

# КОТейка,

или когнитивно-образная терапия для родителей

Ольга Так



16+

Ольга Пак

**КОТейка, или Когнитивно-  
образная терапия для родителей**

«Автор»

2021

## **Пак О. О.**

КОТейка, или Когнитивно-образная терапия для родителей /  
О. О. Пак — «Автор», 2021

Данная книга представляет собой пособие для родителей, которые хотят вырастить своих детей не только успешными, но и, в первую очередь, счастливыми. Подробно и на простом языке описано влияние родительских установок на развитие личности ребенка, его умения справляться с трудностями и строить свою жизнь без негативных убеждений и страхов. Книга рассказывает на конкретных примерах и практических упражнениях, основанных на современном, как каждый родитель может помочь своим детям справиться со страхами, неуверенностью и др. проблемами, тревожащими душу ребенка. Очень полезно пособие для детских психологов, которые ищут простые и эффективные способы работы с детьми в психотерапии страхов, тревожности. Целью автора было показать, что родители - лучшие психологи для своих детей.

© Пак О. О., 2021

© Автор, 2021

# Содержание

Глава 1 Маме и папе о главно	7
Глава 2 "Ох уж эти мыши!", или что такое "глубинные убеждения"?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	15

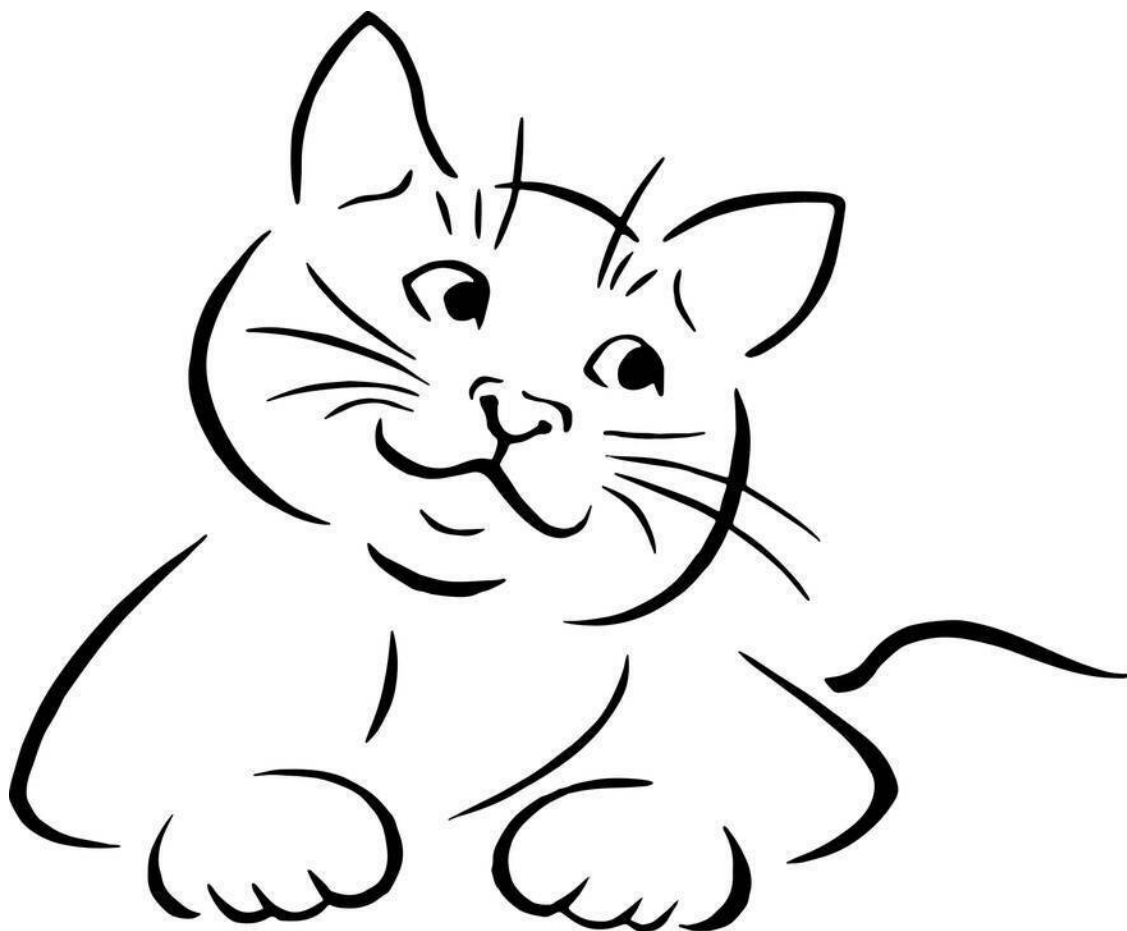
## Ольга Пак

# КОТейка, или Когнитивно-образная терапия для родителей

Дорогие родители! Вы держите в руках мою первую книгу. Родилась она в результате нестерпимого желания помочь родителям стать ближе к своим детям и самостоятельно защитить их от негативных посланий родительской души, наполнить жизнь семьи ощущением счастья.

С заботой и любовью к вам и вашим детям я постаралась описать важность исцеления негативных убеждений. Помог мне в этом КОТ. Какой, спросите вы? Об этом я расскажу ниже, а пока представим его тем КОТейкой, которого первым пускают в дом, чтобы в нем жилось счастливо. Он нежный и добрый. В то же время глубокий и мудрый. Именно таким он изображен на обложке моей дочери Варварой. Ей удалось четко передать внутренний образ кота как метода, способного дарить детям чистое, светлое детство, наполненное принятием ранимой и загадочной детской души. Имея такого "питомца" в доме, вы получаете прекрасную возможность помогать своим детям справляться с переживаниями и страхами, а заодно исцелять свои вместе с ними. Не зря говорят: "Хочешь изменить мир – начни с себя".

Пак Ольга



Я много лет работала с детьми – воспитателем в детском саду, преподавателем в театральном кружке, учителем в школе, психологом в центре поддержки приемных семей, частным семейным психологом. И всегда на занятиях, погружаясь в чудесный, но ранимый и хрупкий

детский мир, твердила себе, а потом и родителям: "Ваш ребенок не мой клиент. У него все хорошо, а вас я попросила бы остаться. Через переживания дитя я вижу, что тревожит вас."

Кто-то из мам и пап откликнулся и приходил, а кто-то уходил к другим специалистам. Я не расстраивалась, так как больше переживала тогда, когда оказывалась вместе с маленьким клиентом в замкнутом круге родительской боли, амбиций, которые отражены в состоянии ребенка. И вот ты работаешь, ребенок старается, открывается, а потом возвращается в привычную среду, где лежат истоки проблем, и на следующем занятии снова все сначала.

Восторг вызывали случаи, когда мама обращалась с проблемой у ребенка и, услышав мои слова о необходимости исцелить свои душевные травмы, работала над собой. Я до сих пор помню слова одной из них, когда через 3 месяца родственники не узнали сына. Он был увереннее, чем раньше. Заметьте, с мальчиком я провела только 1 консультацию диагностического характера, маму же встречала на консультациях часто.

Каждый такой случай все больше убеждал меня, что родители могут стать для своих детей не просто психологом, а мудрецом, источником душевного здоровья и счастья всей семьи.

## Глава 1 Маме и папе о главном

М

Мама и папа как два солнца в детской Вселенной. Позитивные, любящие образы родителей в душе ребенка – основа здоровой психики и залог здоровья. Еще Юнг говорил, что личности отца и матери формируют первый и единственный мир человека, пока он маленький ребенок.



Именно родители, их модель поведения, мировоззрение определяют принцип становления личности ребенка и его взаимоотношений с окружающим миром.

Поэтому так важно маме и папе самим повзрослеть!

А в семье, где родители личностно незрелы, ведут себя как дети: обижаются, уходят в молчание, дерутся, манипулируют, проявляют лицемерие, тиранию разного рода – вырастить здоровую личность невозможно. Вряд ли у малыша в такой семье будут восполнены самые значимые потребности: любовь, принятие, доверие, безопасность. В итоге мы получим раненого взрослого, наполненного страхами и негативными установками, которые управляют им и не дают возможности почувствовать себя по-настоящему счастливым.

И как здорово знать это и идти по пути мудрого взрослого родителя, осознавать, что лучшие психологи для ребенка – это его мама и папа. Уверена, что вы можете сами воспитать свое чадо счастливым и здоровым. И в ваших руках сейчас находится прекрасный инструмент для этого. Скажу одно: чтобы не доводить ситуацию до визита к специалисту, не захлебываться чувством вины и стыда, не навешивать на себя клеймо плохого родителя, конечно, хорошо бы позаботиться об этом раньше – на мой взгляд, еще до появления ребенка. Или хотя бы в

процессе его роста и развития читать о возрастных психологических особенностях и потребностях в текущий период жизни. Знаю, что многие так и делают, иначе подобная литература не заинтересовала бы вас. Я не говорю, что обращаться к психологу совсем не нужно. Нужно! Особенно когда вы понимаете, что в вашей ситуации преобладают "темные краски". Например, вы без сил, ребенок отдаляется и т.п. При этом необходимо понимать, что работать со специалистом нужно и вам (в первую очередь!), и ребенку. Пока мама и папа будут наводить порядок в своих душах и головах, в собственных отношениях, психолог на своих занятиях создаст для ребенка некий оазис для принятия себя, своих проявлений, даст возможность эмоциональной разгрузки. Только так, вместе, можно все изменить. Ну не сможет специалист помочь ребенку справиться с тревожностью, если мама и бабушка шагу ступить не дают ему во дворе и подолгу заглядывают в окна, отправив дитя в детский сад.

Как ребенку не бояться всего на свете и быть спокойным и смелым, если кто-то из родителей, пытаясь предупредить и уберечь, часто рассказывает, что крадут и убивают детей. На самом деле они только переносят свои личные страхи детям. У мамы, которая панически боится собак, дети тоже будут их бояться. Есть такое выражение: "Ребенок видит мир глазами матери".

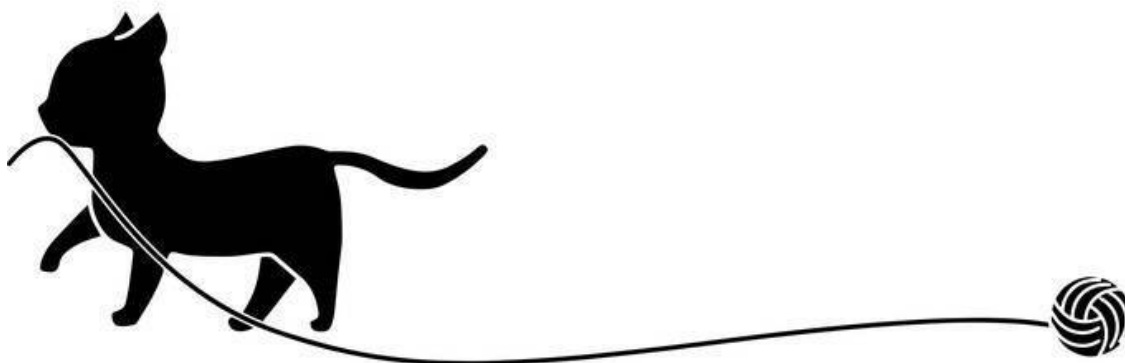
Важно, чтобы ребенку было дано ощущение безопасности! А в первую очередь, оно должно быть у самих родителей. А иначе откуда взять? Именно поэтому главная идея книги и всей моей деятельности – дать родителям инструмент для исцеления своих душ, оказать сопровождение и помощь, чтобы дети росли здоровыми и счастливыми. Кто, как не мы, поможет им научиться слышать и принимать себя, взрослеть, не таща за собой во взрослую жизнь негативные чувства от детских душевных ран! Мы можем научить их разделять ситуацию – чувство – решение. И это очень важно: детские решения, сформированные на фоне обид и страхов, отравляют дальнейшую жизнь. Они застывают и застревают в теле, словно камень, уходят глубоко в подсознание и управляют, не давая возможности человеку быть хозяином своей жизни.

Их имя – НЕГАТИВНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ.

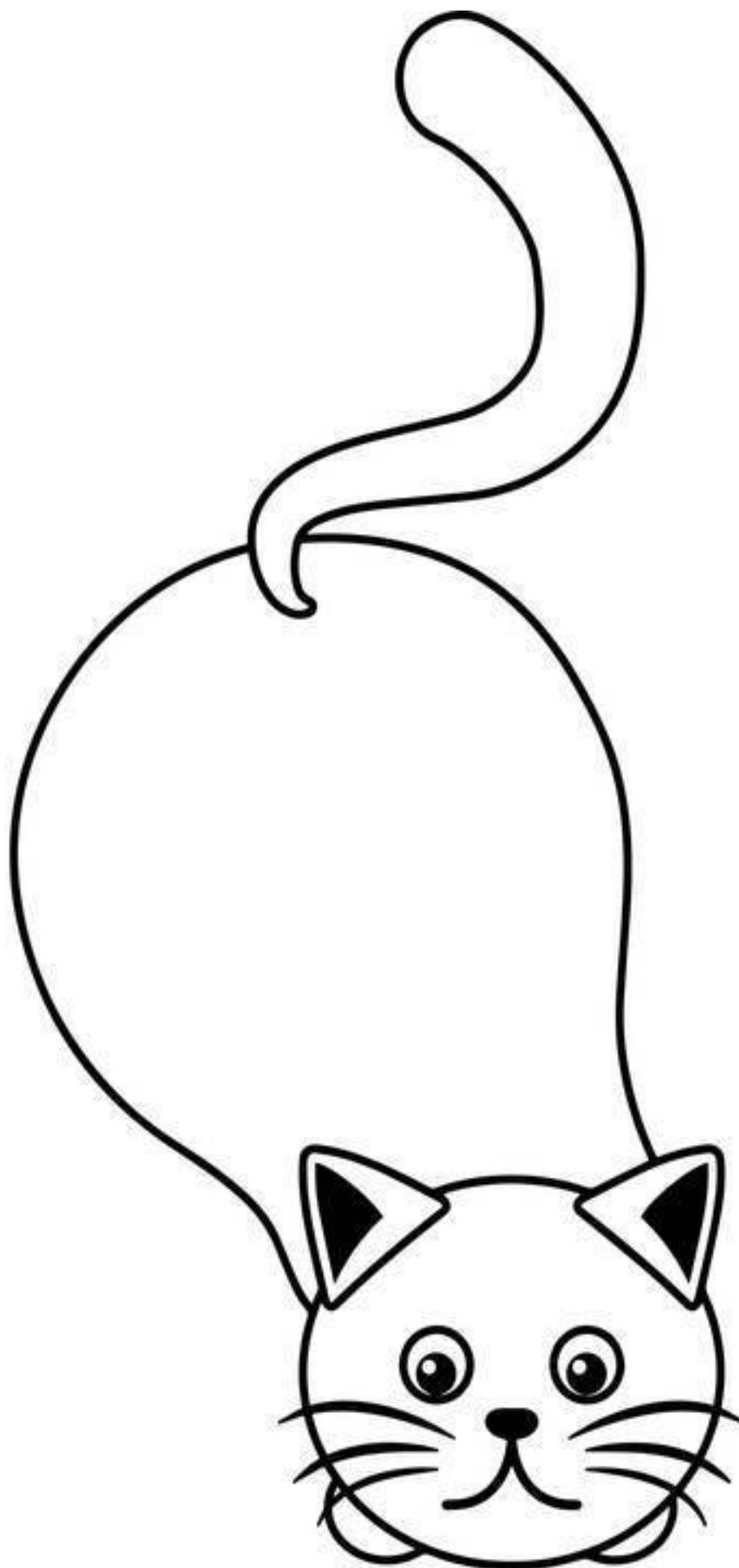
"Сколько же их в каждом человеке! Не дай Бог моему ребенку такое", — думают многие родители. Прочь уныние, тревога и чувство вины! Если у вас в руках эта книга, значит, вы справитесь. И мы с КОТейкой вам в этом поможем. Только для начала разберемся с тем, что такое убеждения и как они формируются у человека.

Итоги и рекомендации по главе:

1. Читайте информацию о возрастных особенностях и потребностях ребенка в текущий период его взросления, а лучше накануне.
2. Посещайте встречи со специалистами (тренинги, марафоны, лекции), направленные на расширение знаний о детской психологии.
3. Ходите на индивидуальные консультации к психологу при появлении первых тревожных моментов в поведении ребенка или при возникновении у вас чувства вины, тревоги и несостоятельности как родителя.
4. Работайте над собой. Исцеляйте свои детские раны. Развивайте в первую очередь себя как личность.
5. Стремитесь создать гармоничные и здоровые отношения в семье.



## **Глава 2 "Ох уж эти мыши!", или что такое "глубинные убеждения"?**



Все мы рождаемся со множеством нейронов в головном мозге. Их огромное количество. А вот связей между ними, "мостиков", которые развивают мыслительные операции, мало. Они рождаются по мере роста ребенка, его развития, которое строится во взаимодействии с окружающим миром. То, что ребенок видит, слышит (в первую очередь в семье!), закрепляется у него на уровне нейронных связей ("мостиков"). И вот комплект мыслящего человека готов! Его восприятие, реакции и отношение к происходящему будут выглядеть так, как уже заложено в нейронных связях приобретенным им опытом – "на автомате". Закладывается информация в виде убеждений – позитивных и негативных. Формируются они в синапсах – "мостиках" между двумя нейронами, обеспечивающими человеку автоматические мысли, действия.

Существует 2 способа образования убеждений:

- 1) постепенно, путем многократного повторения;
- 2) одномоментно, под воздействием сильных эмоций.

Примеры: Каждый раз, когда у ребенка что-то не получалось, мама и папа говорили: "Попробуй еще раз. Ты справишься! У тебя обязательно получится!". Таким образом, в его мозге записывалась информация: "Я могу", "Я успешный", "Ошибаться не страшно".

И другая сторона – когда родители всячески критиковали неудачи малыша, делали за него то, с чем бы он и сам хотел попробовать справиться. В данном случае происходит запись: "Я неудачник", "Ошибаться плохо".

А если родители ребенка сами имеют страх перед ошибками и неудачами, то это транслируется в семье разговорами между родителями, реакцией самих родителей на собственные ошибки на работе и в быту. Ребенок видит, например, что мама из-за неудавшегося пирога начинает себя ругать последними словами, нервничает, расстраивается, нервно бросает все в мусорное ведро и со слезами говорит, что больше не возьмется за это дело никогда. Еще и папа, придя с работы, добавляет "добрых" слов в сторону мамы. Реакция ребенка? Догадались? Конечно! Он "записывает" себе в "мостик": "Ошибка – это страшно. Маме вон как плохо! – так ребенок теряет ощущение безопасности. Малышу внутренне становится очень страшно, когда мама превращается в такого же малыша. – Где мама? Где моя безопасность?! Помогите!"

Вот такие схемы сохраняются в подсознании и во взрослой жизни проявляются в виде автоматических мыслей и привычных действий. Часто мы их не осознаем, но задаемся вопросом: "Почему так-то? Почему не получается? Ведь я правда сильно хочу и много делаю для реализации". Тревога, страхи, низкая самооценка, неуверенность в себе – яркие проявления негативных установок и причины жизненных неудач. И родом они из детства.

Задание. Для него вам потребуются лист бумаги и ручка.

1. Вспомните себя в 6, 12, 17 лет. Напишите ответы на следующие вопросы:

Какими были ваши отношения с родителями?

Как часто вас критиковали?

Сравнивали ли вас с другими детьми?

Как часто хвалили?

Делали ли вы что-то, чтобы обратить на себя внимание, завоевать любовь?

2. Теперь попробуйте сопоставить негативные убеждения, описанные ниже, с собой.

Какие из них имели место в вашем детстве?

Какие ситуации из детства вспоминаются сейчас?

Как вы чувствовали себя при этом?

Как они проявляются сейчас в вашей жизни?

Проявляете ли вы их в своем поведении по отношению к вашим детям?

Представьте тогда, что чувствует ваш ребенок при этом?

Перейдем к самим убеждениям. Убеждения, которые портят ребенку жизнь

"Не делай " Данное убеждение формируется в такой семье, где ребенку не дают что-то сделать самостоятельно, не поддерживают его фантазии на создание чего-то своего, называют его попытки ерундой. Такие запреты могут сопровождать даже самые обычные детские желания: залезть на дерево, измерить лужу, побегать, походить босиком по газону, поймать ртом снежинку. Такого рода "забота" – всего лишь проявление своей тревожности. Подобная опека, излишняя осторожность только губят детскую душу, не дают ребенку развиваться как самостоятельной личности, умеющей быть внутренне свободной, принимающей решение, уверенной. К чему это ведет? Повзрослев, такой ребенок будет избегать ответственности. Ему будет сложно принимать решения.

"Не будь" Такое убеждение может сформироваться в том случае, если ребенок был нежеланный, случайный, если в процессе воспитания часто игнорируются его просьбы, его больше ругают, чем хвалят, если со стороны родителей постоянно возникают претензии и недовольства, мама и папа не стараются помочь, выслушать малыша (как будто его нет или он мешает, доставляет неудобства). Еще хуже, когда ребенок слышит фразы родителей, братьев, сестер: "Лучше бы тебя не было", "Без тебя было лучше" и т.п. Данное убеждение может привести к тому, что, взрослея, ребенок будет постоянно "ходить по краю", попадать в опасные ситуации, как будто ища смерти.

"Не сближайся" Эта установка выражается в отсутствии физического контакта и поддержки со стороны родителей. Когда ребенка отвергают в тот момент, когда он хочет обнять, поцеловать. В результате ребенок не хочет больше сталкиваться с этими неприятными ощущениями и отделяется от людей, обособливается. Во взрослом возрасте человек не способен проявить любовь к людям и принять ее от окружающих. Он остается одиноким.

"Не будь значимым" Многие родители не воспринимают своего ребенка как личность, имеющую свои права и интересы. Это выражается в высказываниях: "Ты еще маленький", "Что ты из себя представляешь", "Знай свое место, ты ребенок". Он воспринимает такое отношение с убеждением, что его жизнь не заслуживает внимания, он мешает родителям. У ребенка формируется убеждение, что заслужить внимание и любовь близких можно только в том случае, если не проявлять себя. В дальнейшем такие дети уверены, что их мнение ничего не стоит. Вырастая, они отказываются от своих интересов и желаний в пользу интересов окружающих. Но делают это не добровольно, а под воздействием страха быть отвергнутыми. Самопожертвование для этих людей становится единственной целью, так они могут добиться внимания и уважения окружающих. При этом они продолжают считать себя недостойными счастья и любви.

"Не будь ребенком" Желание родителей, чтобы их дети быстрее стали самостоятельными, вполне понятно. Своими высказываниями: "Ты уже большой", "Что ты плачешь, как маленький" – родители дают предписание малышу не быть ребенком, зачастую возлагая на него непосильную ответственность. Такая ранняя взрослость вызывает у родителей гордость. На первый взгляд, нет ничего плохого в том, что родители приучают детей к самостоятельности. Но, с другой стороны, такие дети недополучают опыт, как быть слабыми, и в дальнейшем не способны полагаться на других, пользоваться поддержкой, спрашивать совета. Они рассчитывают только на себя. Из-за этого накапливается усталость и напряжение, что может привести к невротическому расстройству.

"Не взрослей" Эта обратное предписание. Чаще всего мать передает его единственному или позднему ребенку. Вызывается такое отношение боязнью одиночества или старости, страхом остаться ненужной, потерять близость. Эта установка особенно ярко проявляется в отношениях с взрослеющим ребенком. Результатом становится отдаление подростка от родителей. Это предписание негативно сказывается на взрослом человеке. Он остается ребенком после получения паспорта и выхода во взрослую жизнь, полагаясь на родителей. Зависимость может быть как материальная, так и эмоциональная. Часто такие люди не создают семью, длительное

время живут с родителями. А если в их жизни и случается брак, то родственники делают все, чтобы его разрушить или установить свои правила жизни молодых.

## **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.