

18+

40 ГЛАВНЫХ КНИГ

Гулидова Любовь

О МАТЕРИНСТВЕ

ПЕТРАНОВСКАЯ ШИЧИДА ДОМАН МОНТЕССОРИ ГИНОТТ
МЮРРЕЙ НОВАРА НИКИТИНЫ
ИБУКА ЗИЦЕР КОРЧАК
ЭРИКСОН КУРПАТОВ
ФЕРБЕР СОЛОТОВА
ДАЛЬТО и ДРУГИЕ

"Цель жизни состоит в том, чтобы найти своё счастье и, следовательно, найти свой интерес в жизни. Воспитание должно бы стать подготовкой к жизни".

Александр Нилл

САМЫЕ
ВАЖНЫЕ ИДЕИ
И КОНЦЕПЦИИ
ПОД ОДНОЙ
ОБЛОЖКОЙ



Любовь Гулидова

40 главных книг о материнстве

«Издательские решения»

Гулидова Л.

40 главных книг о материнстве / Л. Гулидова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-514302-0

Прочтите 40 самых лучших книг о материнстве и детях в виде 40 структурированных эссе. В каждом эссе собрано самое главное, полезное и интересное из каждой книги! Погрузитесь в мир литературы для родителей, познакомьтесь с произведениями всемирноизвестных специалистов в сферах пренатального развития, грудного вскармливания, детско-родительской психологии и психоанализа, психологии межличностных взаимодействий и раннего развития.

ISBN 978-5-00-514302-0

© Гулидова Л.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Мама на нуле. Путеводитель по родительскому выгоранию	8
Шок, смирение, принятие...	9
Эмоциональное выгорание	10
Как себе помочь	13
Зарисовка о материнской агрессии	14
Как справиться?	16
Эмоциональный интеллект ребёнка. Практическое руководство для родителей	21
Счастливый ребёнок. Универсальные правила	23
Начнём с мозгов!	24
Цифровая среда	26
О чем речь?	28
Воспитание свободой. Школа Саммерхилл	30
Воспитание свободой	33
Саммерхилл в домашних условиях	34
Детство и общество	37
Восемь возрастов человека	38
Доверие против недоверия	39
Автономия против стыда	40
Инициатива против вины	41
Трудолюбие против чувства неполноценности	42
Идентичность против смещения ролей	43
Близость против изоляции	44
Генеративность против стагнации	45
Целостность эго против отчаяния	46
Дисциплина без драм: Как помочь ребёнку воспитать характер	50
Зачем нашим семьям дисциплина	51
Главные вопросы	52
Немного о наказаниях	53
Эмоциональный контакт	54
Перенаправление	55
Майндсайд	57
Не надо печалиться	58
Психология ребёнка от 0 до 2. Как общение стимулирует поведение	59
Этапы социального развития	60
Привязанность	62
Конец ознакомительного фрагмента.	63

40 главных книг о материнстве

Любовь Гулидова

Алиса Егель *Иллюстратор*

© Любовь Гулидова, 2020

© Алиса Егель, иллюстрации, 2020

ISBN 978-5-0051-4302-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Если у меня спросят, чего не хватает молодым мамам, я отвечу: свободного времени. А если это время есть, всегда найдётся, чем его тут же занять. Например, вздремнуть. Более ресурсные потратят время на кухне, а более счастливые – на маникюре, с друзьями или в зале.

Даже если на прикроватной тумбе лежит книга на тему воспитания, до неё руки дойдут в последнюю очередь. Почему? Ну, потому что это не срочно же. Потому что есть сотня более важных дел. А всю книгу за один присест не осилить – и вот уже нет чувства удовлетворения от «сделанного дела» в свободное окошко мамского дня.

И всё же многим родителям важно получить ответы на сотни вопросов из повседневной жизни с ребёнком, многим хочется развиваться как родителю, убирать ошибки, получать знания. Это только кажется, что все мамы одинаковые, а как ребёнок на улице забежит в лужу – все сразу разные. Кто-то зычно гаркнет, а кто-то понимающе улыбнётся и полезет за резиновой сменкой в коляску.

А ещё хочется, чтобы ребёнок рос здоровым, развитым и с минимальными психоэмоциональными травмами по дороге. Ну хочется же? «Где бы взять время на самообразование как мамы», – спросила я себя, глядя на пыльную стопку «просветительских» книг и безудержно проваливаясь в дневной сон вместе с ребёнком. Это в беременность я могла проглатывать книгу за книгой, теперь же всё изменилось.

А потом я взяла себя в руки и написала эту книгу. Для таких мам, как я. Которым хочется много знать по самым разным темам материнства. И не с желтых форумов, а из самых качественных источников. Всегда, прежде, чем вложиться в специалистов, вложите в самообразование.

На каждую книгу вы потратите примерно по часу, то есть реально уложиться в дневной сон, да ещё успеть что-то сделать сверх прочтения книги, попутно обдумывая полученную информацию. Из каждой книги я убрала «воду», лишние примеры, повторяющийся текст. Возможно, из-за плотности полезного текста читать стало труднее, мозг кипит. Зато как насыщено! Я оставила только суть из каждой книги, всё самое важное, интересное и полезное и систематизировала это для удобства восприятия. *В этой книге вы найдёте статьи по 40 самым лучшим книгам о материнстве и детях.*

. Ведь нельзя воспитывать в неопределённости, нужно знать, как, что и почему происходит с ребёнком и с вами, как помочь, как лучше вести себя. Читайте всемирноизвестных специалистов, опирайтесь на надёжные научные исследования. Всё это я около года бережно собирала для вас. *Всего одна книга, чтобы быть уверенной в себе*

Запаситесь закладками и текстовыделителями – они вам точно понадобятся! Надеюсь, вы узнаете много полезного и интересного, сэкономив при этом замечательно много денег и времени.

Кажется, издательства уже меня ненавидят, ведь вам больше ни одна книга не понадобится!;) Только если вы не влюбитесь и не решите прочитать какую-то из приведённых здесь книг в полном варианте. Я только за!

P.S. В расположении глав нет закономерности, читайте наиболее интересные вам. Технические требования интернет-магазинов внесли свои коррективы во внешний вид книги. Если вы хотите купить красивый вариант этой книги, пишите на мою страничку Instagram: @shichida_ru.

Мама на нуле. Путеводитель по родительскому выгоранию

2017

Изюмская Анастасия, Куусмаа Анна, Бурлакова Елена, Бурмистрова Екатерина, Лебедько Павел, Млодик Ирина, Мурадова Анна, Петрановская Людмила, Уткина Дарья, Филиппова Галина

Цитаты:

В двух словах:

Испытывать негативные чувства во время материнства – нормально и естественно. Нужно дать себе время адаптироваться к новой главе жизни и сделать все, чтобы эмоциональное состояние пришло в норму. Лучшее, чему мы можем научить ребёнка на своём примере в сложные периоды жизни – бережно относиться к себе.

Даже если у вас нет депрессии и ваше состояние не назовёшь «абсолютным дном», эта книга поможет подстелить соломку в трудные моменты родительства. Они бывают абсолютно у всех, потому что материнство – не сплошная радуга с мороженым. В «Путеводителе по родительскому выгоранию» вы прочтёте 15 личных историй материнского выгорания, увидите отцовские комментарии к ним и вопросы для самоанализа от психотерапевта; теорию по родительскому выгоранию; методы самопомощи; советы по налаживанию детского сна и сексуальных отношений; да даже меню на неделю для семьи найдёте! На каждую тему пишет компетентный специалист.

Книга очень многогранна, практична и написать о ней коротко сложно. Поэтому я не буду стесняться объема и захвачу самое практичное и интересное, самое-самое. Поверьте, в книге осталось ещё добрая сотня пометок «обязательно к освоению». Но – всю книгу сюда не переписать! Так что пропустим личные истории (хотя они замечательные и такие разные, максимально жизненные) и перейдём сразу к полезностям.

*Став мамой, вы не должны отказываться от того, что поддерживает.
Нормальное материнство не должно быть полной жертвой.*

Кто предупреждает, что это будет тяжело?! Многие говорят: «Да это же такая легкотня!» Но хоть на Эверест зайти – такого опыта нигде не получишь. Дети – это покруче спецназа.

Есть старое выражение: «Чтобы вырастить одного ребёнка, нужна целая деревня». Смысл не в том, что нужна деревня, чтобы мять и кормить. Это под силу одному взрослому. Деревня нужна, чтобы поддержать родителя и подхватить ребёнка, если тот не в форме.

Шок, смирение, принятие...

Первое, что для себя надо принять в материнстве: испытывать трудности и негативные чувства – это нормально. У каждого темп принятия новой жизни свой. Следует осознать, что конкретной точки финиша нет, материнство – это процесс, а не момент.

Нормальные стадии : *размамливания*

– (от 9 дней до 1 года), в норме – 1—3 недели. **Шок**

– (от 6—7 недель до 1,5 лет), в норме – 1,5—3,5 месяца. **Адаптация**

– (от 2 месяцев до 2 лет), в норме – 2—4 месяца. **Налаживание ритмов**

– (от 1 года до бесконечности). **Интеграция ребёнка в жизнь супружеской пары**

– (, англ. «вылупления из яйца») – от 1,5 лет до 3,5 лет или никогда. **Хэтчинг *hatching***

Если у вас был сложный опыт вхождения в материнство, попробуйте ответить на .
Не сразу, поносите их с собой, обдумайте, переспите с ними: *список рефлексивных вопросов*

Зачем, по вашему мнению, вам нужен был такой опыт непростого эмоционального вхождения в материнство?

Чему вы научились благодаря этому опыту, что приобрели?

Какие выводы на будущее сделали, какие инсайты получили, пока учились быть мамой?

Из чего состояла работа «» (ребёнка как осаждающего фактора, одомашнивающего, создающего потребность «свить гнездо», обосноваться) в вашем случае? *ребёнка-квартирера*

От каких привычек и увлечений пришлось отказаться, пока ребёнок был мал?

Какие навыки и способности вы приобрели взамен?

Какие новые возможности и понимания вы открыли, пока учились быть мамой?

С какими привычками, которые вы в себе очень не любили, вы расстались в этот период?

Какие личные «точки опоры» возникли у вас?

Какие приемы легкого и быстрого отдыха и восстановления баланса вы приобрели?

Эмоциональное выгорание

Впервые синдром эмоционального выгорания заметили у так называемых – людей, которые постоянно работают/находятся в зависимых отношениях с теми, кто слабее и кому сейчас плохо. Это самый настоящий вид нервного истощения от длительного стресса общения. У эмоционального выгорания 4 стадии, сложим их для удобства и краткости в таблицу. *хелперов*

Шансов выгореть больше, если у вас : *родительский невроз*

- Вы думаете о ребёнке и его проблемах большую часть времени;
- Обсуждаете его много и часто;
- Сожалеете и постоянно грызёте себя;
- Испытываете тревогу и чувство вины.

Виды расстройств настроения после родов:

– . Состояние человека неадекватно ситуации – вроде и выпалась, и помощь есть, а сил и желания нет. Плюс депрессия сопровождается ужасными, драматичными навязчивыми мыслями. Часто бывает состояние, близкое к панике. *Послеродовая депрессия*

– . Самая распространенная причина, по которой женщина выбрасывает младенца в окно. По статистике психозу подвержены 0,1—0,2% рожениц. *Послеродовой психоз*

– . Есть , эмоционального подъёма: женщина в этот период очень активна, бодра и весела. И есть : нет сил, настроения, хочется лежать и чтобы все отстали. *Биполярное расстройство фаза мании фаза упадка*

– , посттравматическое стрессовое расстройство. Могут быть кошмары, флеш-бэки, воспоминания о том, что было в родах, панические атаки. Матери страшно оказаться рядом с тем местом, где она рожала, с людьми, которые её окружали. Примерно 20% женщин сталкиваются с этим состоянием. *ПТСР*

Шансов родительского выгорания больше у тех, кто стремится во всём быть идеальным и безукоризненным, отличницей и хорошей девочкой. Самые низкие шансы выгореть у родителей, изначально принявших своё несовершенство и понимающих, что ошибок не избежать. Помните, что из родительства бегство невозможно, поэтому важно заботиться о себе здесь и сейчас.

№	Признаки	Мысли	Предупреждение
1. Мобилизация	<p>Признаки эйфории, прилив сил, воодушевление, крылья за спиной.</p> <p>Готовы работать без усталости и отдавать всего себя.</p>	<p>Море по колени, всё будет хорошо, я всё смогу!</p> <p>У МЕНЯ САМЫЙ ПРЕКРАСНЫЙ В МИРЕ РЕБЁНОК, просыпаться по ночам – да хоть тысячу раз!</p>	<p>Стараться рационально подходить к задачам, распределять силы равномерно, делегировать задачи равномерно, высыпаться, отдыхать, бережно относиться к себе. Не взваливайте на себя непосильные задачи. Не живите в авральном режиме долгое время.</p>
2. Выдерживание (стеническая)	<p>Вы устаёте, но справляетесь. Периодически накатывают усталость, раздражение и скука, но и это можно пережить. Сложные периоды сменяются периодами попроще.</p> <p>Когда дела идут хуже, хочется больше отдыхать, съездить в отпуск, отключиться от проблем. Хочется правил, границ, расписаний, предсказуемости. Включается режим экономии энергии. Но есть ещё и силы на креатив и юмор.</p> <p>В целом, вы справляетесь. Это и есть среднестатистическая жизнь взрослого человека.</p>	<p>Тяжеловато, но жить можно.</p> <p>В отпуск бы.</p> <p>Разлили, разбили, бесит! Но все равно люблю и забочусь.</p> <p>Я плохая мама, я не справляюсь: другие могут, а я не могу!</p>	<p>Отдыхать побольше в период стресса, съездить в отпуск по возможности, максимально брать от светлых периодов, больше общаться в приятной компании, планировать, закладывать ресурсы на форс-мажор, запастись юмором.</p> <p>Обязательно должна быть часть жизни, не посвящённая ребёнку, и которую вы любите. Это могут быть или отношения, или свои взрослые дела и интересы. Выработайте к себе привычку заботиться о себе.</p> <p>Прислушиваться к себе. При мыслях «Я себе не принадлежу», «Я делаю не то, что хочу», «Я постоянно делаю над собой усилие и заставляю себя» бить тревогу и срочно искать помощи в окружающих и в самой себе.</p>

№	Признаки	Мысли	Предупреждение
3. Истощение	<p>Аврал и аврал, беда за бедой, отдых не наступает. Зато наступает оно – нервное истощение.</p> <p>Ресурс сочувствия, заботы, желания что-то сделать исчерпан. Усталость в начале дня, безразличие к жизни и к людям, раздражение на близких, плохо соображаете.</p> <p>Имитируете сочувствие и понимание, не чувствуя их. Чувство вины за недобросовестное исполнение обязанностей. Усталость сменяется злостью и раздражением. Постоянное напряжение, вас легко выбить из колеи, плохой сон, проблемы с едой, снижение либидо.</p> <p>Психика блокирует любые попытки продолжить отдавать. Ухудшается здоровье, падает иммунитет. При малейших трудностях опускаются руки.</p>	<p>Я больше не могу, я на нуле, выгорела, помогите!</p> <p>С этого момента или я, или он.</p> <p>Нет сил, выберу не что правильно, а что проще.</p> <p>Все бесят. Меня не ценят, просто используют.</p> <p>Тело тяжелое, всё трудно.</p> <p>Пропади все пропадом! Пристрелите меня, пожалуйста!</p>	<p>Срочно отдохнуть, заняться любимым делом, найти помощь со стороны – желательно психолога.</p>
4. Деформация	<p>Психика защищается от вредоносных переживаний и включает защитные механизмы, адекватные ситуации.</p> <p>Эмоциональное отупение, цинизм, бесчеловечность, черствость, равнодушие. Способность к состраданию отключена.</p> <p>Нет радости жизни, интереса, вдохновения (часто злоупотребление алкоголем, наркотиками, уход в виртуальную реальность; фиксация на деньгах).</p> <p>Общение с ребёнком контролирующее, бесчеловечное, унижающее, обижающее, агрессивное.</p>	<p>Вас много, а я одна, в гробу я вас всех видала.</p> <p>Это не дети, это паразиты!</p> <p>Вы просто сволочи и издеваетесь надо мной.</p> <p>Глаза бы тебя не видели, всё из-за тебя!</p>	<p>Нужна профессиональная помощь.</p>

Как себе помочь

Постепенно увеличиваем в жизни количество радости, отдыха, покоя. Наметьте себе вектор и ползите в его сторону. Хотя бы лежите в его сторону. : **Правила выкарабкивания**

– Не вините ни себя, ни других. Это ещё никому ни в чём не помогало, только энергию забирает. Признайте, что вам плохо и думайте о том, как себе помочь. Часто семья служит хорошей поддержкой. Попробуйте найти человека, который уверен в том, что всё будет хорошо. Черпайте из общения с ним уверенность и спокойствие.

– Просите помощи. Любая помощь хороша, прямо говорите людям, что они могли бы сделать для вас.

– Сбросьте балласт. Что-то отнимает силы, которых и так нет? Хотя бы временно уберите со своих плеч бассейн, развивашки и готовку трёх приемов пищи. Можно закупить полуфабрикаты, выбирать ленивые стратегии готовки, снизить требования к чистоте и порядку.

– Обезвреживайте «доброжелателей». Любая критика должна быть наказуема. Кто-то говорит, что вы недостаточно аккуратно кормите ребёнка? Ура! Главное ответить ласково и доброжелательно: «Да, ты прав, сил совсем нет. Покорми, пожалуйста, вместо меня. Будет точно аккуратнее». Идёте с орущими погодками домой, а прохожая женщина возмущена таким поведением детей? Оборачиваемся к ней и спокойно просим: «Помогите нам, пожалуйста, дойти до подъезда». Любая критика должна в ответ вызывать просьбу сделать что-то.

– В любой ситуации будьте тверды и уверены в себе. Даже если ошибаетесь, не подавайте вида. Ребёнку с такой мамой будет спокойно и хорошо, а капризов и протестов станет меньше.

– Ищите ресурсы. Из вашего «бассейна» жизненных сил вытекает больше, чем втекает? Адекватная стратегия – снизить отток, увеличить приток. Перестать отдавать ребёнку шансов нет, значит надо найти способ наполнения. Отдых на Мальдивах – хороший вариант, но не обязательный. Даже обед можно съесть как ресурс, а можно «закинуть в топку», не приходя в сознание.

– Поставьте сон в приоритет. Спите не менее 7,5 часов в сутки. Особенно в тяжёлые периоды. Уборка, ужин, телефон подождут.

– Обратитесь к врачу при необходимости.

Зарисовка о материнской агрессии

Часто до того, как стать мамой, женщины не знают таких сильных вспышек агрессии. И когда появляется агрессия на ребёнка, это очень пугает и вызывает чувство вины. Дело в том, что появление ребёнка возрождает к жизни все переживания собственного младенчества и детства. И обычно молодая мама – это ходячая психотравма. Тысячи эмоций – страхи, тревоги, чувство вины, избыточное чувство долга, – быстро конвертируются в злость. Если агрессия становится чем-то привычным и нормальным, стоит начать беспокоиться. Но во многих случаях злость – адекватная эмоция.

Вот функции агрессии и злости:

– Защита. Мы отстаиваем свои границы, говорим «нет», отказываем. Для матери это способ оградить своё личное пространство.

– Прогресс. Мы используем напор, настойчивость, упорство, агрессию, чтобы получить то, что нам нужно.

– Разделение. Мы преобразуем агрессию в решительность, чтобы что-то сделать с отношениями, которые нам мешают или устарели. Так, например, мы отделяемся от родителей.

– Источник сильных эмоций. Когда нас кто-то разозлил, появляется очень много энергии, которую необходимо выразить.

Выделяют и . Прямая вредит меньше и легче переносится, тогда как пассивная калечит и разрушает и самого человека и отношения. *прямую пассивную агрессию*

Пассивная агрессия это: молчание, выход из ситуации контакта, все виды игнорирования, саботаж, уклонение, язвительное высмеивание, сарказм, обидные подколки, унижение, критика без запроса, манипуляции, передёргивание, интриги, аутоагрессия (болезни, попытки суицида).

Есть три самые частые причины материнской злости:

– . Материнство – это огромная работа, физическая и эмоциональная. Часто это включённость 24/7, 7 дней в неделю. Если нет помощи и поддержки, это быстро истощает. Если не хватает времени на жизненно необходимое «поспать, поесть, помыться», то любая попытка ребёнка заполучить ещё кусочек мамы вызовет агрессию. Подобная ярость показывает, что есть риск полной потери себя и риск собственного истощения, полной потери ресурса. **Усталость**

– . Иногда мамы неосознанно проявляют инфантильность, завидуя положению собственного ребёнка. Как ему хорошо, как о нём заботятся, как ему свободно и хорошо живётся. А мамам – не очень. **Неосознанная зависть**

– . Иногда наши ссоры и преткновения с другими членами семьи выливаются в агрессию на ребёнка. Ребёнок в этом случае работает громоотводом, ведь он самый подчинённый и зависимый от мамы человек. **Смешанные чувства**

Как злиться безопасно для себя и окружающих:

– Злитесь чаще, открыто выражайте свои негативные эмоции.

– Разрядка должна быть уместной и не травмировать детей. Объясните ребёнку, что дело не в нём, а в маме. Что, если мама злится, это не значит, что ребёнок плохой.

– Всегда максимально быстро признавайте свои ошибки и извиняйтесь за неправильное/недопустимое поведение.

Агрессия травмирует ребёнка, если:

– Внезапна и неадекватна ситуации, а ребёнок не получает объяснений, извинений и утешения.

– Унижает ребёнка или угрожает его достоинству.

– Если задача родителя – специально причинить боль и мучения, попасть в самые больные места, воспользоваться доверием и зависимым положением ребёнка.

Как справиться?

Способ 1.

Посмотрите на себя глазами своего любящего ребёнка. Подумайте, что ему в вас нравится больше всего, что он ценит и помнит из хороших моментов. У говорящих детей можно напрямую спросить, что ему в вас нравится.

Способ 2.

Посмотрите на себя глазами мудрой и понимающей прапрабабушки.

Она принимает вас, знает о вас абсолютно всё. Сидит она на облачке и смотрит на уставшую внучку, возможно, не в лучшей форме, возможно, сорвавшуюся на детей. Как бы вы смотрели на себя на её месте? Это был бы тёплый взгляд, полный участия, понимания и принятия. Сделайте этот взгляд своей точкой равновесия и опорой.

Способ 3.

Для тех, кто страдает чрезмерной тревогой за ребёнка, «» – наперёд придумывать страшные ситуации и тревожиться за них. *комплексом умной Эльзы*

Когда ребёнок уснёт, не спешите по своим делам. Побудьте с ним, обнимите, прижмите к себе. Вдохните макушку. Осознайте, что ваш ребёнок в безопасности, сейчас здесь с вами, ему ничего не угрожает, он жив-здоров, никаких оснований тревожиться нет. Напитайтесь этим ощущением до краев, будьте в моменте, не уходите мыслями в вероятные или мнимые ситуации. Здесь и сейчас.

Способ 4.

Для тех, кто страдает от чувства вины. Если ругаете себя за срывы на ребёнка, запрещаете себе «плохие» действия. Когда в системе что-то плохо, добавлять в неё ещё плохого – не выход. Например, в сложной стрессовой ситуации начинать ругать ребёнка/бить/угрожать и т. д.

Единственный выход – признать свои чувства. Ваш ребёнок плачет – плачет и ребёнок внутри вас. Он плакал много раз, и к нему никто не подходил. Услышьте его, займитесь им. Пока вашему внутреннему ребёнку плохо, будет плохо и вашему реальному ребёнку. Когда вас несёт в срыв, перенесите внимание с ребёнка на себя: «Что я сейчас чувствую, что происходит?» Назовите свои эмоции: страх, гнев, злость, раздражение, отчаяние, усталость, бессилие. Подумайте, что вы можете прямо сейчас сделать для себя? Расправить плечи, отвлечься, выпить воды, глубоко вдохнуть, открыть форточку... Что угодно, любое микродействие. Если стояли, сядьте. Злиться сидя гораздо сложнее.

Способ 5.

Позаботьтесь о своём внутреннем ребёнке. Когда вы спокойны и расслаблены, войдите в контакт с собственным внутренним взрослым. Он любит вас без всяких условий. Почувствуйте его любовь, бережно прикасаясь к себе, поглаживая. Почувствуйте, как внутренний родитель через доносит до вас: «Я тебя люблю. Ты замечательный. Я очень рад, что ты у меня есть. Будь собой. Иди своим путём. Действуй так, как считаешь правильным для себя. Ты хорошо справляешься. Я в тебя верю. Я очень рад тебя видеть. Я всегда буду любить тебя. Ты всегда можешь на меня рассчитывать, что бы ни случилось».

Почувствуйте, как это послание меняет вас, даёт вам силы, уверенность. Поблагодарите своего внутреннего родителя и медленно вернитесь во внешний мир. Это упражнение помогает найти опору в самом себе, не искать одобрение извне, а заодно мы становимся лучшим родителем и для своего ребёнка.

Способ 6.

Напишите себе . Это запас идей, где будут всевозможные варианты занятий по разной трудозатратности и времезатратности, приносящие лично вам радость и наполнение. Баня, встреча с подружкой, музыка – как можно больше вариантов на все случаи жизни. Положите

на видное место и берите в моменты, когда вам плохо. Воплотите приглянувшийся и реализуемый пункт. В течение недели выполняйте минимум три пункта из списка, любыми способами и методами, ведь добрая мама – это так же важно, как и еда. *ресурсный список*

Способ 7.

Для подъёма со «дна» подойдут любые методики, вводящие в состояние лёгкого транса. Это могут быть медитации или упражнение «». *Забота о части тела*

Прислушайтесь к себе, своему телу. Выберите ту его часть, на которую хотите оказать приятное воздействие. В течение нескольких минут гладьте, массируйте ее, разотрите. Проецируйте любовь на эту часть тела. Проанализируйте, какие движения наиболее приятны? Что изменилось в состоянии этой части тела? То же самое проделывайте и с другими частями тела.

Способ 8.

. Подойдут, если накопилось раздражение и напряжение. Избавьтесь от психосоматического мусора в теле легкими ритмичными похлопываниями, будто выбиваете пыль из ковра. В завершение смахните и стряхните с себя остатки «мусора». *Китайские похлопывания*

Способ 9.

«. С его помощью мы учимся замечать и ценить собственные результаты, достижения, повышаем самоуверенность и самоуважение. *Остановка*

Нам потребуется мгновение, чтобы выйти из привычного повседневного ритма и замедлиться. Посмотрите доброжелательным взглядом на то, что делали некоторое время назад. Восстановите цепочку действий и реакций. Воспримите их уважительно и доброжелательно. Затем идите дальше, помогая избавиться от того ненужного, что накопилось: делаем два спокойных глубоких вдоха-выдоха. Вместе с ними уходит всё бесполезное и ненужное.

В состоянии «времени достаточно, время есть», мы устанавливаем более гармоничные отношения со временем, замедляемся, берём максимум в настоящем.

Способ 10.

Когда мы переживаем внутреннюю боль за какую-либо ситуацию, можно воспользоваться упражнением со . Закройте глаза, представьте, что он перед вами. Умный, мудрый, любящий, понимающий. Его способность любить и сострадать выше, чем у нас с вами и он рад помочь. *внутреннем мудрецом*

Встаньте, ноги на ширине плеч, колени расслаблены, руки сложены, как в молитве. Почувствуйте боль за ситуацию. Начинайте вращать свои руки, словно выматывая эту грусть, боль из своего сердца, отдавая её мудрецу. Остановитесь, когда интуитивно почувствуете, что хватит. На месте этих чувств и переживаний сейчас эмоциональная рана, пустота. Начните принимать от мудреца любовь. Вращайте руки по направлению к себе, принимая его любовь – она всё залечивает, всё исцеляет, заполняет пустоту. Когда наполнитесь, поблагодарите мудреца и медленно вернитесь во внешний мир.

Способ 11.

Закройте глаза, представив, что вы в приятном месте. Возможно, любимая комната или уголок природы. Как будто начинает дуть лёгкий, приятный ветерок. Он проникает сквозь тело. Потоки воздуха легко и свободно выходят наружу, освобождают тело, излечивают. Двигайтесь так, как хочется, позвольте ветерку очищать, исцелять, освежать приятной прохладой.

Так мы создадим спокойное, наполненное состояние, чувство уверенности в себе и окружающем мире, углубим контакт с телом, укрепим эмоциональную стабильность и внутренний стержень.

Способ 12. «Водоросль».

Это упражнение поможет почувствовать себя целостно, едино и умиротворенно. Встаньте, поднимите руки, расслабьтесь, немного согните колени и локти. Представьте, что вы стоите на морском дне. Вы – водоросль. Вода держит вас, направляет тело, плавно и очень

медленно. Двигайтесь, как хотите. Вода движется быстро или медленно, и вы двигаетесь вместе с ней. Продолжайте в приятном для вас ритме. Вода промывает, очищает тело.

Походите и подвигайтесь обычным для вас образом, обращая внимание на ощущения в теле.

Снова представьте себя водорослью на дне океана. Почувствуйте разницу между таким состоянием и обычным. Доверяйте себе и продолжайте столько, сколько хотите – 3, 5, 10 минут. Когда достаточно изучите это состояние, вернитесь во внешний мир.

Способ 13.

Устройтесь поудобнее и направьте фокус внимания на свою поясницу. Поблагодарите её за работу, которую она делает – удерживает вес туловища, позволяет поднимать тяжести. Разотрите свои руки и помассируйте ими разные точки на пояснице по всей её длине. Можете представить, как от рук вглубь поясницы проникают лучи, которые греют, исцеляют и заживляют. Лучи массируют поясницу на глубине, пока руки массируют снаружи. Изучайте своё тело, поясницу, пробуйте разные точки и нажимы. Делайте массаж в комфортном для вас темпе, не спешите, прислушивайтесь к изменениям.

Способ 14.

Для следующего упражнения вам потребуется немного времени в тишине. Нужно сесть, расслабиться и прислушаться к телу. Какие ощущения в руках, ногах, спине? Спокойно понаблюдайте за своим телом несколько минут. Задайте себе вопрос: «Чего хочет мой организм в данный момент?» Будьте уверены, ответ придёт. Это будет четкое намерение или смутное ощущение, главное позволить себе замедлиться и услышать своё подсознание, что можно в данный момент сделать хорошего для своего организма. Регулярно практикуя это упражнение, к вам придёт умиротворение, лучшее понимание себя, грамотная расстановка приоритетов, станет меньше бессмысленной борьбы.

Следующие несколько способов нацелены на , и вашего, и ребёнка. Нет ничего важнее для восстановления ресурсов и правильного функционирования организма, чем сон. *улучшение сна*

Способ 15. Каталепсия.

Поднимите руку и устройте её в пространстве так, чтобы было удобно. Пусть рука сама опускается, очень медленно, будто увядает цветок. Пусть она опускается так медленно, как хочет, с произвольными остановками или движениями – это неважно. Попробуйте ещё раз.

Теперь вообразите, что под вашими руками располагается некое энергоинформационное облако с положительным опытом. Не важно, как вы себе это представите – как ощущения или образы. По мере того, как опускается рука, пусть этот положительный опыт проходит в ваше Я, погружается в центр вашей личности, становится его стержнем. В вас впечатывается убеждение, что у вашего организма есть ресурсы, чтобы восстанавливаться во время бодрствования. Организм умеет поддерживать, подпитывать себя в течение дня. Теперь ваш внутренний мир изменился, изменилось его качество, вы лучше справляетесь с вызовами жизни.

Способ 16. Восемь дыханий.

Сядьте или встаньте прямо, глубоко вдохните и выдохните, закройте глаза, погрузитесь в состояние внутреннего покоя. Сформулируйте цель: вобрать в себя новые полезные установки о сне. Выберите те, которые вам актуальны: нехватка сна временна и скоро пройдёт; я могу спать мало и при этом высыпаться; я легко поддерживаю силы во время дня и так далее.

Направьте фокус внимания на дыхание. Дышите естественно. Представьте, как на выдохе вы отпускаете убеждения, которые вам мешали. На вдохе впускаем в себя новые убеждения. Делаем восемь дыханий.

Упражнение можно использовать и по-другому. Например, выдыхать усталость и сонливость, а вдыхать бодрость и силы.

Способ 17. Воображаемый сон.

Когда ваш организм будет нуждаться в дополнительном сне, сядьте поудобнее и войдите в легкое трансовое состояние. Представьте такое место, в котором вам было бы легче всего выспаться. Представьте всё в деталях: подушку, простынь, запахи, мягкость одеяла. Всё, как вы любите. Представьте, как удобно вы устраиваетесь и осознайте, что в этом состоянии время идёт по-другому. Во внешнем мире может пройти несколько минут, а во внутреннем 12—14 часов. И вот вы улеглись в кровать и глубоко заснули, не зная, сколько проходит времени. Ведь времени у вас достаточно, вы никуда не торопитесь.

И вы просыпаетесь. Смотрите по сторонам, осознавая, что времени ещё сколько угодно. Заныриваете обратно в кровать и снова засыпаете, но уже более лёгким сном. Вы видите прекрасные сны, не следите за временем, расслаблены и отдыхаете от души. И опять просыпаетесь.

У вас все ещё куча времени в запасе, и вы с лёгким сердцем впадаете в легкую дрему, из которой неожиданно вновь проваливаетесь в глубокий сон. И просыпаетесь окончательно. Сколько именно вы спали – неизвестно. Но вы чувствуете, что действительно хорошо отдохнули и восстановились. Это упражнение, ваш оно моментально восстановит ваши ресурсы и перезагрузит организм. *гипнотического сна*

Способ 18.

Этот простой приём поможет ребёнку во время засыпания напитаться вами и вашей любовью и спать дольше и спокойнее. Когда ребенок засыпает, положите руку на ребёнка и, когда он выдыхает, погладьте его. На вдохе ваша рука останавливается, на выдохе продолжает нежно гладить. В это время обратитесь к малышу с простыми сердечными словами: «Я люблю тебя... Все будет хорошо... Ты хороший мальчик/девочка... Я очень рада, что ты у меня есть...» Это наладит контакт между вами и наполнит ребёнка важными убеждениями, воспоминаниями и чувствами.

Способ 19.

Это практика популярна в Казахстане: когда ребёнок беспокоится, плачет, хнычет, легонечко похлопывайте его по всему телу. Он может быть в кроватке, не обязательно на руках. Дети так легче успокаиваются и засыпают. *гипнотических похлопываний ребёнка*

Способ 20. Технологии Джессы Хейли. Метод «тяжелого испытания».

Этот метод помогает в случае, если долго не получается заснуть. Осознайте, что просто лежать и ворочаться бесполезно. Договоритесь со своим организмом, что, если в течение такого-то времени (например, 10 минут) заснуть не получится, то придётся идти делать «тяжелое испытание». Тяжелое испытание выбираете вы сами. Оно должно быть действительно нежелательным для вас, на 20—30 минут, но объективно полезным. Помыть сантехнику, разобраться в такой-то зоне, отжимания, приседания, заполнение налоговых отчётностей... что угодно.

Через 2—3 недели такая практика поможет вам засыпать в обозначенный промежуток времени. Главное условие – ваша честность с самой собой и принципиальность.

Далее приведём способы освоить творческий подход к собственной жизни.

Способ 21. «Другие точки зрения»

Какие у вас самые актуальные, животрепещущие вопросы? Давайте решать творчески! Сформулируйте для себя этот вопрос, какой угодно: Как в нашей ситуации легче и мягче отлучить от груди? Каким образом я могу наладить кормление? Как мне лучше и удобнее восстановить силы именно сегодня? Как мне лучше действовать в ситуациях, когда мой ребёнок капризничает на улице? И так далее.

Устройтесь поудобнее. Глубоко дышите, погрузитесь в состояние лёгкого транса. Плавно, медленно подвигайте головой, шеей. Чуть сменим угол наклона шеи – и вот у нас уже другой угол зрения, другая точка зрения. На одном уровне мы медленно двигаемся, на другом думаем над вариантами решения вопроса. Уважительно отнеситесь ко всем идеям и словам, которые приходят к вам. Ищем новые варианты поведения, когда старые методы уже не работают. Даже

если ничего конкретного не решили, процесс поиска решения подсознанием запущен и со временем ответы найдутся.

Что ещё?

Это – лишь малая часть полезностей из книги «Мама на нуле». В полной версии можно найти также:

- Истории нуля от мам и пап.*
- Рацион на неделю со списком продуктов для легкой, экономной и вкусной готовки.*
- Список фильмов, сериалов и книг для воодушевления.*
- Рациональные методы ведения спора/беседы.*
- Как привести тело и секс в норму после родов.*

Эмоциональный интеллект ребёнка. Практическое руководство для родителей

1997

Джон Готтман, Джоан Деклер

Цитаты:

В двух словах:

Родитель может помочь ребёнку вырасти успешным и счастливым, если будет развивать в ребёнке эмоциональный интеллект. В частности, эмоциональный воспитатель помогает своему ребёнку справиться с такими сильными эмоциями как гнев, страх и печаль.

В последние десятилетия взрослые стали меньше времени проводить с детьми: по статистике увеличилось количество рабочих часов и внесемейных социальных обязанностей у родителей, а у детей всё меньше социальных контактов и возможности приобрести эмоциональный интеллект, который поможет им стать успешными и счастливыми людьми в будущем.

Доказанные плюсы эмоционального воспитания в будущем:

– В стрессе дети умеют справиться с тревогой, у них не такой высокий ЧСС, как у других детей. То есть стресс меньше травмирует их.

– Дети меньше болеют инфекционными заболеваниями.

– Дети лучше понимают других людей и самих себя.

– Больше друзей и на короткие временные промежутки, и на длинные.

– Лучшая успеваемость в школе.

– Дети умеют самомотивироваться.

– Легче справляются со взлётами и падениями в жизни.

– это последовательность действий, которая помогает создавать эмоциональные связи.

Родительская помощь со , и создаёт взаимное доверие и привязанность, которые станут рычагом воздействия на детей вместо наказаний. *Эмоциональное воспитание страхом печалью гневом*

Родители, которые учат детей управлять своими эмоциями, называются «». Они позволяют детям выражать даже самые сильные отрицательные эмоции, считая их неотъемлемой частью жизни. Такие родители используют эти моменты для сближения и для того, чтобы дать детям важные жизненные уроки. *эмоциональными воспитателями*

Однако есть три типа родителей, которые не в состоянии быть эмоциональными воспитателями своим детям:

– : не видят в негативных эмоциях смысла, не придают им значения, игнорируют или считают ерундой; **Отвергающий тип**

– : критикуют детей за негативные эмоции, могут наказать или отругать; **Неодобряющий тип**

– : принимают детские эмоции и даже сопереживают, но оставляют детей с ними наедине, не предлагая путей решения и не устанавливая лимиты на детское поведение. **Невмешивающийся тип**

Сам процесс эмоционального воспитания состоит из пяти этапов:

– . Этому предшествует большая работа по осознанию собственных эмоций. Чувствовать других людей помогает , когда вы сами признаёте собственные эмоции и можете их идентифицировать. Типичные способы эмоционального самоосознания: медитация, молитва, дневник, художественное самовыражение (например, музыка или рисование). Дети часто прячут сильные эмоции в играх и повседневном поведении. Чуткий взрослый сможет использовать эти

моменты для эмоционального обучения. *Понять, какую эмоцию испытывает ребёнок эмоциональная осознанность*

– . Главный совет: поймать детскую эмоцию до того момента, как она разрастется до гигантских размеров и станет катастрофой. Так, лучше заранее проиграть поездку к стоматологу или прибавление в семействе. Везде, где можно подстелить соломки, лучше её подстирать. Уважительное отношение к чувствам ребёнка делает вас в глазах ребёнка его союзником. В случае большого кризиса, он обратится к вам за помощью и вы вместе сможете решить проблему. *Посчитать эмоцию возможностью для сближения и обучения*

– . Просто смотреть недостаточно: глазами улавливаем физические проявления эмоций, с помощью воображения представляем ситуацию глазами ребёнка, с помощью сердца чувствуем то же, что и ребёнок. Дайте ребёнку понять, что вы его слышите и что вам интересно, помните, что в момент сильных эмоций метод «прощупывания» вопросами работает хуже, чем простой обмен простыми наблюдениями. Избегайте вопросов, на которые уже знаете ответ, они провоцируют на ложь и задают общий тон недоверия. Хороший вариант – поделиться собственными историями со схожим эмоциональным содержанием. *Выслушать ребёнка с максимальной эмпатией и признать детские чувства*

– . Согласно исследованиям, это обладает успокаивающим эффектом и позволяет детям быстрее пережить негативные эмоции. Расширяем детский словарный запас так, чтобы ребёнок был способен назвать то, что он чувствует. Часто дети испытывают противоречивые чувства – в этом случае также называем их и даём ребёнку понять, что испытывать противоречивые эмоции – это нормально. *Облачить эмоцию в слова, помочь ребёнку назвать её*

– . *Изучить стратегии решения проблемы вместе с ребёнком, устанавливая границы на плохое поведение*

Как вводим ограничения на поведение: бить брата нельзя, но можно всласть постучать игрушечным молотком по полу.

Надо заметить, что все чувства ребёнка имеют право на существование, но не все способы их выражения приемлемы. Так что запреты устанавливаем не на эмоцию, а на недопустимое поведение. Также и родительские негативные эмоции нужно проявлять открыто, но направлять их не на личность и черты ребёнка, а на его поступки/слова.

Ключ к успешному воспитанию детей стоит искать не в сложных теориях, семейных правилах или запутанных формулах поведения, а в глубочайшем чувстве любви и привязанности к своему ребёнку, которое проявляется через сопереживание и понимание.

Счастливый ребёнок. Универсальные правила

2019

Доктор Андрей Курпатов

Цитаты:

В двух словах:

До 25 лет мозговые структуры человека ещё не полностью созрели. Родители много и несвоевременно требуют от детей, но если понять, как развивается детский мозг и быть чутким любящим родителем, то ваш малыш с большой вероятностью вырастет счастливым человеком.

Если бы до прочтения этой книги мне сказали, что есть книги более объёмные, чем у Петрановской и более житейски мудрые, чем у Некрасова, я бы не поверила. Но оказалось, что есть. «Счастливый ребёнок» Курпатова показывает нам взгляд на жизнь ребёнка с учетом развития его мозговых функций. А в новом, седьмом, издании впервые появилась отдельная тема, которой доктор Андрей Курпатов посвятил последние годы своей научной деятельности. Речь идёт о гаджетах и цифровом мире, который не коррелируется с незрелым детским мозгом. Почему и как так происходит, мы вкратце расскажем в отдельной подглавке – ведь автор считает эту тему одной из важнейших современных повесток в воспитании.

Доктор Курпатов просит читать эту книгу, словно вы никогда не были ребёнком и читаете инструкцию по применению как минимум к инопланетному гуманоиду. Которого мы хотим вырастить счастливым, любознательным, ответственным, добрым, чутким, внимательным к другим людям, обладающим чувством собственного достоинства. Если смотреть с такой точки зрения на воспитание наших детей, соответствует ли оно этой цели, можно уже сделать много выводов и поправок.

«Торопить» ребёнка в его развитии – это травмировать его психику, и, кстати сказать, самим травмироваться, переживая «комплекс плохого родителя». Ждать от ребёнка, что он прыгнет выше головы, внутренне требовать от него того, на что он ещё просто физически неспособен, – вот что значит быть плохим родителем.

Хороший родитель – это адекватный родитель, который понимает, с какими огромными трудностями на каждом этапе своего развития сталкивается ребёнок, и помогает ему эти трудности преодолеть, выстилая дорогу каждого конкретного успеха ребёнка положительными, стимулирующими его подкреплениями.

Мы никогда не сможем объяснить своим детям то, что мы думаем, мы можем объяснить им только то, что они способны понять.

Начнём с мозгов!

Наш ребёнок сильно меняется с годами. Он уже не тот же, что в месяц, годик, три, семь. Это как разные люди – с разными способностями, интересами, мировоззрениями, отношениями... И ко всем этим людям нужен не один и тот же, а свой подход! В этом очень поможет знание о том, как развивается детский мозг и почему мы слишком часто требуем от детей просто НЕВОЗМОЖНОГО.

Главное, что способствует детскому развитию – в головном мозгу. Поясним на пальцах. Нейронов у детей в миллионы раз больше, чем у взрослых, а вот связей между ними нет никаких. Это как оголенные провода без изоляции. Именно поэтому младенцы не способны держать даже головку, управлять ручками, ходить. Просто участок нейронной сети, который отвечает за это, не созрел, связи между ними не наработались. Это огромный труд ребёнка и чистое творчество наработать новый навык – ведь такого опыта у него раньше не было. **миелинизация**

Чем больше разнообразного опыта получит малыш, тем больше связей приобретёт. Чем больше стимулируется конкретный участок нейронной сети головного мозга, тем крепче в нём связь нейронов и тем лучше развиты соответствующие навыки. Если участок нейронной сети не используется, то эти нейроны отмирают. Так, если мышам с рождения завязать глаза до 4-х месяцев, они на всю жизнь останутся слепыми.

Однако эта самая миелинизация в мозгу ребёнка идёт в . К каждому действию, к каждой умелке – сесть, встать, пойти, рисовать, кушать самостоятельно, читать, считать и так далее – мозг должен быть готов. Схема одна и та же: *постепенно фрагментарно*

Внешняя стимуляция -> пробные действия -> фиксация навыков -> закрепление.

Основные отделы мозга созревают только к четырём годам – только к этому моменту ребёнок худо-бедно может взять свою деятельность под контроль. И то, только на физическом уровне. Отделы, отвечающие за контроль внимания и концентрацию будут готовы не раньше периода полового созревания, а отделы планирования будущего – примерно к 25-ти годам!

Более конкретно по возрастам:

Примерно ребёнок в состоянии взять элементарные формы своего поведения под контроль, не раньше. **с 3,5 лет**

мир ребёнка и мир вообще не разделены. Все окружающие люди и предметы не имеют ни собственных интересов, ни собственной жизни, ни чувств. Всё, чего ребёнок не видит – не существует для него. Всё, что он видит – это как бы он сам разрастается. В этом возрасте дети не умеют считать себя «плохими», они психологически к этому не готовы. Просто не могут. Этот защитный механизм психики помогает ребёнку во что бы то ни стало остаться рядом со своим взрослым. Как будто вам жизненно необходимо продать ручку – иначе голова с плеч. Какие недостатки? Никаких! Ни единого! Она идеальная, бесподобная, замечательнейшая, единственная в своём роде ручка. **До 3—4 лет**

ребёнок учится отделять себя и мир вокруг. **С 3 до 7 лет**

ребёнок узнаёт, что испытывает чувства. он их и раньше, но , понимать, узнавать их он учится только в этом возрасте. **В 7 лет** *Испытывал осознавать*

ребёнок учится отличать реальность от вымысла. **В 6—7 лет**

ребёнок способен думать не только о том, чем будет заниматься, но и о том результате, к которому должен прийти. **В 7—8 лет**

Специально что-то запоминать ребёнок может только. До этого у него «» память, то есть, что интересно, то и запомнил. **после 7 лет свободная**

появляется способность к рефлексии, адекватному и более-менее объективному оцениванию собственного поведения. Более полно этот навык освоится к 14-ти годам. **С 11 лет**

Не отвлекаться и не переключаться на произвольные раздражители малыш сможет только . И то, в момент пубертата способность к концентрации падает с новой силой. **после 12 лет**

ребёнок более полно осмысливает себя. С ним уже можно договариваться на основе здравого смысла, а не по бартеру «я тебе то, а ты мне это». **После 12 лет**

человек переосмысливает своё существование. Это время потери себя и социальной рас-
терянности. **Примерно с 14 лет**

Цифровая среда

Цифровая среда, экраны – это то, к чему эволюция нас не готовила. У детей цифровой эпохи показатели креативности, объёма рабочей памяти, способность строить сложные социальные отношения в разы ниже, чем у людей доцифровой эпохи. Доктор Курпатов отводит этой теме почти четверть книги, мы же отметим самое удивительное и обязательное:

– В дикой природе обучение ребёнка проходило в естественных условиях окружающей среды. Он всё мог потрогать, понюхать и даже укусить. Изучая объект таким образом, ребёнок вписывал в мозг знания о его свойствах. Чем больше кинетических знаний, тем лучше развито пространственное мышление, чувство объёма и соотношений. Тут живут успехи в алгебре, геометрии, физике, химии, абстрактное мышление, фантазия и воображение. Сажая ребёнка за экран, вы лишаете его кусочка «будущей соображаловки».

– Дети 1997 года рождения к своему 18-летию провели за экранами 4 полных года жизни.

– «» Элиса Торренса показал ужасающую разницу в результатах доцифровых и цифровых детей. В 2008 году, например, 85% детей получили более низкие баллы, чем такие же дети в 1984-ом. *Тест креативности*

– Биохимические изменения в мозгу при гаджетозависимости такие же, как при наркомании.

– Время за экранами провоцирует «» и «». С годами количество детей с такими диагнозами растёт в геометрической прогрессии. В 70% случаев диагноз с годами не снимается. *функциональную безграмотность синдром дефицита внимания и гиперактивности*

– Время у экранов делает ребёнка социально несостоятельным. Он не в состоянии понять социальные взаимоотношения. Дети становятся аутичными, социально пассивными, неспособными к эмпатии, им неинтересно ни друг с другом, ни со взрослыми.

– Способность строить сложные модели реальности угнетается, они заменяются простыми или примитивными схемами.

– Дети не способны отличить достоверную и недостоверную информацию. Знания обесцениваются.

– Когда и если вы захотите вернуть ребёнка к «нормальной жизни», его мозг будет к этому не готов и не способен. В нём просто нет сформированных функциональных нейронных систем: дефолт-системы, центральной исполнительной сети, сети выявления значимости и т.д.). Ребёнок не в состоянии жить в реальной среде, ему придётся начинать всё сначала, но позже: как впервые сесть за руль в 90 лет.

– Впоследствии дети, проводящие больше времени у гаджетов, чем рекомендовано по ВОЗ: ведут малоподвижный образ жизни; имеют недоразвитую моторную кору головного мозга, нарушенную работу мозжечка, как следствие, и нарушение координации движений; приобретают патологическое изменение положения головы, головные боли, мигрени, быструю утомляемость, ранний остеохондроз.

– У детей в гаджетах снижается естественная чувствительность и восприимчивость. Получая звуковую гиперстимуляцию, ребёнок не способен воспринимать тонкие звуковые различия, получать удовольствие от более сложной музыки.

– У гаджетозависимых детей повышена тревожность, часто встречается расстройство сна, что сказывается на успеваемости.

– Страдают лобные доли головного мозга, что угнетает способность к принятию решений и планированию действий, приводит к увеличению ошибок по невнимательности, снижению мотивированности и самооценки.

– Когда ребёнок встречается с насилием в гаджетах (играх, видео), повышается активность его , которая регулирует работу внутренних органов, формирует чувство тревоги. Влия-

ние на детский мозг такое, будто ребёнка ежедневно преследуют с ружьями и стреляют. Последующая гиперстимуляция приводит к депрессивным расстройствам. *симпатической системы*

– Злоупотребление интернетом приводит к гиперстимуляции, то есть «системы вознаграждения». Когда пройден уровень, получена награда, вырабатывается дофамин, изменяется чувствительность рецепторов к нему. Как следствие, получить удовольствие в реальной жизни всё сложнее, ничего не радует, а для следующей дофаминовой дозы удовольствия ребёнку нужно увеличить время в гаджете, сложность игр, их разнообразие. *дофаминовой системы*

О чем речь?

Чтобы добиться того, чтобы ребёнок вас понял, нужно понять самого ребёнка. А вернее, сам способ ребёнка думать. Есть разные этапы мыслительной деятельности:

– . До двух лет. Ребёнок мыслит чувствами и ощущениями, которые и руководят его поведением. Слова – не более, чем . Кукла – это имя его конкретной игрушки. Даже если слова знакомы, их смысл призрачный, он ускользает. В зависимости от реакции родителей на предметы постепенно формируется отношение к ним и связываются разные события. Это самая-самая, наивнейшая из наивнейших связей. **Бессловесное мышление** *звуки вещей*

– . До 7—10 лет. Слова – это все ещё просто имена определённых вещей, а не понятия. Ребёнок знает «», но не знает «». Малыш мыслит без понятий. Словами играют, используют как хотят, фокусничают. Это совсем не способ прийти к логическому выводу. Ребёнок понимает, что у предметов есть набор свойств, но ещё не может соединить их между собой в одну картину. Всё нужно показывать и объяснять с самых разных сторон, опираясь на опыт и существующие знания малыша. Терпеливо и доброжелательно, раз за разом. Если ребёнок реагирует на рассуждения родителей хмуря брови, отворачивается, хочет переключиться на что-то другое, это знак, что ребёнок не понимает их. Всё равно, что при вас бы два академика обсуждали бы суперсложные вычислительные тригонометрические исчисления. **Допонятийное мышление** *имена смыслов*

– . После 10—12 лет. Главное свойство – способность выделять главный и ключевой признак предмета. Примерно в этом возрасте ребёнок более-менее способен понять взрослых. Раньше 11 лет ждать понимания от ребёнка глупо и бессмысленно. Он просто не понимает наших речей. После 14-ти лет ребёнок способен сопоставить факты реальности с мыслями и суждениями. **Понятийное мышление**

Особенности детского мышления:

(мир – это моё продолжение); **Эгоцентризм**

(всё можно со всем соединить и связать безо всяких оснований); **Синкретизм**

(ребёнок воспринимает только то, что знает о предметах, а не то, что видит: если он забыл понятие «нос», или вдруг не знает понятие «шея», то нарисует портрет без носа или шеи, сколько перед ребёнком ни крути лицом); **Детский реализм**

(неспособность разделять живое и неживое); **Анимизм**

(ребёнок ощущает себя центром мироздания и поэтому чувствует, что всё вокруг создано по воле человека). **Артифициализм**

Как же общаться с ребёнком

Малыш понимает нас на уровне , а не слов. Второй пункт соединения – , а третий момент воспитания – . Чем больше в жизни малыша хороших эмоций, чем более полно удовлетворяется эмоция интереса, тем более позитивным и любознательным, открытым он вырастет. По-хорошему, прерывая порыв интереса ребёнка к чему-то, мы убиваем этот самый интерес не к конкретному предмету, а способность ребёнка испытывать этот самый интерес в принципе. Получится пассивный, безразличный ко всему, апатичный взрослый. *эмоций опыт родительское поведение*

Лучшая схема: создавать, поддерживать и усиливать положительные эмоции и пресекать чувство негативных эмоций, страдания. Так что, если вам что-то жалко, это просто не должно попадаться на глаза ребёнку. Если постоянно запрещать ребёнку чем-то интересоваться, ребёнку придётся на уровне подсознания объяснить себе, почему ему это «даром не нужно» и «вообще не интересно». Вы становитесь тормозом в развитии для собственного же ребёнка, а он становится апатичным и совсем скоро «ему уже ничего не интересно, пофиг на все». Узнаёте типичные жалобы современных родителей подростков?

Слёз быть не должно, возьмите это за правило. Причём важно не только остановить страдание, но и по возможности научить с этим страданием справляться. В этом поможет внутренняя установка родителей, что счастье и благополучие ребёнка важнее всего: разбитой вазы/телефона/чего угодно, разлитого сока, вырванных волос и далее по списку до бесконечности. Такая позиция помогает расслабиться и поймать позитивную волну.

: все неудачи списываем на обстоятельства/случайность, а все победы – своим заслугам.

Рецепт здоровой психики

Научите этому ребёнка на своём примере. Поддерживайте всякий раз, когда он делает что-то правильно и хорошо, и не запугивайте ребёнка, когда он делает что-то «неправильно». Так вы добьётесь потрясающих результатов. Если добавить к этому честность с ребёнком, отсутствие «недоговорённостей» и «умалчиваний», то есть большая вероятность создать прочные близкие отношения с ребёнком на всю жизнь.

Частая ошибка родителей – . Если использовать счастье ребёнка как наказание, то это убьёт много хорошего в малыше. Подарит установку, что его собственное счастье ему не принадлежит, что он не может им распоряжаться. Следовательно, фраза «разбил вазу – не получишь то-то и то-то», в корне неправильна. Играть в «дам – не дам» – значит калечить своего ребёнка. **шантаж**

Воспитание свободой. Школа Саммерхилл

1961

Александр Нилл

Цитаты:

В двух словах:

Воспитанный в свободе ребёнок знает, чего он хочет, и уверен в себе. Если оценивать успехи людей не деньгами, а счастьем, то свободные дети вырастают успешными.

Около ста лет назад Александр Нилл основал в Англии частную школу-интернат для мальчиков и девочек. Сначала школа была экспериментальной, но очень быстро превратилась в показательную. Обретая свободу, мальчики и девочки изживали свои комплексы, находили свой интерес в жизни и научались следовать этому интересу по собственной воле. Вот как все это устроено... *Саммерхилл*

Организационные моменты.

. В школу попадают дети с четырёх лет, но могут приехать и пятнадцатилетние дети. В школе три возрастные группы: младшие 5—7 лет, средние 8—10 лет и старшие 11—16 лет. Всего в школе учатся от 25 до 70 человек. **Возраст**

. Изначально дом был частный, позднее к нему пристроили ещё несколько домиков. Ученики живут по 2-3-4 человека в комнате, отдельно мальчики и отдельно девочки. Двери всех помещений выходят в сад. Есть навес для велосипедов, две столярные мастерские, зона театра, комната Искусств, гончарная, огород, две песочницы (для младших и для старших). Комнаты никто не прибирает и никто не заставляет детей в них убираться. Всё на усмотрение детей.

Помещение

. Уроки разделены по возрастным группам, но любой ребёнок может прийти на любой урок. Дети ходят на уроки по своему желанию, оценок нет. При желании ребёнок может за всё время обучения не посетить ни одного урока – ему никто и слова не скажет, и отношение от этого к такому ребёнку ни у кого не изменится. Расписание существует только для учителей. Каждый будний день пять уроков по 40 минут. **Уроки**

Дети, приехавшие в Саммерхилл из других школ, часто не ходят на уроки. Это время прямо пропорционально ненависти, которую они обрели в прошлых учебных заведениях. Ученики, начавшие своё обучение здесь с пятилетнего возраста, обычно посещают практически все уроки.

Также в школе есть две отдельные категории уроков: (об их необходимости принимают решение или сами ученики лично для себя или же директор на своё усмотрение, но ребёнок может отказаться или не прийти и т.д.) и (так как темы поднимаются в том числе и о сексе, они открыты для всех, кто старше 12 лет). *психологические сессии с директором лекции по психологии*

. Выпускных экзаменов из школы нет, как и между классами. Но если ученик сам решит подготовиться ко вступительным экзаменам в колледж или университет, он сможет это сделать. Обычно дети принимают решение об экзаменах примерно в 14 лет и за три года выучивают всё необходимое. За этим также никто из взрослых не следит – ученик ответственен за это сам. Нет в школе и наград – ни для спортивных достижений, ни для творческих. Конкурсов тоже никто не проводит. **Экзамены**

. В Саммерхилле все равны. Раз в неделю собирается , в котором у учителя и пятилетнего ребенка ровно по одному голосу. Председателя выбирают нового на каждое новое собрание. Все внутренние решения принимаются на этом собрании голосованием. Также и за провинности наказывают на общешкольном собрании, самое тяжелое наказание – лишение карманных денег. **Внутренняя организация общешкольный совет**

. Распорядок для взрослых, дети могут по желанию спать хоть целый день. Уроки начинаются в 9:30 и продолжаются до 12:30. После этого никакой программы нет, дети занимаются чем хотят. Обычно в 17:00 дети собираются в гостиной – кто за телевизором, кто за играми. Младшие обычно просят, чтобы им читали. **Распорядок дня**

В вечер понедельника ученики ходят за свой счёт в кинотеатр, по вторникам проходят психологические беседы, по средам – танцы, по пятницам обычно репетируют спектакли, а по субботам собирается общешкольный совет. Для мастерских и прочих секций по интересам расписания нет и дети могут приходить туда и уходить в любое время. В них дети делают что хотят – нет готовых инструкций, но есть мастера, у которых можно спросить что-то или попросить научить.

. Детям предоставляется выбор из трёх блюд на каждый приём пищи, блюда выбираются на общем собрании. Завтрак с 8:15 до 9:00, ленч в 12:30, в 16:00 чай. За столом дети могут вести себя как угодно, обычно к 12—14 годам дети осознают преимущества аккуратного приёма пищи и по собственной воле обучаются этикету поведения за столом и соответствуют ему. **Еда**

. Детям можно ругаться когда, где и сколько захочется. Обычно дети ругаются около двух недель напропалую (как только приедут в школу, отводя душу, или в определённый возрастной период – если ребёнок изначально учится в Саммерхилле). К 13—15 годам дети ругаются только в исключительных и уместных случаях. **Ругань**

. Раньше на общешкольном собрании было принято правило, что все, кто старше 12 лет обязаны два часа в неделю работать на огороде за символическую оплату (в том числе и педагоги). Позже этот закон единогласно отменили. **Труд**

Методологические (идейные) моменты.

. Свобода – не тоже самое, что и вседозволенность. Свобода индивидуума заканчивается там, где начинается свобода другого индивидуума. Свободная саморегулирующаяся личность сама найдёт границу между свободой и вседозволенностью. Человек в социуме всегда желает одобрения социума, это желание – одна из путеводных звёзд для ребёнка. **Свобода**

Так, в Саммерхилле разрешены разговоры о сексе, ранние сексуальные игры, мастурбация, сигареты и ругательства. Однако, пройдясь по этой школе, вы вряд ли встретите хоть что-нибудь из перечисленного. Раз удовлетворив интерес, ребёнок переходит к более интересным занятиям, отводя вышеперечисленному далеко не первостепенную роль в своей жизни.

Детство эгоистично по своей природе. Удовлетворив эгоистичный интерес, человек способен обратиться к нуждам общества и действовать альтруистично не из эгоистических мотивов.

На свободе, с физической активностью, с принятием и любовью, дети очень быстро растут и, по наблюдениям директора Нилла, даже при невысоких родителях дети вырастают выше среднего.

. Игра в Саммерхилле дороже учебы. Здесь часто можно увидеть в песочнице 13-14-летних учеников за выпеканием блинчиков из песка. Лозунги «учеба в деле» или «учеба в игре» (по Монтессори) не подходят Саммерхиллу. В них игра – лишь средство достижения цели взрослых, хотя сама цель может быть далеко за границей интересов ребёнка. **Игра**

. В Саммерхилле нет дисциплины. Здесь есть обоюдное уважение и взаимное подчинение (с чужой вещью обращаются так, как позволил хозяин, в каждой комнате порядки устанавливают живущие там и т.д.). Александр Нилл считает жесткую дисциплину проявлением ненависти к себе и к людям, а послушание, на его взгляд, вовсе не добродетель. **Дисциплина**

Обычно новички из средних и старших классов ведут себя идеально два-три дня, пока не поймут, что у них действительно есть свобода вести себя так, как они того пожелают. Затем какое-то время дети отрываются, ведут себя как дикари, могут пинать учителей, драться, ломать всё на своём пути. Когда ребёнок понимает, что неодобряем обществом (хотя никто

не ругается, а последствия – самые естественные), когда он поймёт, что его принимают и любят в этом месте таким, какой он есть, ребёнок вливается в общество и научается разделять понятия свободы и вседозволенности.

. Александр Нилл начинал свою деятельность как последователь Зигмунда Фрейда, но перерос его теорию в том, что касается прикладного использования относительно детей. В школе снимают комплексы (особенно вину за мастурбацию, ощущение «грязноты» от своего тела и естественных отпавлений, неприятие своего тела). Дети (и учителя) могут одеваться во что хотят или не одеваться вовсе. **Половое воспитание**

Особенное внимание уделяют ранней половой игре, в том числе и гетеросексуальной (между мальчиком и девочкой). Её или игнорируют, как и мастурбацию, или поощряют (если дети сами запрашивают ответную реакцию на свои игры). К семи годам взаимный интерес иссякает до пубертатного периода. По законам Англии, где находится Саммерхилл, беременность до 18 лет – дело подсудное для образовательного учреждения и школа вынуждена просить своих учеников думать о последствиях (однако в правилах школы секс не запрещён). Ни одного случая беременности в школе не было.

Парочек мало даже среди 15-17-летних детей: удовлетворённый в полной мере ранний половой интерес снижает остроту сексуальных комплексов пубертатного периода. В основном девочки и мальчики разбиваются на группки и играют по интересам. Мальчики обычно до пубертатного периода между собой соперничают только в игре, а девочки соперничают в обществе – с другой девочкой или враждуют против другой группы девочек. Это не изменяется и в пубертатном периоде.

О сексе здесь говорят открыто (дети старше 12 лет ходят на психологические лекции, в том числе и о сексе).

Если Саммерхиллу и есть что сказать, то следующее: ты не имеешь права на неучастие. Борись с нездоровьем мира, но не лекарствами вроде нравственных поучений и наказаний, а натуральными средствами – принятием, нежностью, терпимостью. Стр. 21.

Я полагаю, что цель жизни состоит в том, чтобы найти своё счастье и, следовательно, найти свой интерес в жизни. Образование должно бы стать подготовкой к жизни. Стр. 43.

Самые счастливые из известных мне семей – те, в которых родители честны и откровенны с детьми и не морализируют. Стр. 179.

Воспитание свободой

Ни разу в книге не написано «делайте так-то и вот так вот». Александр Нилл просто встаёт на сторону ребёнка и смотрит, какие последствия имеет тот или иной выбор родителей в отношении ребёнка.

Так, не описывая частные случаи, я вывела общие рекомендации автора, чей идеал – (тот, кто сам направляет свою жизнь – расписание, ритм, отношения, увлечения, интересы и т.д.) *саморегулирующийся ребёнок*

Противоположность саморегулирующегося ребёнка – (чьей жизнью по своему усмотрению управляют взрослые, не давая услышать, понять и разобраться в себе самом). Автор утверждает, что несвободные дети превращаются в несвободных и несчастливых взрослых, которые живут на автопилоте с нелюбимыми людьми, работают на нелюбимой работе и абсолютно безразличны к социуму, политике, культуре. Это жизнеотрицающий человек, масса. *несвободный ребёнок*

Саммерхилл в домашних условиях

Не пеленать.

Не кормить по расписанию, не ограничивать время сосания груди. Дать самому выстроить собственный режим сна и кормления.

В разумных пределах самому определять, что оденет или не оденет ребёнок (однако помнить, что родители отвечают за здоровье ребёнка).

Позволить ребёнку пачкать одежду, не ругая за это. Не давая запачкать одежду, взрослые предпочитают тряпочную вещь ребёнку, передают его. У каждого ребёнка должно быть право испачкать одежду и обувь.

Дайте ребёнку столько ласки, объятий, нежности, одобрения и любви, сколько сможете.

Принимайте ребёнка. Принимайте его плохие оценки, принимайте разбитый в драке нос, всё принимайте – молча или с одобрением. Фраза «вот я в твоём возрасте» – знак неприятия и неодобрения, а неодобрение для ребёнка равно нелюбовь.

Оставить естественные отправления ребёнка в покое, не комментировать и не относиться к ним как к чему-то «грязному» – так у ребёнка формируется отношение к плоти как к такому же «грязному».

Не торопить с горшком: позволить научиться этому тогда, когда ребёнок сам захочет.

Дать максимально возможный оптимальный выбор из еды, не кормить, когда ребёнок не хочет есть, если ребенок отказывается от определенного продукта, не настаивать. Можно предложить в следующий раз в начале кормления, но опять же не настаивать.

Позволить ребёнку вести себя за столом так, как он посчитает нужным и не ругать за грязь. Убирать за детьми – тяжкий труд, но, чем спокойнее и беспрепятственнее ребёнок переживет свой материальный интерес к еде, тем скорее станет есть быстро, с аппетитом и при этом аккуратно. В школе обычно дети сами начинают есть аккуратно к десяти годам. Новоприбывшим ученикам требуется до года, чтобы изжить непрожитый опыт и есть аккуратно не из-за навязанных правил, а из своего сознательного желания.

Спокойно отнестись к интересу к своему телу и половым органам. У ребёнка есть право изучать и наслаждаться своим телом так, как он захочет и тогда, когда он захочет. Хочет ковыряться в носу – его право, хочет дергать уши или пенис – также его право. Мастурбация идёт в этой же строфе.

Разговаривать о сексе открыто, объяснять всё на уровне ребёнка (но стараться соотносить возраст ребёнка и глубину темы), отвечать на вопросы. Дайте ребёнку понять, что секс любящих людей это огромное счастье и удовольствие, и дети не будут слушать огрызненную полуправду о сексе по углам. Книги о сексе и теле по возрасту должны быть в свободном доступе для ребёнка.

Спокойно относитесь к ругани/брани. Обычно дети естественно преодолевают интерес к ругани за одну-две недели, а к 10—12 годам уже редко используют её и только по делу, как взрослые. При запретах дети также ругаются, но по углам. Запрещённая ругань приобретает такую притягательность, что в пубертатном периоде этот интерес будет не остановить.

Такой же период острого интереса в норме и у туалетной темы. Постарайтесь поддерживать разговоры ребёнка, поощряйте интерес. Удовлетворившись, он иссякнет. Впоследствии ребёнку не будет «заходить» туалетный юмор, он будет адекватно относиться к чистоплотности, не будет излишне брезгливым и т. д.

Предоставить ребёнку свободу интереса: не навязывать игры, не объяснять, как играть в игрушки, не отвлекать от самостоятельных игр, не лезть в детскую жизнь без спроса.

Не «награждать» и не наказывать, не ругать, не бить, не орать. Ребёнок имеет право расти без страха перед взрослыми и без чувства вины.

Не навязывать религиозных или политических взглядов, позволить ребёнку самоопределиться.

Дать ребёнку возможность самостоятельно тратить карманные деньги (никак не комментировать покупки).

Не быть негативным фоном, настроенным против жизнелюбия и любознательности ребёнка (можно предостеречь, что ступенька высокая, но не стоит повторять фоном «ты упадёшь, сейчас ударишься, порежешься, полетишь, спотыкнешься»); однако защита от реальных опасностей – на плечах родителей). Главные принципы в этом: адекватность и разумность.

У ребёнка всегда должен быть надёжный тыл. Ребёнка принимают, понимают, всегда любят и защищают. В таких условиях рад развиваться любой человек. Если отношения привязанности нарушены, ребёнок изо всех сил стремится восстановить эти отношения, используя любые методы привлечения внимания и проверки взрослых на прочность и надёжность: слёзы, капризы, истерики, драки, воровство и далее, и далее. Когда отношения привязанности восстановлены, можно повернуться к своему тылу спиной и смело идти вперёд, познавать себя и окружающий мир. Обеспечьте ребёнку надёжный тыл.

Соска для ребёнка с точки зрения саморегулирования – не лучшее родительское решение. Она не всегда в зоне доступа ребёнка. Кроме того, ребёнок не волен обходиться с ней по своему разумению (вряд ли родители смогут спокойно смотреть, как ребёнок тянет в рот соску, только что обвалянную в грязи).

По возможности предоставьте ребёнку его место с мебелью, которую не жалко. У ребёнка должны быть свои вещи, которыми он волен распоряжаться по своему желанию. Если ребёнку не разрешается забить гвоздь в свой стол – это не его стол, а ваш. То же касается и игрушек: если ребёнок не может подарить свою игрушку по собственному желанию – это не его игрушка, а ваша.

На территории ребёнка и порядок ребёнка. Он может попросить вас выйти из своей зоны, и вы не можете навязывать ему там свой порядок. Так же как ребёнок не может навязывать вам свой порядок в вашем кабинете или вашей спальне.

Играйте с ребёнком как можно больше, играйте, будто вы сами – ребёнок. Ставьте игру в приоритет, пусть игры в машинки, куклы и мяч будут важнее, чем изучение фигур, цветов, цифр и букв. Когда ребёнок сам пожелает этому обучиться, он познает это всё в несколько дней и запомнит раз и навсегда. Это сбережёт и ваши силы, и эмоционально-психологическое здоровье ребёнка.

Позвольте ребёнку шуметь так громко и долго, как только ему этого хочется (если это реально не мешает соседям или вам самим, а не просто «хотелось бы потише, надоело»). Это первые опыты проявления власти для ребёнка, не давите её вместе с волей, смелостью и жизнелюбием. Можете включить музыку в наушниках или вставить в уши беруши.

Не приказывайте ребёнку помогать вам, в том числе и по дому. Ребёнок ничего не должен вам, не должен что-то делать, пока не пришёл к своему собственному выводу о желании что-либо сделать.

Не учите детей манерам. Навязанные манеры для ребёнка – учение лгать, быть удобным обществу. Не учите говорить «спасибо», пока ребёнок сам не захочет этого сказать. Будьте уверены, если вы сами благодарите людей в присутствии ребёнка, он уже знает, что такое «спасибо» и как им пользоваться.

Иногда родителям всё же приходится препятствовать порывам ребёнка ради его безопасности или в силу других весомых причин. В таких случаях дети погружаются в мечты о мести, иногда сознательно или несознательно мечтая о смерти человека, вставшего у него на пути. Такие мысли вызывают сильное чувство вины, которое нагружает психику ребёнка. Что делать? В игровой форме разрешайте детям убивать вас сколько влезет, стреляя, играя на ножах/мечах.

Объясните ребёнку в атмосфере доверия, что мысли не преступны, что мысли и действия – не одно и то же.

Не предпочитайте вещи своему ребёнку. Фраза «не трогай это» – яркий пример. Уберите в недоступные места всё, что не должен достать ребёнок, блокираторы вам в этом помогут. Но уж до чего ребёнок дорвался – не отнимайте.

Не подвергайте цензуре друзей, книги, фильмы и мультики ребёнка. Обычно, когда родители контролируют детей в этих вопросах, их глубинный мотив – обретение абсолютной власти над своими детьми.

Работайте над собой, своими комплексами. Родители неизменно наделают ими своих детей.

Давайте ребёнку по возможности больше ответственности, руководствуясь здравым смыслом.

В школе Саммерхилл нет запретов на сладкое. Однако дома этот вопрос остаётся на усмотрение родителей с оглядкой на здоровье ребёнка и качество сладостей.

Детство и общество

1950

Эрик Эриксон

Цитаты:

В двух словах:

Цель человеческого развития – Этого можно добиться только пройдя без циклической травматизации семь стадий становления эго. *целостность эго.*

Целостность это ... – это уверенность эго, сохранившая своё стремление к порядку и смыслу. Это постнарциссическая любовь человеческого эго – не себя (!) – как переживание опыта, который передаёт некий мировой порядок и духовный смысл, независимо от того, дорого ли за него заплачено. Это принятие своего единственного и неповторимого цикла жизни как чего-то такого, чему суждено было произойти и что не допускало никаких замен. Стр. 281.

По-видимому, об отношениях между целостностью взрослого и младенческим доверием можно сказать по-другому: здоровые дети не будут бояться жизни, если окружающие их старики обладают достаточной целостностью, чтобы не бояться смерти. Стр. 283.

Мы лишь утверждаем, что психосоциологическое развитие происходит посредством критических действий, то есть поворотных пунктов, моментов выбора между прогрессией и регрессией, интеграцией и задержкой. Стр. 284.

Восемь возрастов человека

Жизнь и развитие человека подразумевают обязательное прохождение семи стадий становления, в ходе которых эго приобретает целостность. На каждом этапе происходят внутренние изменения, которые зависят от физического и психо-эмоционального роста.

Из таблицы следует два вывода:

- Человеческая личность развивается поэтапно.
- Общество направляет это развитие, организовывая систему необходимых взаимодействий и техногенное окружение. Оно также определяет надлежащую скорость и последовательность прохождения этих стадий.

Сразу следует указать, что противоборство созидающей и разрушающей личностных сил – не взаимоисключающие обстоятельства. На каждом этапе жизни может встречаться и деструктивное и созидательное начала, но в разном соотношении, которые и приведут к определенному результату. Однако и результат нельзя считать 100% – так, периодами индивидум может «проваливаться» в деструктивные начала, а большее количество жизни жить в созидании. И наоборот.

Сейчас мы подробнее рассмотрим стадии развития человека, а затем наглядно изучим два полярных подхода к воспитанию и их результаты на примере двух индейских племён.

№	Название	Полюса + и -	Жемчужины
1	Орально-сенсорная	Базовое доверие против базового недоверия	Энергия и надежда
2	Мышечно-анальная	Автономия против стыда, сомнения	Самоконтроль и Сила воли
3	Локомоторного-генитальная	Инициативность против вины	Направление и Целеустремленность
4	Латентная	Трудолюбие против чувства неполноценности	Система и Компетентность
5	Пубертат и юность	Идентичность против смешения ролей	Посвящение и верность
6	Начало взрослого возраста	Близость против изоляции	Аффилиация и любовь
7	Взрослый возраст	Генеративность против стагнации	Производство и Забота
8	Зрелый возраст	Целостность эго против отчаяния	Самоотречение и Мудрость

Доверие против недоверия

Это самый первый этап развития, который начинается с первых дней жизни. Его течение зависит от материнского подхода к уходу за младенцем. Лучшие стратегии: лёгкость и щедрость кормления, глубокий регулярный спокойный сон и ненапряжённость внутренних органов. Чем больше положительных стимулов, тем чаще ребёнок живет в чувстве дружественной близости, тождественности и ощущении внутреннего благополучия. Именно на этой почве зарождается . Для малыша хорошо быть уверенным в окружающих людях, знать, что о нём позаботятся (а ещё лучше быть уверенным в том, как и когда кто и что сделают). *эго-идентичность*

Самый сложный момент орально-сенсорной стадии приходится на период прорезывания зубов и кусания. Важно удовлетворить эту детскую потребность, облегчающую страдания, и не дать ребёнку чувство, что все блага (грудь и еда, близкие взрослые) ускользают от него как только он ведёт себя не так, как окружающие требуют от него. Однако помните, что «базовое доверие» будет зависеть не от количества и качества пищи или от проявлений материнской любви. Оно напрямую , а всё остальное лишь сопутствует им. Родители должны направлять поведение ребёнка и суметь привить ему убеждение в том, что в его действиях есть смысл. *зависит от качества отношений мамы и малыша*

Одно из последствий (если стадия пережита травматический в плоскости недоверия) – мазохистская склонность самоуспокаиваться через мучение и самонаказание, если не получается избежать потери чего-то желаемого или важного. *нежелательного исхода*

В психопатии самые распространённые примеры последствий «базисного недоверия» – шизофрения, шизоидные и депрессивные состояния. Установлено, что восстановление доверия к миру в этих случаях – самый первый и самый необходимый шаг.

: *Что подсознательно усваивает ребёнок на этом этапе*

- У него всё в порядке;
- Он является самим собой;
- Он становится тем, кого близкие люди надеются в нём увидеть.

Но независимо ни от чего на этом же этапе (без вариантов) ребёнок усвоит ещё кое-что:

- Чувство «потерянного рая»;
- Опыт внутреннего раскола.

Именно этим переживаниям и должно противопоставиться базисное доверие.

Автономия против стыда

На этом этапе ребёнок обретает модальность «». Это очень важный момент, на котором ребёнку важно обрести контроль над происходящим, что придаст ему уверенности в собственных силах и возможностях. *брать-отпускать*

постоянство окружения, вера в способность ребёнка «стоять на своих ногах», понимание, что базисному доверию не угрожают страстные желания делать собственный выбор, требовать и уничтожать. Мягко направляем выбор ребёнка. На этой стадии ребёнок и мама в отношениях. *Наши друзья в этот период: крупномасштабного совместного регулирования*

Важно ограждать ребёнка от преждевременного переживания стыда и чувства вины. Это и «пристыживание», и высмеивание, которые приведут к чувству собственной ничтожности и полному лишению инициативности, что может проявиться в состояниях фрустрации, скуки, нежелании или неумении сосредоточиться, потере интереса ко всему, вялости и т. д. Родителям, которые пользуются стыдом вкупе с критикой, следует знать, что у ребёнка есть , когда он может считать себя и своё тело дурными, плохими, грязными. Чем ближе этот предел, тем меньше веры тем, кто устанавливает такие стандарты. *предел выносливости*

Насколько удачно будет прожита эта стадия, зависит от следующих соотношений: любовь – ненависть, сотрудничество – своеволие, свобода самовыражения – подавление самовыражения

: внутреннее чувство благожелательности, инициативность, жажда действия (которая очень пригодится на следующем этапе), гордость своими достижениями. *Положительный исход принесёт*

несокрушимые сомнения и стыд, паралич действия и инициативы. *Негативный исход:*

Инициатива против вины

Эта стадия начинается с возможности и желания «». Причём делать исключительно в личных, очень корыстных целях. Это ложится на излишек энергии возраста и даёт богатый простор для жизнедеятельности. Этап дарит возможность научиться получать удовольствие от достижений, получать что-то не просто так/уговорами/требованиями, а своими силами.
делать

Ход протекания этой стадии разный у мальчиков и девочек. Мальчики проходят ее в (создать, одолеть, победить, построить; главный модус – «»), а у девочек в модусах «» и «» (это может выражаться как жестко, так и мягко, например во внушении любви к себе и приданию себе привлекательности). *фаллически-интрузивных модусах захватывание похищения вырывания*

Ребёнок активно наслаждается своими действиями, их результатами, своей приложенной энергией. Опасность возникает, если ребёнок чувствует за свои побуждения и желания чувство вины, что парализует действие и угнетает энергию.

Это очень сложный и многогранный этап, в результате которого ребёнок сделает первый шаг от «принимающего малыша» к будущему родителю, несущему традиции. Ребёнок развивается как никогда быстро. Он хочет и может заниматься совместными делами, в том числе и по дому и, если это возможно, участвовать в деятельности родителей. Дети стремятся получить пользу от учителей и подражать предложенным «идеальным» прототипам.

Трудолюбие против чувства неполноценности

Это этап школьной жизни, независимо от того, проходит ли он в классе, поле или джунглях. Ребёнок учится обуздывать свои желания и воображение, соизмеряя их с законами объективного мира. Он примеряет на себя роль работника и потенциального кормильца – до того, как примет роль родителя. Ребёнок учится добиваться признания через нужное и полезное дело. Ребёнок «пристраивается» в общество и входит в цепочку производительности общества.

Во всех культурах мира дети в этом возрасте проходят интенсивное систематическое обучение. Это необходимо для становления. Чем дружелюбнее и сознательнее общество примет ребёнка, чем больше образцов для подражания он получит, тем сильнее будет его жажда самоидентифицироваться с этим обществом, вписаться в него и добиться в нём успеха. Избыток энергии из прошлой стадии приложится здесь к полезным навыкам и выльётся в трудолюбие.

– чувство неадекватности и неполноценности. Если что-то отбивает у ребёнка охоту идентифицироваться с окружающим его обществом, то это вернёт его к внутрисемейному соперничеству и «допромышленной» ассоциации, к более изолированному существованию.

Опасности периода

Иногда на этой стадии может развиваться и дурной негативный сценарий. Человек может «взять на себя крест» – предназначение, часто мученическое. Он признает работу своей единственной обязанностью, будет оценивать себя исключительно через призму профессии или должности. Тут недалеко до конформизма и раба техники.

На этой стадии либидозная энергия уходит в спячку, чтобы с двойной силой вернуться в следующем периоде, сопутствующему периоду полового созревания. Однако в социальном контексте эта стадия самая важная, именно здесь индивидуум осознаёт себя в технологическом этносе культуры.

Идентичность против смешения ролей

Этот период приходится на отрочество и начало юности, период полового созревания. Молодые люди склонны выстраивать собственные группы с определёнными ценностями и условными обозначениями. Люди примыкают к ним в поисках новой идентичности, учатся быть приверженцами, яростно отвергают чужаков. Так подростки извращённо проверяют собственную и групповую способность быть верными. *верными*

Именно на этом этапе люди чаще всего проживают . Это тоже важный этап самоидентификации, попытка определить границы своей идентичности. Именно поэтому в первой любви так много разговоров, в сравнении с любимым человеком определяется и собственная самость. *первую любовь*

На этой стадии ум характеризуется как «» и «». Люди подвержены идеологическим доктринам, слепому следованию кумирам и образцам, яростному противопоставлению с «чужаками». Подростки усваивают категории и . *идеологический замороженный элиты отверженных*

Близость против изоляции

Если на прошлой стадии индивидуум обрёл свою идентичность, то на этой он разделяет её вместе с пространством своей жизни с другим человеком. Человек готов брать на себя обязательства, готов к серьёзным отношениям, требующим вложений. При успешном прохождении предыдущих стадий, человек даже при больших трудностях в отношениях готов хранить верность и вкладываться в трудные периоды, а не убегать из отношений.

Если на прошлой стадии идентичность была сформирована не полностью или человек в ней не уверен, то при возникновении сильной близости, граничащей со слиянием, человек будет выходить из отношений, боясь потери идентичности. То же будет происходить при «захвате территории» или в конфликтах, где речь идёт о нарушении границ. Проблема такой ситуации в том, что человек устанавливает с одним и тем же партнером одновременно интимные, соперничающие и враждебные отношения.

При благоприятном развитии идентичности, на этом этапе полностью проявляется модальность и раскрываются интимные отношения. *генитальности*

В таких полноценных отношениях человек со сформированным эго замечательно регулирует циклы

- Работа
- Воспроизводство потомства
- Отдых

Крепкие отношения, встроенные в полноценную жизнь – результат положительного развития в предыдущих стадиях.

Негативный вариант исхода на этой стадии – избегание близости, изоляция. Есть вариант и партнёрства, который обеспечивает партнёрам изоляцию вдвоём и не несёт реальной близости. Такой вариант «оберегает» партнеров от необходимости построения отношений с реальной близостью, которые стали бы предтечей. *генеративности*

Генеративность против стагнации

можно объяснить через близкие синонимы, и , однако они не передают всего смысла генеративности. По сути, это заинтересованность обустроить жизнь и новое поколение. Это положительный исход этапа. Простое производство потомства не подходит под это определение. *Генеративность креативность продуктивность наставлять*

Основой этому служит погружённость в близость, когда она расширяет границы интереса эго и позволяет либидально вкладываться в генеративность. Негативное развитие событий: тяга к псевдоотношениям, которым сопутствует не обоюдное развитие, близость и генеративность, а чувство застоя и обеднение личной жизни. Также много родителей страдает от того, что чувство генеративности развивается несвоевременно, с опозданием. Причины этого следует искать в неблагоприятном проживании первых трёх-четырёх стадий психоэмоционального развития.

Целостность эго против отчаяния

Результат прохождения предыдущих стадий – . Как его видит Эрик Эриксон видно из цитаты, вынесенной в начало главы. Это достойная зрелость человека, стремящегося к осознанности и счастью. Смерть теряет свою болезненность и чувствительность. Целостность эго можно оценить по отношению к смерти и наличию страха смерти. **целостность эго**

Рассмотрим теперь на конкретных примерах то, как традиции воспитания и общество адаптировано под эти этапы и какие результаты получаются «на выходе».

Эрик Эриксон рассматривает два индейских племени, практически противоположных по социальному укладу и тому, какие психоэмоциональные характеристики присущи членам общества по итогу.

Племя охотников (Дакота) Сиу

Расположено в Америке, штат Небраска, юго-запад Южной Дакоты

Живут в бескрайней степи.

В прошлом охотники на бизонов. Пришедшие «белые люди» разрушили эту идентичность индейцев, перебив бизонов. Сейчас государство предлагает им жизнь осёдлых фермеров в скудной степи, но из этого ничего не получается.

Сиу – очень бедное племя, с большим процентом безработицы, необразованности. Большинство населения выживает за счёт господдержки.

Идеал Сиу – агрессивный, воинственный, жестокий охотник, наделённый силой духа.

Сейчас у большинства Сиу выражены пассивность, депрессивность, безынициативность. На многих отпечаток голода, недоедания и/или болезней. Среди эксплуатируемых женщин высокий процент самоубийств.

Сиу прославились жестокостью и регламентированностью общества. Все процессы в племени велись сообща, чётко соотносясь с традициями племени.

Государство «отбирает» детей, помещая их в интернаты для образования и «переплавки» неактуальных и непродуктивных индейских идентичностей. Среди интернатовских воспитанников большинство страдает энурезом.

Женщины рожают на ложе из песка дома или рядом с ним. Стоят на коленях или упираются ступнями в два колышка, вбитых в землю. Принято, что любые отходы тела предаются земле или песку. В кочевые времена женщины сразу после родов были вынуждены по несколько часов с новорождённым догонять ушедшее племя.

Младенец с рождения связан в люльке по рукам и ногам, фактически . С рождения его несильно, но непрерывно укачивают. *обездвижен*

Кормить грудью принято долго и щедро. Начинают кормить только тогда, когда приходит полноценное молоко. До этого ребёнка поят отваром лучших трав, имеющимися в распоряжении индейцев.

Мужья не занимаются сексом с жёнами до окончания грудного вскармливания – в среднем от трёх до пяти лет.

Любой малыш может пить молоко любой женщины, у которой оно есть.

В период кусания с детьми ведут себя . Ребёнок может подолгу кричать, требуя своего. Но матери считают, что силу будущего индейца видно по силе его младенческой ярости и позволяют детям кричать, сколько потребуется. *непреклонно*

Главный принцип племени – . Обычно раздаривают гостям всё, что только можно, кроме жизненно необходимых вещей. Если кому-то досталась господомощь, в его дом стечётся большинство индейцев, чтобы её разделить. *щедрость*

У детей же . Она хранится до тех пор, пока ребёнок не сможет сам ей распоряжаться. Как только он захочет подарить что угодно из семейных вещей – он волен это сделать и с удо-

вольствием пользуется такой возможностью. Это чем-то похоже на первобытный коммунизм. Деньги считаются грязными. *неприкосновенная собственность*

Индейцы не бьют детей, только пугают «совой» – она прилетит и заберёт шалуна.

Ребёнку представляется самому научиться справлять нужду в правильном месте, родители не проявляют к обучению туалету явного интереса. Экскременты – собственность владельца, и ребёнок сиу волен распоряжаться ими по своему разумению.

Когда ребёнок научается ходить, старшие дети отводят его в кусты и показывают, где справлять нужду.

С детства мальчики играют в «бычка», накидывая лассо на пеньки и вообще на что угодно, на что его возможно закинуть. Однако в будущем такие навыки никак не пригождаются – время охоты на бизонов в прошлом.

Дети в школе неспособны к соперничеству или конкуренции, трудным ситуациям. Столкнувшись с подобным, дети сиу просто сбегают с уроков. Родители никак на это не влияют.

После пяти лет мальчикам и девочкам в родственных отношениях запрещается смотреть друг на друга и прямо взаимодействовать.

Девочек учат быть правильными и чистыми, помогать в хозяйстве, быть при доме. Их жёстко дрессируют и обучают бояться и прислуживать мужчинам. Они не могут ходить по одной или в неправильных местах. Считается, что любой мужчина может поймать одинокую девушку, если она идёт одна или в непопозволенном месте, и изнасиловать её.

Мальчикам прививают чувство автономии и агрессию, поведение корректируется и страхом и . *пристыживанием общеплеменных сплетен пересудов*

первые жизненные этапы дают детям сиу чувство базового доверия, ко школьному возрасту дети приходят с относительной инициативностью, хотя не очень способны прикладывать её к играм и работе. В подростковом возрасте дети осознают, что идентичность не обеспечивает им приложения инициативности. В результате они вырастают эмоционально отрешёнными, в обществе разлит общий , и , сиу очень народ. *Краткие итоги: абсентизм апатия депрессия бедный*

Племя рыбаков Юрок

Живут на узкой территории около 150 миль, огороженной рекой Кламат.

лососа и собирают жёлуди, как и сотни лет назад. *Ловят*

Цель племени – сохранение и прибавление собственности членов племени. Деньгами тут выступают ракушки, люди охотно торгуются и шустро используют деньги. При «открытии» доллара не перешли на него, но с лёгкостью интегрировали его в своё миропонимание и хозяйство.

Юрок ведут полностью . *самостоятельное автономное хозяйство*

Идеал индейца юрок – «». *чистый образ жизни*

После секса мужчина обязан пройти специальную «потную камеру», пропотеть там и очиститься. А выход из камеры так мал, что в него не может пройти тучный человек.

Раз в год в ход лососа всем племенем около двух недель индейцы строят запруду – ловушку для лососа и запасают рыбу на год.

Общие черты характера на первый взгляд – подозрительность, раздражительность и скупость. Племя не любит чужаков и не интересуется ничем, что выходило бы за пределы реки.

Во время родов рот женщины должен быть закрыт, после родов очень много оральных запретов на еду для матери.

Кормление грудью самое среди всех индейцев, около трёх месяцев. Отлучение от груди называют «» и при необходимости она может покинуть ребёнка на несколько дней. Это обусловлено стремлением ускорить процесс и стимулировать ребёнка. Отлучение происходит ещё до периода кусания. *непродолжительное забыванием матери сепарации самостоятельность*

Принудительная сепарация начинается ещё с беременности. Так, беременные стараются делать всю работу в нагнутом вперёд состоянии, чтобы ребёнок не опирался на их позвоночник и мобилизовал собственные силы.

Колыбель малыша открытая, ребёнок лежит, а ноги ему с трёх месяцев массируют бабушки – чтобы он скорее обрёл свободу передвижения. *свободно*

Как только ребёнок уверенно ползает, родители возобновляют сексуальную жизнь – это обязательное правило.

Жизнь юрока — вечное прошение у реки, полное инфантильной тоски по матери, которая так резко и рано оставила его. После отлучения от груди мальчикам заходить на женскую половину дома. Воспитываются они в убеждении, что коварных женщин следует остерегаться. *инфантильное запрещено*

Хороший юрок должен хорошо плакать, показывая богам, как сильно нуждается в еде.

Ребёнка учат есть, во время еды обязательно думая и мечтая о зарботке и богатстве. Юрок едят молча, чтобы каждый мог сосредоточиться на еде и мыслях о доходе. *понемногу*

В племени много анальных запретов – четкий регламент как и куда справлять нужду, которому обучают детей. Считается, что моча в реке оскорбит и отгонит лосося. Человеческие жидкости считаются грязными и даже враждебными.

Маленький юрок учится подчинять все естественные процессы экономическим соображениям. Это создаёт «», как сказал бы Фрейд. Девушка хранит, потому что в награду за него получит хороший выкуп, а её положение и положение её будущих детей в обществе напрямую зависит от суммы этого выкупа. Юноши копят капитал, чтобы полностью выкупить хорошую девушку. Если девушка забеременеет раньше, чем за неё расплатятся, юноша влезет в долги. *анальную фиксацию целомудрие*

Чувство стыда за оголённое тело отсутствует, всё племя без стыда купается в реке голышом. Не допускаются в реку только женщины с менструацией.

Дети с детства играют в игры, имитирующие рыбалку и собирательство, а затем с возрастом. Большую запруду раз в год строят все – и стар и млад. *вписываются в общеплеменное хозяйство*

У юрок, желания воевать или даже просто знать, что находится за их границами. Нет и никакого «» чувства. *нет никакой агрессии национального*

племя всегда сыто, в нём каждый знает своё место, соблюдается чёткая иерархия. В целом настроение бодрое, люди стремятся к экономическому росту, хорошо вписались в современный мир, оставаясь самостоятельной единицей. К чужакам настроены подозрительно и почти никого к себе не подпускают. *По итогу:*

По этим племенам видно, как общественное бессознательное формирует общепринятые ступени детского развития, которые и формируют будущую идентичность общества, что скажется в будущем на экономике и прогрессе всего общества.

Дисциплина без драм: Как помочь ребёнку воспитать характер

2014

Дэниел Сигел, Тина Брайсон; перевод с англ. Альпина Паблишер

Цитаты:

В двух словах:

Дисциплинировать – значит обучать ребёнка, а не муштровать. В основе эмоционально-рационального подхода к дисциплине: понимание устройства детского мозга, эмоциональный контакт, высокие ожидания родителей и перенаправление. С их помощью в каждой конфликтной ситуации с ребёнком можно видеть не ядерную катастрофу или начало войны, но – отличный момент для обучения и сближения.

Приучение к дисциплине – это одно из важнейших проявлений любви к ребёнку и заботы о нём. Стр. 13.

Осознав, что головной мозг ребёнка изменчив и у ребёнка любого возраста он только формируется, вы сможете по-настоящему слышать своих детей, проявлять больше понимания и сочувствия и гораздо лучше понимать, почему они срываются и не могут с собой совладать. Несправедливо требовать от детей решений, которые невозможно принять без полностью развитого, безупречно функционирующего мозга, а также взрослого взгляда на происходящее. Стр. 84.

Зачем нашим семьям дисциплина

У дисциплины (читайте, обучения), есть две цели:

– . Ребёнок нас слушается и ведёт себя подобающе. *Краткосрочная*

– . Ребёнок учится вести себя культурно, принимать во внимание правила и чувства окружающих людей. Без нашего присутствия или увещевания, дети ведут себя как надо на автопилоте, так как их мозг обучен. *Долгосрочная*

Как работает мозг у детей:

– Он изменчив и у взрослых, но у детей пластичен невероятно. В нем миллиарды нейронов, между которыми ещё нет связей – они нарабатываются в ходе жизнедеятельности. Буквально каждая ситуация формирует его, а эмоциональные или новые – больше всех. Повторяющиеся из раза в раз нейронные взаимодействия закрепляются, формируя привычные реакции и поведение ребёнка. Если вы один раз сдержитесь и поможете ребёнку по-другому решить конфликт, усмирить разрушительные эмоции – это победа. Прделав это несколько раз, вы закрепите желаемое поведение. *Мозг изменчив.*

Мозг – очень сложная система. В ней есть два вида отделов: и . Нижние отделы самые древние, они отвечают за базовые функции организма вроде сна, дыхания, пищеварения. Они замечательно работают даже у младенцев, а у взрослых активизируются в стрессовых ситуациях, которые организм считает как угрозу. Однако диапазон реакций у нижнего мозга очень ограничен: / , или . *нижние верхние замереть притвориться мёртвым убежать драться*

Когда речь идёт о детских конфликтах, нам бы не хотелось, чтобы дети реагировали, исходя из побуждений этого нижнего мозга. Зато нам бы хотелось включить реакции высшего мозга, отвечающие, например, за такие опции как: анализ, мышление, эмпатия, рефлексия, воображение, планирование... Всё то, что поможет нашему ребёнку найти правильное решение в трудных ситуациях. Однако нижний и верхние отделы мозга . Работает или один, или другой, но никак не вместе. *взаимоисключающие*

Чтобы работал высший мозг, в мозге не должно быть кортизола. Это значит, что извне не должно поступать сигналов тревоги, угрозы или опасности. Ребёнок должен быть спокоен. Иначе – встречайте любой из вариантов реакций нижнего мозга.

Важно знать, что у детей только формируются и оформляются отделы высшего мозга, а значит требовать от ребёнка безукоризненного поведения – значит требовать невозможного. Однако и пускать всё на самотёк – плохая идея. Зато можно помочь сформироваться нейронным связям, определяющим поведение ребёнка в сложных ситуациях; можно объяснить, что такое хорошо и что такое плохо; можно обозначить границы дозволенного и допустимого поведения.

– – нейропластичен. *Мозг изменяем*

Любое обучение самопогружению/ языкам/ музыке/ спорту не проходит бесследно – оно фундаментально физически перестраивает мозг. Повторяющийся опыт меняет химию мозга по схеме:

Активизация -> повторение опыта -> связь

Так, позитив в отношении к первой учительнице по математике может стать основой любви к предмету на всю жизнь. И наоборот: некомпетентный учитель по языкам, например, может на всю жизнь отбить желание им обучаться и станет помехой во взрослой жизни.

Чему мы изо дня в день учим детей? Насколько важна последовательность в воспитании, продуманность хотя бы базовых принципов воспитания, наш опыт, наш подход к ребёнку...

Главные вопросы

В любой конфликтной ситуации вдохните побольше воздуха и задайте себе три вопроса, которые отключат ваш «автопилот»:

– мой ребёнок так поступил? Это основа эмпатии. Вы всегда на стороне ребёнка, всегда разделяете проступок/неприемлемое поведение и самого ребёнка. Каждый раз начинаем с нового листа, без предубеждений (например, таких: оставив в комнате погодок, прибегаем на плач младшего ребёнка с криками на старшего: «Что ты опять натворил?! Оставь его в покое»). Помним, что дети ведут себя плохо не специально или не потому, что мы плохие родители. Они просто не умеют пока управлять своими эмоциями и контролировать себя.

ПОЧЕМУ

– я хочу объяснить ребёнку после конкретно этой ситуации? **ЧТО**

– мне лучше всего донести до своего ребёнка этот урок? **КАК**

Что также следует учитывать в КАЖДОЙ конкретной ситуации:

– Уровень развития ребёнка (различить: ребёнок или выполнить ваши указания).

не может не хочет

– Особенности характера.

– Степень эмоциональности.

– Прочие обстоятельства.

Немного о наказаниях

Дисциплина в том виде, в каком её понимают авторы (установление нейронных связей в мозгу, регулирующих поведение ребёнка), исключает физические и психологические наказания. Когда ребёнок получает боль от близких людей, которые должны бы вообще-то защищать его от этой боли, у ребёнка происходит . Этот внутренний конфликт травмирует, ведь его никак нельзя разрешить: опасность для него представляют самые близкие люди, его опора, которые должны его защищать от опасностей. *дезорганизация работы головного мозга*

В такой ситуации сильнейшего стресса высший мозг отключается и обучение или анализ ситуации исключены. Работает только примитивный мозг, способный только на три реакции: (притворись мёртвым) // *замри беги дерись*

К тому же мозг просто затоплен гормоном кортизолом, что только усугубляет положение дел. Ребёнок не в состоянии ни о чём здраво рассуждать, задуматься о своём поведении, почувствовать свою вину и раскаяться. Ведь этого обычно родители хотят? Тогда они выбрали не тот путь.

Кроме того, исследования показали, что в долгосрочной перспективе физические наказания неэффективны. Максимальная отдача от них – нарушение привязанности, умение ребёнка мастерски врать, скрывать свои действия, чувства и мотивы.

Менее очевидные, но столь же нежелательные последствия и у других «воспитательных методов»: запугивания, игнорирования (включая «тайм-ауты»), изоляция (угол тут же), лишение развлечений. У этих методов, лишённых коммуникации, есть очень большой минус: он не удовлетворяет колоссальной потребности детей в общении. Кроме того, ребёнок «между строк» читает, что вы его любите не безусловно, а только тогда, когда он вам удобен, только тогда, когда весел и послушен. Но ещё ни один здоровый человек не прожил жизнь без «плохих» дней.

Эмоциональный контакт

Это первое, самое важное, что нужно сделать, если ребёнок испытывает сильные сложные эмоции.

Зачем устанавливать эмоциональный контакт:

– Он выключает сигнал угрозы в мозгу ребёнка. Ребёнок понимает, что «тут безопасно», и в состоянии стать восприимчивым к вам.

– Это развивает мозг ребёнка. Если ребёнок в таком состоянии сможет выбрать новый для себя вариант поведения, это создаст новые синапсы в мозгу, что поможет делать лучшие решения в будущем, основываясь на «проторенных» нейронных связях.

– Это укрепляет и усиливает вашу с ребёнком привязанность, улучшает отношения.

Как установить эмоциональный контакт

– Ребёнок должен понять, что угрозы нет. Опуститесь НИЖЕ уровня глаз ребёнка (а не на уровень); любяще прикоснитесь – обнимите, возьмите за руку и т. п. Выразите понимание и сочувствие мимикой.

– Примите чувства ребёнка. Не поведение, не реакцию, а именно чувства ребёнка. Любое чувство имеет право на жизнь.

– Помолчите и послушайте. Пока ребёнок на эмоциях, любое обсуждение бесполезно. Подождите, пока ребёнок успокоится, попытайтесь проникнуться чувствами ребёнка, понять его.

– Отзеркальте услышанное и увиденное: дайте ребёнку понять, что вы по-настоящему его услышали или хотя бы искренне пытаетесь это сделать.

Цикл эмоционального контакта выглядит так:

Только после установления эмоционального контакта, только после того, как ребёнок пришёл в себя и успокоился, можно перейти к *перенаправлению*



Перенаправление

Это второй необходимый шаг в дисциплине, непосредственно само обучение границам/ нормам поведения/ общению... Именно тут мы помогаем ребёнку осмыслить произошедшее и создать новые связи в мозгу ребёнка. Их формируют новые мысли, осознания, а в особенности – новые поступки.

Два принципа перенаправления:

– Оно возможно только после установления эмоционального контакта, когда и ребёнок и взрослый готовы.

– Взрослый должен быть последователен, но НЕ РИГИДЕН.

Глобально ситуацию можно изобразить так:

Где – это постоянно меняющаяся позиция родителей, в которой не на что опереться и ребёнок даже не знает, какого поведения от него ожидают и что ему «будет» в ответ на тот или иной свой поступок. *хаос*

А – это крайнее проявление негибкости, где нет места оглядке на обстоятельства, способности и особенности характера ребёнка. Тут нет места и исключениям вроде: «твоя бабушка приехала, можешь сделать сегодня уроки попозже». Ригидный родитель потребует сначала сделать уроки, а только затем позволит присоединиться к общению с бабушкой. *ригидность*

Между этими крайностями оптимальная полоса – и . Они помогут перенаправить ребёнка в нужное русло, сделают его жизнь предсказуемой и помогут вести себя согласно ожиданиям взрослых. *спокойствие гибкая последовательность*

Приёмы перенаправления:

– Взрослый говорит как можно меньше, а ребёнок по возможности больше. Инициатива исходит от ребёнка – это навык обдумывания, который поможет в будущем и будет срабатывать автоматически.

– Любые ЧУВСТВА ребёнка должны быть приняты. Различайте чувства и проступки.

– Не читайте детям нотации (они, кстати, входят в первый пункт). Лучше описывайте ситуацию: «Ты оскорбил учителя. Как думаешь, что она почувствовала?»; «Лего разбросано по всей комнате, одно копьё уже торчит из моей пятки!»)

– Ребёнок должен быть причастен к исправлению последствий. Здоровое чувство вины и лучшее осознание нежелательного поведения закрепят желаемый вами результат.

– При любой возможности заменяйте «НЕТ» на «ДА с условием» («Конфетку можно, но после обеда», «Мы купим эту машинку, когда папе придёт зарплата/ на праздник»; «Диме можно прийти, но не сегодня, а во вторник»).

– Делайте акцент на хорошем. Вне конфликтных ситуаций как можно чаще подмечайте желательное поведение и проговаривайте слова одобрения конкретным действиям/поступкам/отношениям. Проговаривая или обсуждая хорошее, мозг ребёнка как бы повторяет два-три раза желательное поведение, закрепляя его.

– Подойдите к ситуации творчески. Иногда можно дать ребёнку буквально второй шанс: «Я знаю, что то же самое ты можешь сказать вежливо», «Родной, попробуй зайти домой ещё раз, оставив одежду в прихожей» и т. д.

– Научите ребёнка . *майндсайду*



Майндсайд

Это один из результатов эмоционально-рациональной дисциплины. такова: **Формула майндсайда**

Инсайт + эмпатия = майндсайд

Иными словами: наилучшие решения ребёнок принимает, если:

А) , свои чувства, мотивы, желания, усмирил первую «автопилотную» реакцию низшего мозга (если дело касалось страха или гнева), **понял себя**

Б) чувства, мотивы и желания **понял окружающих**

И соотнёс их.

Так, если мы с умом подходим к конфликтам, проявляем эмпатию и понимание к детям, то буквально подаём им пример майндсайда. Помогая понять самих себя, вместе размышляя, вы обучаете ребёнка этому.

Есть мнение, что такое отношение к детскому нежелательному поведению портит детей. Это не так.

Что никогда не портит детей:

- Любовь
- Забота
- Понимание
- Заинтересованность
- Внимание
- Удовлетворение потребностей

Что портит детей:

- Вседозволенность
- Вещизм- Покупка слишком большого количества вещей
- Удовлетворение любых хотелок и прихотей по первому щелчку
- Захваливание без повода
- Оберегание от любых сложностей/разочарований
- Попустительство (пусть делает что и как хочет в любых ситуациях)
- Ригидность взрослых
- Хаос (отсутствие режима, предсказуемости жизни; на один и тот же поступок реагировать из раза в раз по-разному; частая смена принципов)

Не надо печалиться

В завершение авторы написали целый ряд примеров из личной жизни. И нет, не о том, как всё здорово у них, таких профессионалов, всегда получается.

Наоборот.

Что в жизни каждого родителя есть десятки случаев, когда «правильно» отреагировать не получается. Когда ребёнок не слышит. Когда нервы сдают или ребёнок получает по попе/идёт к себе в комнату/ собирается в охапку и уносится с места катастрофы. Когда эмоциональный контакт наладить получается, а перенаправить – нет. Счёт таких ситуаций на сотни.

Однако песчинка за песчинкой, удачный раз за «правильным» разом, и ребёнок будет вести себя всё лучше и лучше. Главное мыслить на перспективу и не отчаиваться.

Психология ребёнка от 0 до 2. Как общение стимулирует поведение

2014

Линн Мюррей

В двух словах:

Чем больше у ребёнка самого разного опыта общения, тем быстрее и эффективнее он развивается.

Эта книга максимально научна. В ней – ссылки на эксперименты и опыты, грамотная систематизация, только научные факты. Часто таким изданиям не хватает практических советов, но не в этом случае. Запасаемся книжечкой для терминов (которыми не будем злоупотреблять) и наслаждаемся плотностью повествования.

Этапы социального развития

1 месяц

Как бы ни казалось, что новорождённый не способен на взаимодействие с окружающими людьми, это не так. Его мозг заточен на социальный контакт, ведь для него жизненно важно как можно скорее наладить тесную связь со своими взрослыми. Не только у мамы включается «», но и у младенца работает «», за которую отвечают зеркальные нейроны. Они позволяют имитировать мимику близких людей. *интуитивное родительство интуитивная настройка*

Как помочь на этом этапе: дайте ребёнку как можно больше физической близости, в том числе кожа к коже; дети предпочитают лица, выражающие готовность к взаимодействию, а также лучше реагируют на направленное «сюсюканье». Так зарождается основа эмпатии.

2 месяц

Малыш всё чаще ищет материнское лицо и жаждет контакта, начинает улыбаться.

Как помочь на этом этапе: больше разговаривать лицом к лицу; помогать распознавать свои эмоции, утрировано их показывая и объясняя; для оптимального развития полезно одобрять наиболее сложные способы взаимодействия и новые навыки, звуки гудения. Так ребёнок будет стараться повторять именно их, а не самые простые. Это поможет ему перейти от одиночных гласных к парным гласным и дальше – к слогам. Это верно и в более глобальном смысле, для дальнейшего воспитания.

Так, в США и странах Северной Европы родители активно одобряют любые действия малыша, направленные в сторону самостоятельности, формируя раннее становление самосознания. В Японии же ценят преданность и послушание, больше используют физический контакт. Там дети вырастают более склонными следовать за взрослыми, помогать окружающим и делиться своими вещами.

Дети привыкают к определенному общему стилю поведения родителей и копируют этот стиль в будущем. Кроме того, дети охотнее общаются с теми, чья манера поведения похожа на родительскую. Это можно применять на практике для более эффективного общения малыша с окружающими.

4—5 месяцев

К этому возрасту малыш начинает видеть примерно также, как взрослые. Формируется внешнее внимание, ребёнок активно интересуется окружающим миром.

Как помочь на этом этапе: ввести в игры – игрушки, погремушки, третьего человека; удовлетворяйте детское любопытство к окружающим предметам, чаще давайте разные предметы в ручки. *третий объект*

9—10 месяцев

Дети активно общаются с родными, осваивают даже мамины роли в игре.

Как помочь на этом этапе: разьяснять всё, что происходит вокруг, помогать осваивать новые игры и роли, подыгрывать малышу, одобрять интерес и инициативу.

1 год

Малыш вникает в эмоциональную сторону взаимоотношений, начинает бояться незнакомцев, проявляет сочувствие. Самое важное на этом этапе – разделение своего опыта с опытом других людей. Заметьте, что ребёнок начинает понимать цели окружающих в определённых действиях, только когда сам их осваивает: научился ползать – предугадывает, куда ползёт другой человек; научился указывать на предмет – понимает, зачем другой человек указывает ему на что-то пальцем и т. д. Чем больше опыта получил ребёнок, тем лучше он понимает окружающий мир.

Чем помочь на этом этапе: обезопасить окружающее пространство, дать широкий опыт социального взаимодействия.

К этому времени ребёнок умеет соотносить свои интересы с интересами окружающих и хорошо ориентируется во многих играх и ситуациях общения. Он учится смотреть на вещи со стороны, более объективно. Это станет базой для развития на втором году жизни.

2 года

Ребёнок развивается очень быстро, дорастая до уровня компетентного сознания. Дети начинают интуитивно понимать, что окружающие воспринимают мир не точно также, как они, улавливают элементы чужого опыта, думают о желаниях других людей, их знаниях и представлениях.

Как понять, что ребёнок осознал разницу собственного восприятия и восприятия окружающих:

- Малыш научился дразниться;
- Хитрит и обманывает, пусть и примитивно;
- Узнаёт своё отражение в зеркале;
- Воспринимает позицию других людей (понимает, что нравится/не нравится другим, хочет помочь).

Чем помочь на этом этапе: играть вместе с ребёнком (воображение ребёнка более активно работает именно в совместной, а не в самостоятельной игре), играть более изобретательно; помогать решать конфликты и в игре моделировать их; разговаривать о причинах поступков и о чувствах (это поможет ребёнку быть восприимчивым к взглядам других людей); выстраивать свою речь в соответствии с опытом ребёнка; чувствовать ребёнка и отзываться на его нужды – ребёнок вырастет проницательным; разрешать ребёнку помогать вам везде, где только можно, это очень радует и обогащает его.

Привязанность

Учеными со всех сторон очень хорошо изучен ребёнок к родителям по одной причине: она невероятно важна для детского развития. Привязанность строится на удовлетворении потребностей малыша в заботе и защите. Первые признаки детской привязанности дети проявляют после 6-месячного возраста: хотят быть рядом со своим взрослым, получать поддержку и утешение именно от него. *феномен привязанности*

На формирование привязанности влияет отзывчивость родителей. Чем более вы чутки к ребёнку и его нуждам, его чувствам, тем более прочной и здоровой она будет. Важен не только деятельный отклик со стороны родителя, но и его отношение к происходящему, придавание ценности переживаниям ребёнка.

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.