

123 СОВЕТА

КАК ПЕРЕЖИТЬ ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ

И НЕ ПОСЕДЕТЬ



НАТАЛИЯ КУМЕЙКО

16+

Наталия Кумейко

**123 совета, как пережить
переходный возраст и не посесть**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Кумейко Н.

123 совета, как пережить переходный возраст и не поседеть /
Н. Кумейко — «ЛитРес: Самиздат», 2019

В этой книге коуч Наталия Кумейко делится 123 способами пережить переходный возраст и не поседеть. Она раскрывает уникальные приемы и техники, о которых мало кто слышал. После прочтения книги вы сможете понять, что происходит с вашим ребенком, найти с ним общий язык и помочь ему и вам пережить этот сложный возрастной период. Эта книга будет полезна родителям, подросткам, практикам, работающим в области педагогики и психологии. Узнайте из этой книги как вести себя с ребёнком подросткового возраста. Всё, что вам нужно — это внимательно изучить все советы и начать их использовать.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Для кого эта книга?

Книга написана больше для мам. Её очень полезно почитать и отцам, и подросткам – всем, для кого актуальна эта тема. Иногда у матери не складываются отношения с ребёнком, ей сложно общаться с мужем, близкими, коллегами на работе и т. д. В разные периоды жизни могут быть особые жизненные моменты, кризисы. Очень часто переходный возраст подростка совпадает с кризисами у родителей. Кризис среднего возраста в основном проходит в период от 35 до 50 лет. И у всех он протекает по-разному.

Бывает совпадение кризисов разных возрастов у ребёнка и матери. У обоих происходят гормональные изменения. Родители не понимают, что делать, как поступать. Пытаются наказывать и ограничивать детей. Но нужно действовать иначе. Часто мамы считают, что подросток ведёт себя неправильно.

Как говорил Эйнштейн: «Вы никогда не сумеете решить возникшую проблему, если сохраните то же мышление и тот же подход, которые привели вас к этой проблеме». Из личного опыта и практики знаю, что маме в первую очередь нужно работать над собой, представлять себя на месте ребёнка. Я, как практикующий life-коуч, с помощью разных техник помогаю маме это сделать.

Нужно стараться по максимуму вовлекать отцов. Ведь иногда возникают серьёзные проблемы, когда мама одна воспитывает ребёнка. Причина – избыток материнской жалости и чрезмерной любви. Вырастая, ребёнок не приспособлен к жизни. Ему нужно учиться, работать, что-то ещё. А он не знает, как это делать. Ведь всё за него делала мама.

Некоторые мужья считают долгом только зарабатывать деньги. А детей, по их мнению, обязаны воспитывать мамы. Но роль отца в воспитании очень значительна. Вообще, мальчиков должны воспитывать папы. Если у мальчика нет ни папы, ни старшего брата, ему лучше пойти на спортивную секцию, которой руководит мужчина. Немаловажно участие отца в воспитании дочери: он первый мужчина в её жизни. Обычно девочки больше любят пап.

Мною организован женский клуб, где проводятся семинары, коучинги, тренинги. Там поднимаются вопросы разного характера. Кому-то важно раскрыться в клубе. Проговорить проще, когда в группе несколько человек. В этом и заключается работа женского клуба. Человек не так смущается, когда проблемы видит не только у себя.

Занятия происходят в формате коучинга по разным техникам. Проблемы прорабатываются в мини-группах по 5–7 человек. В клуб часто приходят и мужчины. Смысл в этом есть. Тут папы понимают, как им общаться с детьми. Они максимально погружаются в воспитание детей.

Часть мужей не понимает, для чего жена ходит на тренинг, семинар или в клуб. Но оттуда она возвращается довольная, счастливая и несёт энергию. Разве плохо? Но всё равно иногда слышат вопрос от своего супруга: «Зачем ты туда ходишь? И так всё сама знаешь». Такие мужья просто ревнивые и неуверенные в себе.

Им ничего не нужно. Они хотят, чтобы жена оставалась такой же и не развивалась. Потому что находятся в зоне комфорта и не хотят ничего менять. Здесь нужен особенный подход. Окружение влияет на нас. И, если вы хотите что-то изменить, начните меняться сами. Конечно, очень сложно это сделать одной, по ряду причин.

Клуб закрытый. Но он открыт для всех. Первое занятие бесплатное. Можно апробировать – нравится или не нравится, что здесь происходит. Изначально идёт реальная проработка. Это не о том, чтобы посидеть-поболтать девочкам о своём. Занятия всегда с заявленной темой и вопросом.

Девушка часто приходит сюда с одним конкретным вопросом. Но по ходу осознаёт, что возникают другие. Гештальт в моих клубах закрывается тогда, когда прорабатывается проблема. Мы определяем причину, прорабатываем возможность изменить ситуацию и находим решение. В конечном счёте получается результат. Вы можете сами решить свои проблемы, прочитав книгу и иные источники? Если нет, то советую обратиться к грамотному коучу или психологу. Иногда ответ на вопрос лежит на поверхности, а некоторые пытаются его найти в глубине.

Каждый человек уникален. Одним подходят групповые занятия, другим нужна камерность, третьим – индивидуальность. И я, как наставник, веду их к результатам.

Часто приходят со стандартным набором: муж не любит и гуляет, ребёнок не слушает. А изначально проблема-то в ней.

Женский клуб помогает на предварительной стадии появления проблем, ещё до их появления. Мама и папа начинают сами развиваться, уже становятся более осознанными, глубокими. С появлением сложностей смотрят с позиции не «почему...», а «для чего это произошло». Именно с этой позиции мы растём.

Это как в спорте. Любые сложности на пути дают силы и энергию для достижения целей. Одно из любимых моих выражений: «Если у Вас нет своей цели, будете работать на чужую». Раз вы читаете строки этой книги, значит, обязательно придёте к намеченной цели. Т. к. вы понимаете, что делаете что-то не так. Главное – не останавливаться. Даже если сейчас всё кажется таким сложным. Ведь именно в моменты сложностей мы растём, в первую очередь духовно.

В жизни многих происходит всё не так, как они бы этого хотели. Что-то получается неправильно. Ещё одно из моих любимых выражений: «Прошлое – это поезд, который давно ушёл. Будущее – это мечта. И неизвестно, сбудется ли она и когда. Нужно жить в настоящем с опытом из прошлого и с надеждой на будущее». Если сейчас прорабатывать эти вопросы, человек начинает понимать и расти, по-другому относиться к родителям, детям, окружающим, себе. И, как следствие, получает другое отношение к себе.

О СЕБЕ

Ко мне обращаются люди разного возраста и пола. После краткого знакомства очень часто я спрашиваю: «Какой у Вас вопрос (или проблема)? И что бы Вы хотели получить?» И далее интересуюсь: «Какие у Вас были отношения с родителями, а какие сейчас?» На основе ответов выстраивается алгоритм действий с клиентом. Ведь 99% всех проблем (в том числе вопросы психосоматики) – из детства.

Вспоминаю своё. В нём переходного периода почти не было. И я даже не поняла, когда он начался у Маргариты – моей дочери. Это стало шоком, мне было трудно и непонятно. И сейчас некоторые родители приходят ко мне в состоянии паники. Они не знают, что делать и как поступить. В их детстве всё происходило иначе.

Переходный возраст для ребёнка – один из сложных периодов в его жизни. Это период перехода от детства к взрослению. И не только по половым признакам. Появляется ответственность за свои поступки, и юридическая в том числе, получаются права, которыми обладает в обществе взрослый человек (к примеру, права на вождение автотранспорта, право голоса на выборах и т. д.).

С психологической точки зрения, переходный возраст проявляется у подростков в стремлении к независимости в поведении, стремлении найти своё место в обществе (позиционировать себя). И вот в этот момент возникают различные сложности. Ребёнок иногда не понимает, как с этим жить и что делать.

Но такие сложности могут и не возникать. Поэтому воспитывайте ребёнка с одного года до трёх лет личным примером. В таком случае переходный период пройдёт легко. Ведь на подростка оказывают влияние два основных фактора: гормональные изменения и ситуация в семье. Именно они и провоцируют проблемы в этом возрасте.

В переходный период происходит большой гормональный взрыв. Он проявляется по-разному. В нашей семье было трое детей, я – средняя. И в детстве считала себя самым некрасивым ребёнком. Но из-за сильной загруженности школой и семейными заботами у меня просто не было времени думать о своей красоте. Это единственное, что я помню из своего переходного возраста.

Сейчас у детей много свободного времени. В школе им говорят об огромном количестве прав, но почти ничего об обязанностях и ответственности. А ребёнок в силу занятости родителей недополучает от них тепла и общения. Воспитание должно происходить до 6–7 лет. Достаточно часто наблюдаю, когда взрослые дочери плохо общаются со своими мамами в «возрасте». А дети всегда копируют поведение близких родственников. Ведь отношения в семье – самый первый их пример и опыт.

Родители пытаются дать своим детям всё самое лучшее. Сейчас некоторые родители 4–6-летнего ребёнка начинают водить в разные школы танцев, музыки, спорта и т. д. А ему не нравится, он там не задерживается. Тогда не нужно заставлять. Ребёнок должен сам хотеть и пробовать себя в разных школах, студиях, спортклубах и т.д.

Выбирать, раскрывать свои таланты для понимания, что ему интересно.

Как этого достичь? В первую очередь чаще общайтесь. Так вы создадите доверие между собой и ребёнком. Во время переходного периода девочке важнее проводить время с папой. Например, моя дочь смотрела мультики между мной и мужем, и поворачивалась к отцу. Мальчики в этом возрасте обращаются больше к маме. Так дети познают мир, учатся любить и доверять. У девочек с мамой, безусловно, это доверие есть.

Чаще всего мама проводит больше времени со своим ребёнком. Ей положено быть здоровой, счастливой, довольной, успешной. Для кого-то успех – стать бизнес-леди, для кого-то – быть идеальной женой и мамой. У каждой мамы эти понятия – свои. От неё очень многое зависит, её роль – ключевая. Ребёнок перенимает то, как мама общается с ним, с отцом, какая она по отношению к себе.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.