

Оглавление

Оглавление	3
ЧАСТЬ 1. Ресурс	5
Глава 1. При чём тут ресурс?	7
Глава 2. Стадии выгорания	23
Глава 3. Умение определять уровни энергии	35
Глава 4. Как регулировать нагрузку?	49
Глава 5. Что вас наполняет?	62
Глава 6. Как сделать отдых привычкой?	76
ЧАСТЬ 2. Ресурс	87
Глава 1. Что такое привязанность?	89
Глава 2. Ошибки в отношениях	106
Глава 3. Уровни привязанности.	124
Глава 4. Как создать безопасные отношения?	139
Глава 5. Что такое качественное времяпрепровождение?	149
Глава 6. Пару слов о самооценке	162
Глава 7. А что, если подросток не хочет общаться?	172

ЧАСТЬ 3. Эмоции	175
Глава 1. Про эмоциональный интеллект	179
Глава 2. Про эмоции	189
Глава 3. Слезы	202
Глава 4. Злость	214
Глава 5. Страхи	226
Глава 6. Эмоциональная поддержка	236
ЧАСТЬ 4. Иерархия	247
Глава 1. Почему нельзя дружить с детьми?	249
Глава 2. Правила и возраст	259
Глава 3. Какие должны быть правила	268
Глава 4. Гаджеты	283
Глава 5. Учеба	302
Глава 6. Домашние обязанности	319

ЧАСТЬ 1

РЕСУРС



ГЛАВА 1.

ПРИ ЧЁМ ТУТ РЕСУРС?

День на работе выдался тяжелый — состоялась конференция, которую всем отделом готовили почти полгода. Ирина шла домой с чувством лёгкости от того, что всё позади, но эта лёгкость была помножена на вселенскую усталость. Хотелось лечь, накрыться одеялом и проспать пару суток подряд.

— Ну теперь иди домой, отдыхай! — сказал ей начальник. — Заслужила!

И она пошла домой. Отдыхать. Потому что и правда была довольна конференцией, от которой все гости и клиенты пришли в восторг.

По пути Ира с трудом пыталась сосредоточиться на ужине: что готовить? Надо что-то быстрое...

В магазине выбрала продукты, потолкалась в очереди на кассе.

Дома в прихожей первой ее встретил кот. Он ворчливо мяукал, что означало, что никто из домашних его не покормил.

— Сейчас-сейчас, погоди... — сказала Ира коту, снимая пальто.

В прихожую выбежал сын:

— Мама, привет, я, наконец, стих выучил. Послушаешь? Однажды в студёную зимнюю пору...

— Сейчас-сейчас, погоди... — сказала Ира сыну, снимая сапоги.

Тут же в прихожую впорхнула дочка:

— Мама, смотри, как я танцую, — и давай показывать движения.

— Сейчас-сейчас, погоди... — сказала Ира дочке, надевая тапки.

Из комнаты раздался крик мужа:

— Дорогая, ты дома? У меня рабочий созвон. Мы с детьми голодные... Ужин скоро?

— Сейчас-сейчас, погоди... — сказала Ира мужу и, подхватив сумки, поплелась на кухню.

Потом она готовила ужин, покормила всех по очереди, перемыла посуду, искупала и уложила детей, присела на минутку отдохнуть и увидела три пропущенных от начальника.

Она оперативно набрала шефа, мол, что случилось, Иван Петрович.

— Отдохнула немножко, Ир? — спросил начальник.

— Ээээ, — Ира даже не нашла что ответить.

— Нашей работой очень довольны наверху, надо готовить конференцию федерального масштаба. Сможешь завтра на работу пораньше прийти?..

Ира тяжело вздохнула и, будучи успешным и востребованным профессионалом, счастливой женой и мамой, вдруг ощутила себя самым несчастным в мире человеком...

Казалось бы, вы купили книгу по воспитанию детей, настроились на вдохновенное чтение, а тут вдруг любимое слово модных коучей и психологов — «ресурс».

Он-то здесь причём? Ресурс какой-то, энергия... «Почему вообще в книге о детях мы об этом говорим, более того — с этого начинаем?!» — наверное, мысленно спросили сейчас вы. На самом деле этот вопрос вполне уместен и логичен. Просто родитель пришел в эту книгу за ответами на совсем другие вопросы. Например, такими:

- Что делать с детскими истериками?
- Как реагировать на непослушание?
- Почему ребенок дерется?
- Как вытащить детей из гаджетов?

Как воспитывать ребенка так, чтобы он вырос счастливым, уверенным в себе, успешным взрослым?

Он хочет конкретных ответов, но врежется в этот пресловутый ресурс. Обо всем вышеперечисленном мы обязательно будем говорить в этой книге.

Но сначала давайте с вами разберем пять причин, объясняющих, почему без внутреннего ресурса бессмысленно изучать детскую психологию и воспитание детей.

Итак:

Причина 1.

Инструмент воспитания – это родитель

Когда мы говорим про воспитание, мы часто представляем себе какой-то особый подход, прием, лайф-хак или правило, которое после применения сразу дает результат. То есть мы что-то точно делаем для того, чтобы получить какой-то эффект.

Но воспитание ребенка — это не приготовление пирога. Замешал ингредиенты, поставил в духовку — и вуаля, получил десерт к ужину. С детьми — намного сложнее.

Корень слова «воспитание» происходит от слова «питать». И это нечто, что происходит постоянно, без перерыва, на протяжении многих лет.

В воспитании нет паузы.

По факту, вы воспитываете ребенка не лекциями, правилами или лайфхаками. Вы воспитываете ребенка самим собой. Своей личностью, своим мировоззрением, своим внутренним состоянием.

Вы воспитываете своего ребенка даже тогда, когда вообще не общаетесь с ним. Когда вы принимаете решения, делаете выбор, строите отношения с мужем, работаете...

Ребенок, может быть, этого вообще не видит, но, тем не менее, воспитание продолжается.

Почему?

Потому что инструмент воспитания — это сам родитель. Его личность, его мировоззрение, его принципы.

Вы замечали, что на детей вообще не влияют нравоучения?

Например, вы что-то рассказываете, приводите аргументы, рисуете схемы, объясняете, как устроен этот мир, и все ради того, чтобы ребенок рассеяно кивнул и в следующий раз совершил ту же ошибку! Наши призывы к порядку, к учебе, к ответственности как будто отлетают от непробиваемой стены.

Мы еще с вами в дальнейшем поговорим о том, почему монологи вообще не работают, и как сделать так, чтобы с ребенком все-таки можно было бы договориться.

Но надо понимать основной принцип воспитания: что работает в первую очередь? Работает наша личность, наша энергетика, работает внутреннее состояние счастья, чувство удовлетворенности своей жизнью! Вот что находится в знаменателе воспитания!

Например, невозможно объяснить ребенку вред курения и пользу здорового образа жизни, если мы сами в последний раз занимались спортом 15 лет назад и в руках держим сигарету.

Невозможно говорить одно, а жить по-другому. Ребенок усвоит не то, что вы сказали, а то, что вы демонстрируете.

Невозможно говорить про счастливую успешную взрослую жизнь, к которой должен стремиться подросток, хорошо учась, завоевывая медали на олимпиадах, когда мы сами со своими медалями на олимпиадах несчастны, нереализованы и свой потенциал не раскрыли.

Воспитание всегда начинается с личности того человека, который воспитывает ребенка. Поэтому, если мы хотим видеть результат на наших детях, то должны начать с себя. Любые изменения начинаются со

своей собственной личности, со своей собственной индивидуальности, и воспитание тут не исключение.

Всегда помните о том, что мы воспитываем ребенка собой. По сути, родитель — это инструмент воспитания.

Всем понятно, что мы не можем сварить борщ в дырявой кастрюле. Нет, конечно, можно попытаться: можно взять эту дырявую кастрюлю, поставить её на плиту, насыпать туда продуктов, залить водой... Но вы представляете, какой хаос из этого получится вместо борща? Почему? Да потому что инструмент нерабочий!

Инструмент надо либо починить, либо купить новый, либо залатать, но в любом случае с ним надо что-то сделать. Только при «рабочем», условно говоря, взрослом — при адекватном, счастливом, ресурсном, — происходит действительно гармоничное воспитание.

Причина 2. Воспитание «со сжатыми зубами» не работает

Вторая причина заключается в том, что, даже если мы изучаем какие-то техники, приемы, лайфхаки и после пытаемся их применить, «потому что так надо», они не работают.

Если вы что-то делаете только потому, что автор какой-то книги так написал, потому что так «правильно», но при этом у вас нет внутреннего желания, нет энергии, нет сил, то вы всё это будете делать через силу, стиснув зубы.

«Ну а как же? Я же мать, я должна».

Там, где есть ощущение «должна», всегда есть напряжение. Как будто где-то в желудке сжимается пружина, и рано или поздно она «выстрелит» срывом на ровном месте.

Все действительно работающие техники и приемы в воспитании детей основаны на любви и на нашем искреннем желании общаться с ребенком.

Если вы в последний раз отдыхали пять лет назад, если вы каждый день крутитесь как белка в колесе, жонглируя работой, домашним хозяйством, детьми, мужем и еще доброй сотней дел, единственное истинное ваше внутреннее желание — это спрятаться под одеялко и сделать так, чтобы вас никто не нашел.

А детей не обманешь: они всегда реагируют именно на наше внутреннее состояние, а не на нашу маску.

Любые техники перестают работать, так как дети очень чутко считывают наше настроение. Ребенок еще до того, как вы произнесете первое слово, расшифрует, с какой энергией вы к нему пришли. И реагировать он будет на внутреннее состояние, а не на правильные слова и вопросы открытого типа, которые мы вычитали в умной книге, поняли и технически готовы воплощать в жизнь.

Поэтому все эти лайфхаки, которые мы узнаем, через силу работать не будут.

А вот если вы в ресурсе (да-да, опять!), у вас хорошее настроение, вы прекрасно себя чувствуете, тогда вы смело можете их использовать — и видеть мгновенный результат.

Помните, как в знаменитом фильме «Добро пожаловать, или Посторонним вход воспрещен»:

— Мы бодры, веселы...

— «Бодры» надо говорить бодрее, а «веселы» — веселее!

Причина 3.

Без ресурса срывы неизбежны

Все мы прекрасно понимаем и без книг, что срывы и крики разрушают отношения с ребенком. Никто

из нас не хочет срываться, и никто не ставит в свой план на день «пару шумных срывов вечером». Один — на старшего, потому что он не делает уроки, а второй — на младшего, потому что по полу разбросано 3 кило Лего.

Но без ресурса срывы неизбежны.

Родитель кричит не потому, что считает это эффективным методом воспитания, и не потому, что не любит своего ребенка. Он кричит от бессилия, от усталости, от чувства безысходности.

Крик никогда не является признаком сильного, уверенного в себе человека.
Кричим мы от слабости.

Когда мы не знаем, что сделать с ребёнком, нам не нравится его поведение, мы не понимаем причин его поступков, у нас опускаются руки, — мы начинаем кричать, говорить и делать то, о чем потом горько сожалеем.

К сожалению, без ресурса срывы остановить невозможно, потому что, когда нет сил, мы срываемся на самых близких и на самых незащитных людях — на наших детях.