

А ВЫ РОДИТЕ
ЛИ?

ОСНОВЫ
ШРИСТИ

АЛЕССИЯ НОВОСВЕТОВА
САКРАЛЬНЫЕ ЗНАНИЯ

12+

Алессия Новосветова

А вы родители?

«Автор»

2020

Новосветова А.

А вы родители? / А. Новосветова — «Автор», 2020

Какие сюрпризы может таить в себе родительство? Это самый актуальный вопрос, даже если у вас уже подрастает трое малышек. А ты готова к такому повороту событий: Меня силой заставляли есть суп. И в один из дней, посадили и сказали: «Пока не съешь суп, не выйдешь из-за стола». Я сидела, мне казалось уже целую вечность. Я уже сижу, вожу ложкой по супу и по тарелке и думаю «Куда же мне этот суп девать? Гулять-то хочется?!». И смотрю, папины резиновые сапоги – болотники стоят, он в них на рыбалку ходил. Я беру тарелку с супом, и выливаю его в папины сапоги, радостная всех зову: «Я съела суп!». Меня все хвалят и отпускают гулять. Когда папа стал собираться на рыбалку, я до сих пор помню его удивлённое лицо и фразу «Откуда в сапогах картошка и сало?». Шристи это древняя наука о воспитании и родительстве, которая поможет найти ответы на многие вопросы.

© Новосветова А., 2020

© Автор, 2020

Содержание

Введение	5
Осознанное родительство	6
1. Готовность финансово обеспечить	7
2. Готовность физического тела	8
3. Психологическая готовность	9
4. Готовность эмоциональная	12
Исцеление взаимоотношений с родителями	12
Эмоциональное равновесие	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Алессия Новосветова

А вы родители?

Введение

Мы все очень хорошие люди, любим своих детей. Идеальная картинка для показа миру и окружающим людям. Как бы тщательно мы не старались скрыть неприглядную правду, играя в совершенных родителей, часто слышим – как так получилось, что у таких хороших людей вырос такой нехороший ребенок. И дальше следует масса предположений, как же так могло получиться, и кто в этом виноват и этот бесконечный шепот за твоей спиной сводит с ума. Те обрывки фраз, обидные сравнения, как заезженная пластинка крутится в голове, а поведение любимого наследника только лишает тебя последних сил сопротивляться хаосу в голове.

Как выбраться из этого повторяющегося кошмара? Прежде всего, важно ответить самому себе честно на вопросы. Не приукрашай свои мысли, нет необходимости в этом, ты наедине с собой. Постарайтесь на каждый вопрос дать максимально честный и развернутый ответ.

Каким я хочу быть родителем?

Какими качествами обладать?

Какими качествами ты будешь воспитывать ребенка, прививать ценности?

Хочу ли я быть родителем?

Для кого и для чего я хочу заводить (завел) ребенка?

Ваши ответы помогут осознать истинные мотивы будущего родительства. Они также помогут осознать текущие проблемы, потому что детско-родительские отношения чаще всего самые острые и болезненные.

Представьте, вы пришли в магазин с намерением приобрести помаду или отвертку. Вы ответственно относитесь к качествам и характеристикам товара, который планируете приобрести. Долго и внимательно выбираете, сравнивая на вид почти идентичные товары. В теме детей мы проявляем намного меньше осознанности, чем при выборе цвета помады. Вы не задумывались, почему так складывается?

Ученые собрали статистические данные, в животном мире только одна треть животных продолжает потомство. Так в стае страусов, только один страус получает право стать отцом. Тот страус, чей танец был лучше всех и получает право оставить потомство.

В Древнем Египте продолжать род имели право только люди назначенные фараоном. Он отбирал физически сильных, атлетически сложенных, обладающих красотой и здоровьем людей.

В настоящее время, прогуливаясь по улицам города и смотря на подрастающее поколение, остро ощущаешь, что нет понимания, как должен происходить процесс зачатия и родов. Как говорит Шри Багаван произошел «сбой разумности» – самый важный и ответственный процесс вдруг стал самым бессознательным.

Осознанное родительство

Тема родительства сопряжена с определенной степенью экстремальности. В процессе роста и развития ребенка всплывают разные темы и нужна внутренняя готовность, чтобы их преодолеть.

1. Готовность финансово обеспечить

Ребенок – это большие финансовые затраты. Даже если опустить все разговоры про брендовые вещи и лучшие платные клиники. Зачастую родители не имеют отдельного жилья и даже средств на минимальное содержание ребенка. Финансовые сложности – это также дополнительный психологический гнет на психику женщины, она не чувствует себя в безопасности. Этот страх на уровне гармонального фона передается ребенку. Еще не рожденный малыш уже переживает на уровне каждой клеточки напряжение матери. Поэтому для более здорового протекания беременности необходимо иметь финансовую подушку, чтобы мать могла спокойно ожидать рождение ребенка.

2. Готовность физического тела

Отец и мать, планирующие зачать ребенка, должны задуматься о своем физическом состоянии и своей генетической совместимости друг с другом. Чтобы родить впоследствии здоровое потомство задумайтесь о вашем образе жизни. Физически необходимо подготовиться, пересмотреть свои привычки и избавиться от плохих. Необходимо время, чтобы не только избавиться от них, но и для перестройки и восстановления организма.

Если у вас уже есть дети припомните и составьте подробный отчет о своем физическом состоянии на момент их зачатия. Вспомните когда зачинались и рождались дети, и проанализируйте. Сейчас, спустя столько лет, вы наверняка можете заметить, что многое из произошедшего наложило отпечаток на характер ребенка, на его состояние здоровья, на дальнейшее потомство вашего рода.

3. Психологическая готовность

Прежде всего, необходима определенная степень психологической готовности к родительству. Первым фактором является определенность. Женщине нужна определенность относительно ее мужчины, что он будет рядом, что он желает ребенка, имеет финансовые возможности содержать ее и ребенка. Тогда пара будет себя чувствовать защищено, мать будет на физическом уровне передавать эмоции и гормоны развивающемуся в утробе малышу.

Второй фактор это иметь конкретные ответы на вопросы «Что дает защищенность, стабильность?», «Кто будет поддерживать тебя?», «Кто будет помогать тебе?». Желательно иметь эти договоренности до родов.

Вот вы принесли долгожданный сверток из роддома и через несколько дней или месяцев хочется крикнуть «приходите помогать». Муж все время на работе, приходит уставший. Может возникнуть вопрос, на который муж и не знает что ответить. Например, ребенок икнул и что делать? Или закатил истерику и что делать?

Женщине важно знать и понимать, что рано или поздно может понадобится помощь «кто поддержит?», чтобы женщина была в покое.

Психологическая готовность к родительству состоит из нескольких составляющих:

3.1. Потребность ума в разнообразии.

Эта потребность есть как у родителя, так и у ребенка. Потребность в разнообразии удовлетворяется, когда жить интересно. А вы как родители сможете обеспечить ребенку на протяжении всего его процесса взросления интерес и разнообразие?

Какие книжки ему будете читать?

Какие новые места показывать?

Какие впечатления дарить?

***Живой опыт:** В детстве у меня была наволочка с красивыми розами – и когда я засыпала, мама говорила что в каждом цветочке живет своя сказка и она мне сегодня ночью приснится. Я всегда так трепетно вглядывалась в эти красивые цветочки, все искала, в каком цветочке живет Дюймовочка. Это была моя любимая сказка.*

***Живой опыт:** В детстве я очень плохо кушала. Мама чтобы накормить меня делала из пюре ежиков с колючками (вилочкой) с носиком и глазками. Мне покупали тарелочки и кружочки с тремя поросятами. И суп я ела, потому что на дне тарелки была нарисована картинка, но ее из-за супа было не видно.*

Когда ребенок подрастает, то родители удивляются, почему он с нами не считается. Ответьте честно себе на вопрос «А ему интересно с тобой считаться?», «Кто вы такие, чтобы с вами считаться?», «Ты интересен?», «Твоя жизнь интересна?».

3.2. Потребность в значимости.

Можно удовлетворить потребность в значимости в те моменты, когда мы чувствуем уважение. У ребенка должен быть повод уважать своих родителей. Для того чтобы у ребенка возник повод вас уважать, вы сами должны быть реализованы. Что значит реализованный взрослый? Такой взрослый достиг в жизни того, что сам желал и планировал, его значимость удовлетворена. Дети они как кальки, похожи на нас, они воспроизводят и копируют нас. Если у родителя внутри нет уважения к самому себе, он не реализован. Он чувствует эту боль, поэтому и калька равна боли. Честно ответьте себе на вопрос «Я уважаемый?», «Я нужный?». Лучше иметь ответы на эти вопросы на входе в родительство.

Фраза «Я рожаю для себя» – это реализуется потребность ума быть значимым, родитель закрывает свою потребность через жизнь ребенка. Кто-то заводит собачку, кто-то кошечку, а кто-то ребенка. Реализация родителя происходит за счет ребенка, залазят в жизнь ребенка и живут ее.

3.3. Потребность в любви.

Все живые существа на земле хотят любви. Мы все хотим быть любимыми и чтобы нас любили, но еще не факт что мы умеем это делать. Ты хочешь, чтобы тебя любили, но возникает вопрос «А ты сам можешь любить?». Понятно, что ты сам хочешь любви.

Мы все не раз слышали фразу «Любовь к другому человеку начинается с любви к себе». Но что значит «Любовь к себе?», «Это про что?». Это про маникюр – педикюр, салон красоты и дорогие спа-процедуры? Любовь к себе это очень тонкая вещь, ее можно хорошо рассмотреть в тот момент, когда ты облажался. Возникла острая ситуация в твоей жизни и ты не справился, ты конкретно облажался. В этот момент внутри возникает куча разных эмоций. Именно в этот момент ты себя любишь или не любишь. Любовь к себе это про эмоции внутри, про то, как ты умеешь их проживать или про то, как ты обесцениваешь себя и называешь тряпкой.

В момент полной лажи внутри взрослого человека плачет ребенок, которому больно и обидно. И только когда ты по отношению к себе, внутри себя голову сам себе не откручиваешь, не пускаешься в объяснения только тогда, ты можешь спокойно признать – «да, ошибка есть». Тогда ты в состоянии обнять себя внутри и сказать «давай подышим, обделались, давай будем исправлять».

***Живой опыт:** Я взрослый человек ответственен за мир ребёнка, особенно до пяти лет. Уровень опыта у малыша никакой и они все перенимают от самых близких и знают только этот край мира и то лишь, таким, каким им его преподнесли. Мне понравилась фраза «конфликты между взрослым и ребёнком, это чаще конфликты на уровне ребёнка и ребёнка». Я часто ее вспоминаю.*

Особенно когда наблюдаю валяющегося в истерике на полу малыша, мне искренне жалко задыхающегося в плаче малыша и совершенно не готовую к этому состоянию маму. Считаю, что нельзя бросать детей в травмах и тяжелых выборах, и в наказании – надо их выводить из этого состояния. Их мир часто рушится из-за машинки, которая настолько нужна их детскому сознанию. Они даже не понимают, зачем нужна эта машинка, но по телевизору ее постоянно показывают и Ваня вчера в садике тряс перед носом такой же. Но мы можем помогать строить заново их мир, помогать им познавать самих себя и свои желания.

Любовь – это позволение этому моменту быть, тому, что происходит внутри. Только после этого ты сможешь понимать своего ребенка. Ты и твой ребенок сможете расти, если ты, прежде всего сам научишься признавать свои ошибки. Способность любить себя, это видеть, что случается внутри. Любовь не может происходить умом. Ум умеет только оправдываться, убегать в разные объяснения, фантазии и обвинять других. Если ты видишь, как твой ум внутри тебя все организует, то для родительства это ключевой момент.

На входе в родительство надо иметь ответ на вопрос «Люблю ли я себя?», «Получается ли у меня это?». Ты собой будешь воспитывать ребенка, тем, что внутри у тебя происходит и проживается. Ты будешь влиять на ребенка не только словами и действиями, ты даже своим молчанием в соседней комнате будешь на него влиять, своим внутренним эмоциональным состоянием и своей реакцией на свое же эмоциональное состояние.

3.4. Потребность в росте и во вкладе.

Мир и мы заточены под рост и развитие. Нам важно быть полезным и нужным для окружающих, расти над собой, двигаться и развиваться. Рост и вклад – наши две ключевые возможности. Если ты удовлетворишь их, то остальные потребности удовлетворятся автоматически. Когда ты сам будешь расти, двигаться, совершать вклад в жизнь и в семью, ты зачем-то станешь нужным окружающим, гарантированно станешь интересным и важным. Например, профессия «Учитель» – это значит чему-то можно научиться у человека.

Твоему ребенку 5 лет – ты можешь быть для него учителем, научить пришивать пуговицу или вышивать крестиком. В 12 лет тебе уже придется ответить на вопрос «Чему ты можешь научить ребенка?», «Что ты сможешь ему предложить?», «Ему это будет интересно?».

Хочешь научить своего ребенка учиться, тебе придется учиться самому. Ребенок это калька, он все скопирует с тебя.

4. Готовность эмоциональная

Классический случай, который мы все наблюдали много раз. Мама и ребенок в магазине, повышенные тона, начинающийся скандал и подзатыльник. Мама вся переполнена раздражением.

***Живой опыт:** Бабушка и дедушка очень любили именно меня. Несмотря на то, что у них было 9 внуков, я однозначно была в фаворитах. И вот мне было 4 года, они привезли мне пальто из магазина. Я наотрез отказалась его примерить, ни то чтобы носить. Во дворе дома я им устроила истерику, что они меня не взяли в магазин, что у меня не было право выбора и т.д. Дед слушал, психанул, натянул на меня обратно шапку, кинул в санки и повез в детский мир.*

Поселок, где они жили, был закрытый, обеспечение в советское время было очень хорошее и пальто что мне привезли, было из подполья что называется. В детском мире работала тетя Валя племянница бабушки, поэтому меня завели на склад. Там я выбрала себе пальто в клеточку с капюшоном и помпончиками. Его потом ещё и младшая сестра Ира носила и нашим куклам досталось.

Своим эмоциональным состоянием мы влияем на детей. Эмоциональная готовность, это не про то, что мы не будем раздражаться. Нам нужна некоторая опытность, готовый ответ на вопрос «как с этим справиться?».

Чтобы быть эмоционально готовым к родительству, надо чтобы внутри не было жестких эмоциональных травм. Их нужно исцелить и пережить. У нас у всех есть старые травмы. Мы все родом из детства. Мы тоже дети своих родителей. В реальности если заглянуть себе внутрь у нас с травмами «все ок», мы их полным скопом притащили в жизни наших детей. Наши детские истории живут в нас и влияют на наших детей. Хочешь по-настоящему помочь детям – залечи свои травматические истории, иначе им и будешь травмировать своих детей.

Как определить свои травмы? Внутри тебя живет непрощенная ситуация и боль. Ты являешься носителем травмы. Даже если ты из-за всех сил будешь стараться не проявлять ее. Травма будет оставлять след на твоих детях, будет постепенно просачиваться в бытовухе.

Основная задача: исцелить травмы. Сделать это надо самому, за вас это никто не сделает.

Исцеление взаимоотношений с родителями

Базовая вещь в родительстве, потому что если не исцелены твои собственные взаимоотношения с родителями, мы не можем нормально функционировать. Ум постоянно питает нас иллюзиями, даже сейчас он бегло оценит и скажет «Все хорошо! Я люблю своих родителей». Исцеление это многослойный процесс, как по спирали сначала исцеляется один уровень, затем другой. Ум постоянно может подкидывать мысль «Все хорошо уже!».

Главный критерий исцеленных взаимоотношений с родителями, когда есть благодарность, живая связь, хочется поговорить, повидаться, побыть рядом, чем-то помочь. Внутри будет сплывать фраза «У меня самые лучшие родители». Это будет теплая внутренняя благодарность, а не та рабочая фраза из ума «спасибо маме и папе».

Нужно понимать, что ты один не справишься с исцелением травматических ситуаций. Умом только можно прикоснуться к этой теме, поговорить о ней, можно даже сказать «Я давно всех простила», но сердце от этого не простит. Высшее Я или Бог поможет тебе прикоснуться к этой боли и дожить ее. Только Высшее Я может даровать мощное исцеление. Иногда кажется, что травма настолько болезненна, что невозможно к ней притронуться. Но это нужно сделать.

Пока ты не испытываешь боль, ту что ты не смог испытать будучи маленьким ребенком, пока она не протечет через тебя, исцеления не случится. Как в детстве, когда расшиб колено.

Как бы больно не было отдирать намокшую от крови штанину от раны, это нужно сделать и обработать рану. Иначе так и будет гноиться и не заживет.

Если ты призовешь в свою жизнь Высшее Я, призовешь в эту самую травматичную историю, то внутри этой жуткой истории он поможет тебе прикоснуться к этим чувствам. Будут внутри всплывать жуткие чувства и воспоминания, но найдутся силы исцелить это, смотреть на это.

Пока не протечет внутри вся эта история, она так и будет жить в тебе отравляя, твои взаимоотношения с родителями и твоими детьми. Только из внутренней исцеленности и может случиться настоящая готовность к родительству. Когда ты всю свою боль переживешь, сможет переживать и боль своего малыша – ты сможешь ему помочь прожить ее.

Эмоциональное равновесие

При каких условиях стоит рожать? Наиболее частный ответ: в любви, в браке и желанных детей.

Каждая грань отношений мужчины и женщины важна в родительстве. Как относятся будущие мама и папа друг к другу, уважают, любят, ценят взаимоотношения – все это на физическом уровне будет закладываться в семя ребенка.

Кроме любви, обязательно нужен брак, социальная гарантия, штамп в паспорте. Женщине в период вынашивания ребенка, когда все ее эмоциональные реакции напрямую передаются малышу нужна защищенность. Когда мужчина и женщина в браке, то это одна из гарантий, пусть не стопроцентная, но это ответственное взаимодействие и отношение друг к другу.

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.