефлексии:</i>	
<i>мои школьные годы</i>	182
«Всегда счастлив»: давление жизнерадостности	183
<i>Остров рефлексии:</i>	
<i>как выдержать негативные чувства</i>	186
«Я никогда не сержусь!»:	
пассивная агрессия	187
Как пассивную агрессию	
выдают за разочарование	190
<i>Остров рефлексии:</i>	
<i>что за этим скрывается</i>	191
Экскурс: «Иди ко мне. Отойди от меня» —	
двойные послания	192
<i>Остров рефлексии:</i>	
<i>обнаружение двойных посланий</i>	195

«Ты такой же, как я»: проекция личности195

Остров рефлексии:

мой ребенок больший интроверт, чем я?.....198

Остров рефлексии:

мой ребенок больший экстраверт, чем я?.....201

**КРЫЛЬЯ: РАЗРЕШИТЬ
И ПОДДЕРЖИВАТЬ АВТОНОМИЮ202**

Простор и границы203

Экскурс: дети-бунтари

утверждают свою автономию205

Остров рефлексии:

укрепи навыки сепарации211

Любящая стойкость213

Автономные родители и границы216

Отсутствие автономии для наших детей —

блокировки Сумрачного ребенка218

«Я делаю все для тебя»: баловать ребенка219

Остров рефлексии:

правильный подход220

«Я за тобой слежу»: родители-вертолеты221

Остров рефлексии:

противодействие слишком сильному контролю224

«Лучше оставайся со мной»:

чрезмерная опека225

«С тобой ничего не должно случиться»:

родительский страх227

Остров рефлексии:

страх за ребенка228

Доверие к жизни230

Остров рефлексии:

противоядие от страха231

«Ты точно справишься»:

непосильная автономия232

«Ты босс»: преувеличенное участие в принятии решений	234
<i>Остров рефлексии:</i> <i>четкое распределение ролей</i>	236
«Для меня это слишком»: отказ от ответственности	236
<i>Остров рефлексии:</i> <i>когда дети берут на себя</i> <i>слишком большую ответственность</i>	238
Источники силы: доверять и поощрять	239
Экскурс: пубертатный период — второй период упрямства и конец детства.	242
Дарить автономию — значит уметь отпускать	244
<i>Остров рефлексии:</i> <i>когда ты уезжаешь —</i> <i>путешествие во времени</i>	245
ПОЧЕМУ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО СТАТЬ ЛУЧШИМИ РОДИТЕЛЯМИ	247
<i>Остров рефлексии:</i> <i>мои сильные стороны как родителя</i>	248
ПРИМЕЧАНИЯ	251
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	253
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	257

Тепло гнезда и крылья для родителей и детей

Все родители хотят, чтобы их дети росли счастливыми, а во взрослом возрасте были хорошо приспособлены к жизни. Они хотят создать для своих детей дом, который будет оберегать их. Мама и папа делают все для того, чтобы их птенцы ощутили тепло гнезда, дающее уверенность в своих силах. От этого тепла вырастают крылья. При этом большинство родителей имеют четкую цель, однако путь к ней часто представляется им как извилистый лабиринт, полный препятствий и тупиковых коридоров.

Что же делать, чтобы не раздражаться, решая задачи воспитания? Как можно любить своего ребенка, хотя он ведет себя не так, как вам хотелось бы, да и вообще не такой, как вы ожидали? Можно ли слишком любить ребенка? Как устанавливать границы? Когда отпустить ребенка? Каким образом дети приобретают способность к взрослым отношениям? Каковы худшие ошибки в отношениях родителей и детей? Как их избежать? Как добиться

Вот некоторые из вопросов, которые задавали на наших семинарах заботливые, а иногда и встревоженные матери и отцы.
