

Ирина Чеснова

# Воспитание любовью



Как стать для своих  
детей большим и СИЛЬНЫМ  
ВЗРОСЛЫМ

**Ирина Евгеньевна Чеснова**  
**Воспитание любовью.**  
**Как стать для своих детей**  
**большим и сильным взрослым**  
**Серия «Разумное воспитание»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69245815](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69245815)*

*Воспитание любовью. Как стать для своих детей большим и сильным  
взрослым / Ирина Евгеньевна Чеснова: АСТ; Москва; 2023  
ISBN 978-5-17-150200-3*

### **Аннотация**

И. Чеснова – известный семейный психолог, автор множества книг для взрослых и детей, задумала эту книгу как пособие родителям. В простой, понятной и доступной форме изложена система воспитания, изучив которую, можно будет свободно ориентироваться в темах родительства, не испытывая чувства вины, ощущая себя большим и сильным взрослым.

Дети – самая большая ценность и радость в жизни каждого родителя и одновременно все, что с ними связано, вызывает много тревог и сомнений. Все ли я делаю правильно для полноценного развития моего ребенка? Чувствует ли он себя любимым? Что такое «воспитание»? Как построить гармоничные

отношения без наказаний и криков? Как обсуждать с детьми «сложные» темы?

Цель этой книги не только рассказать о воспитании детей в атмосфере любви и доверия, но и как обрести уверенность на нелегком пути родительского воспитания.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

От автора	6
Часть I	10
Глава 1	10
Глава 2	22
Глава 3	28
Глава 4	47
Конец ознакомительного фрагмента.	61

**Ирина Чеснова**  
**Воспитание любовью.**  
**Как стать для своих**  
**детей большим и**  
**сильным взрослым**



© ООО «Издательство АСТ», 2023

© Иллюстрации Кудрявцева М.

## От автора

Мои дорогие читатели!

Дети – наша самая большая ценность и радость в жизни и одновременно все, что с ними связано, вызывает много тревоги и сомнений. Этот вечный поиск знаком каждому родителю: все ли я делаю так, как надо? Не ошибаюсь ли? Чувствует ли мой ребенок себя любимым? В силах ли я дать ему то, в чем он нуждается? Каким он будет помнить свое детство?

С одной стороны, так много информации и советов вокруг – как воспитывать ребенка, как общаться, что говорить, куда направлять, что делать. С другой, эти рекомендации настолько неоднозначны и противоречивы, что сомнения лишь множатся, а тревога растет.

Главные цели этой книги – помочь вам стать спокойнее и увереннее. Найти надежные точки опоры, которые позволили бы вам ощущать себя хорошим, справляющимся родителем. Большим, любящим, компетентным. Укрепить вашу веру в себя, веру в то, что вы все делаете правильно. И дать конкретные практические инструменты – как жить и взаимодействовать с детьми, чтобы ваша связь была радостью и источником сил, была душевной и прочной, а не истончалась

от трудностей, непонимания, взаимных претензий и обид.

Меня часто спрашивают в надежде на некую эффективную инструкцию: а как быть, если ребенок не слышит то, что ему говорят (не хочет учиться, не ладит со сверстниками и пр.)? Как до него достучаться, что делать? Спрашивают «изолированно», вне контекста конкретной ситуации, ожидая неких «волшебных слов». Но дело в том, что инструкции «что делать?» и «как быть?» не будут работать без понимания системы, без налаживания безопасного и теплого контакта с ребенком, без учета и уважения его индивидуальных особенностей, без понимания, какие потребности стоят за тем или иным его поведением... Эта книга как раз и задумывалась мной как понятная система. Изучив, примерив на себя которую, вы сможете более свободно ориентироваться в темах родительства, вопросы воспитания уже не будут ставить вас в тупик, а инструкции окажутся не нужны. Вы сможете более тонко чувствовать и понимать своих детей и установить с ними открытые и доверительные отношения.

Нередко новые знания и утверждения специалистов рожают у родителей тревогу и мучительное чувство вины: «Я все делаю неправильно, я плохой родитель, мне нет прощения, я все испортил(а), ничего не исправить...» О сложных родительских чувствах мы обязательно поговорим на страницах книги. И все же, читая ее, постарайтесь, пожалуйста, не топить себя в чувстве вины. Оно никак не помогает. Оно лишь лишает сил и закрывает перед нами двери. Двери в мир

ребенка и мир гармоничных с ним отношений.

Книга делится на две большие части. Первая часть посвящена общим вопросам, которые возникают у каждого родителя. В ней речь пойдет о том, что самое главное в воспитании ребенка. О стилях родительского воспитания. О том, кто такая достаточно хорошая мама и почему не надо быть идеальной. О сложных родительских чувствах и как с ними быть. Где брать силы и что делать, если родительский ресурс ограничен. Как не обижаться на ребенка и устанавливать границы. Почему дети ведут себя «плохо», и как на это реагировать. Как общаться с ними на сложные темы, и – главное – что при этом говорить.

Вторая часть посвящена конкретным вопросам воспитания, «родительским лайфхакам», – развитие ребенка, что помогает, а что мешает ему расти, адаптация к детскому саду и школе, как научиться дружить, дети и деньги, зависимость от гаджетов, подростковые трудности и пр.

У меня трое детей, и в этой книге я буду рассказывать и о них тоже. Мой материнский опыт говорит о том, что самое сложное в родительстве – найти золотую середину, найти баланс. Давайте будем двигаться в этих поисках вместе. Вместе интересно, нестрашно и весело. Можно поддержать друг друга и ощутить, что ты не один воюешь с проблемами – у многих людей они похожи.



Я желаю вам приятного прочтения, озарений, обретения понимания и ощущения, что вы на правильном пути. Очень надеюсь, что с этой книгой жизнь и родителей, и детей станет счастливее.

Ирина Чеснова, семейный психолог,  
автор книг для детей и взрослых  
[chesnova.com](http://chesnova.com)



Ирина Чеснова



[chesnova](https://www.instagram.com/chesnova)



[ichesnova](https://www.telegram.me/ichesnova)

# **Часть I**

## **Как растить детей и верить в себя**

### **Глава 1**

#### **Что самое главное в воспитании ребенка?**

С чего начнем? Давайте начнем с самого главного: есть вы и ваш ребенок. Если детей у вас несколько, все равно, есть вы и каждый ваш ребенок. И вы, и он – какие-то. Мы все рождаемся на свет «какими-то». У нас у каждого свой тип высшей нервной деятельности (в «обычной» жизни говорят – свой тип нервной системы) – сильный или слабый. Своя сила биологических потребностей, своя степень чувствительности, свой темперамент, своя скорость и тип реакций, своя (низкая или высокая) потребность в общении и социуме.

И одна из самых важных вещей в родительстве, я думаю, – это понимать, что ребенок пришел в этот мир, чтобы прожить свою (именно свою, а не чужую) жизнь. Что он – «какой-то». Активный или спокойный, эмоциональный или сдержанный, чувствительный или толстокожий, шумный или тихий, бесстрашный или осторожный, открытый

или больше устремленный внутрь себя... Да, он во многом похож на своих близких, но он – не наша ксерокопия. У него все может быть устроено очень по-своему, несмотря на то что в чем-то (или даже во многом) мы можем с ним совпадать.

И наша задача как родителей – помочь ему раскрыть свою индивидуальность. Узнать, понять и «освоить» себя. Именно себя. Наладить с собой контакт. Научиться вглядываться и вчувствоваться в себя. Ощутить и принять свою уникальность (тогда он сможет принять непохожесть и уникальность других людей). Уважать их и себя. Доверять себе – чтобы идти своей дорогой. Раскрыть свой потенциал. Найти свое дело и свое место в жизни. Успешно вписаться в социум. Жить в настоящем, учитывая прошлый опыт и планируя будущее. Быть счастливым.

История человечества складывалась так, что, «выращивая» детей, люди практически не были внимательны к истинным потребностям их тела и души. Даже у нынешних родителей очень мало опыта прислушиваться к себе, улавливать свои состояния, разбираться в них. Если никто всерьез не интересовался, какой ты и что для тебя важно, ты и сам про себя немного знаешь. Если тебе говорили, что другие (люди, общество, государство) – важнее, ты в это веришь. Если ты многого не получил (тепла, безопасности, признания, утешения), ты, как вечный странник, будешь искать это в окружающих.

Чтобы ребенок мог постепенно «понимать все про себя», разворачивая собственную жизнь, ему что нужно? Ему нужны по возможности безопасные условия для развития и неравнодушные глаза близкого взрослого. Того, кто будет помогать ему знакомиться с собой, ориентироваться в мире, разделять с ним разные его состояния и чувства: «Я здесь, я тебя люблю, я тебя слышу, я о тебе позабочусь». Кроме близких взрослых у ребенка никого нет. Поэтому отношения с ними – его главная опора. А чтобы взрослый мог быть в полноценном контакте с ребенком и наполнять эти отношения чуткостью, вниманием, мудрым руководством, нужно, чтобы он сам был в порядке. Мы мало говорим о том, что сам родитель, его состояние – это основа и что о себе, о своем самоощущении надо заботиться не меньше. Потому что, когда у нас есть энергия, а на душе более-менее спокойно, мы можем улыбаться, проявлять терпение и дарить тепло. Если же мы истощены и обессточены тяжелыми переживаниями, у нас совершенно нет сил – ни вглядываться, ни понимать, ни питывать любовной заботой.

По сути, только с относительно недавнего времени родители растят детей, заботясь о качестве своих с ними отношений, о том, что происходит у них в душе, об их психологической безопасности в самом широком смысле этого слова. Мы хотим, чтобы наши дети выросли здоровыми, сильными, цельными. Мы читаем книги о привязанности, учимся кон-

тейнировать и отражать. Мы хотим помочь ребенку узнать и «освоить» себя: чтобы он понимал свои собственные особенности (я люблю тишину или наоборот шум и движение, вот это мне нравится, а на это у меня болезненная реакция), свои сильные стороны и тонкие, чувствительные места, свои интересы и цели (куда я иду, чего хочу и жду). И тогда – мы верим! – у него будет больше шансов ощутить собственное устойчивое и целостное Я, на которое он сможет опираться. И ему не нужно будет искать признание других людей, чтобы заполнить внутренние лакуны. Он сможет следовать своим истинным (а не ложным, навязанным) желаниям, будет знать, как позаботиться о себе и как сделать свою жизнь еще лучше. Оставаясь верным себе и ощущая при этом надежную связь с другими людьми.

Как ребенок понимает все про себя – какой он? Жить с удовольствием, стремиться и достигать, не пасовать перед трудностями можно, лишь имея мощный источник внутренних сил и убежденность в собственной ценности. Во многом (но не во всем, конечно, и о том, что родительское влияние не всесильно, всегда нужно помнить) это вырастает из родительского отношения. Наши дети учатся любить, принимать, ценить и верить в себя у нас, своих родителей и других близких взрослых. Они «встраивают», присваивают наши чувства к себе и делают их своими, внутренними. Мы даем ребенку первые представления о том, насколько он значим и

дорог. Эти представления он получает из наших посланий – гласных и негласных, из наших «мы тебе рады» или «да мы и не особо верили, что у тебя получится». Точно так же во многом от нас, от того, как мы его отражаем, зависит, каким он будет себя видеть и кем себя ощущать – уникальным или «одним из», способным или глупым, успешным или неудачником, ярким или бесцветным, сильным или беззащитным. Некоторые из нас знают, что навешанные (из лучших побуждений, конечно) когда-то родителями ярлыки – «бездарь», «тупица», «лентяй» – потом еще долго определяют самоотношение человека и отлично отравляют ему жизнь.



После этого абзаца читатель легко может принять на веру идею о том, что все, что происходит с ребенком, – следствие отношения и поведения родителей.

Если что-то идет не так, значит, они недодали, проглядели и не смогли. Спорить невозможно: да, ребенок сильно зависит от родителей, они на него серьезно влияют, многое в нем определяется ранними отношениями с ними. Но идея «всё в жизни – из-за родителей» бесполезна и неверна. Потому что не всё.

Чуть ниже мы поговорим об этом подробнее. А пока небольшой список свойств и особенностей ребенка, за которые родители точно не отвечают:

- Активность, уровень двигательной активности (подвижность, непоседливость или, наоборот, медлительность, моторное спокойствие).

- Реакция на новые стимулы (например, ребенок боится всего нового).

- Адаптивность/приспособляемость (способность принимать изменения и перестраиваться).

- Интенсивность реакций (яркость/бледность проявления чувств – радости, злости и пр.).

- Чувствительность (сильная реакция на яркий свет, громкий звук и пр.).

- Преобладающее настроение (например, негативный аффект – ребенок легко гневается, вечно недоволен).

- Отвлекаемость/застреваемость (возможность изменения своего поведения под влиянием новых стимулов или долгие, вязкие процессы в психике).

- Усидчивость/настойчивость, способность долго заниматься чем-то одним и стремление продолжать деятельность при возникновении препятствий.

Что еще нужно понимать при воспитании ребенка? Что ребенок родителям ничего не должен. У психотерапевта Берта Хеллингера есть интересная мысль о том, что жизнь, любовь, забота, энергия передаются детям от родителей безвозмездно и естественно, а дети, в свою очередь, потом переда-



ют все это своим детям. Ребенок ничего не берет у родителей в долг и не должен им этот долг возвращать. Все, что он делает для своих стареющих родителей, став взрослым, он делает по собственному желанию – из признательности, благодарности, из собственных представлений о том, что значит заботиться о дорогих людях.

Иногда приходится наблюдать ситуации, когда родители не отпускают своих детей в их отдельную самостоятельную жизнь, всеми правдами и неправдами удерживают при себе, поручая роль опоры, медиатора, миротворца, сознательно или нет постоянно напоминая, насколько дети обязаны им за все, что они для них сделали.

Однако река жизни всегда течет в одном направлении, из прошлого в будущее, а не вспять. Все, что мы получаем от своих родителей, – жизнь, заботу, материальные блага, – мы передаем вперед, своим детям. Это не значит, что мы отворачиваемся от родителей, лишаем их своей любви, внимания. Нет. Это значит, что мы не чувствуем себя вечными должниками. Мы получили свою жизнь в дар. Это подарок. И это делает нас людьми, которые тоже могут просто дарить.

Другой важный момент: взрослый в отношениях с ребенком – это вы. Вы для него – главный источник любви, силы, поддержки, мудрости, душевного тепла. Вы открываете для него окружающий мир. Мне очень нравится сравнение детей с инопланетянами. Они пришли в наш мир, и они ничего о

нем не знают – кто они и как здесь все устроено. Мы должны им это показать и объяснить, а не думать, что «и так понятно». Ничего не понятно. Черпать знания о том, что думать и как жить, они будут прежде всего у нас.

## **В чем смысл взросления и воспитания в семье?**

В том, чтобы с одной стороны понять все про себя (кто я и на что способен). А с другой – чтобы в (насколько это возможно) безопасной поддерживающей среде научиться встречаться с разным жизненным опытом и справляться с ним.

Если сравнить наших детей с птенчиками, то мы помогаем им опериться. Опериться – значит стать самостоятельными и зрелыми. Это значит – в итоге расправить крылья и полететь. Чтобы ребенок «полетел», его «крылья» должны быть сильными, тренированными. А научиться летать можно, только если ты много раз пробовал и падал (то есть встречался с разными ситуациями, явлениями, людьми – и эти встречи были в чем-то сложными, неоднозначными и требовали выработки новых способов реагирования и совладания). И в эти моменты «падений» с тобой рядом был кто-то близкий и любящий, кто поддерживал, помогал советом, направлял, разделял переживания, утешал, верил и давал понять: ты справишься! В общем, кто-то, на кого можно было опереться, пока твои крылья еще недостаточно оформлены и сильны.

Так что наша основная задача – создать для ребенка бла-

гпоприятные условия для понимания себя и приобретения навыков той самой самостоятельности. Чтобы от опоры на взрослых он смог затем перейти к опоре на самого себя и стать психологически зрелой личностью.

Процесс взросления и обретения самостоятельности состоит из двух фаз: формирования базового чувства безопасности (надежной основы), а затем уже автономности. Если ребенок не испытывает этого чувства безопасности в период своей абсолютной зависимости от взрослых, ему нелегко психологически вырасти и стать самостоятельным человеком. И точно так же ему сложно научиться автономности, если у него нет достаточной свободы для приобретения собственного опыта и развития независимости.

Есть один навык, который в полной мере, на мой взгляд, характеризует психологическую зрелость. Это умение видеть, понимать и удерживать в голове две вещи одновременно. Ключевое слово – одновременно.

Например:

- свои и чужие интересы;
- свои и чужие особенности;
- свои и чужие эмоциональные состояния;
- свои и чужие потребности;
- свои и чужие цели.

Я называю это формулой «и – и». Выражается она (в том числе) так:

– я люблю/уважаю и себя, и другого;

– я могу уделять время и себе, и ему, и нашему общему «МЫ»;

– я могу и спокойно находиться в одиночестве, и быть в близких отношениях с любимым человеком;

– я учитываю и свои интересы, и его;

– я могу и быть опорой, и просить о поддержке, если это необходимо;

– моя картина мира, мои ценности имеют право на жизнь, и картина мира / ценности того, кто мне дорог, имеют точно такое же право: если они по большей части совпадают, это хорошая основа, если оказывается, что они несовместимы, я делаю выбор – оставаться вместе, поступаясь своими ценностями, либо уходить (а не переделывать другого, воюя с ним и навязывая свое «правильно»);

– я могу что-то хотеть/выбирать для себя, и мой партнер тоже может что-то хотеть/выбирать хорошее для себя.

И я думаю, главный успех воспитания заключается в том, что человек выходит во взрослую жизнь, обладая ключевыми навыками: умением уважать И себя, И других – в равной степени. А также пониманием, что никто, никакой другой человек, не будет постоянно ставить его интересы выше своих собственных. И если ему что-то нужно, он может обеспечить себя этим сам или попросить о помощи у тех, кто готов ее оказать.

И последнее. Ребенок любит вас – любим. Даже если в гневе бросает ранящее «не люблю». Он не может без вас. Он просто не выживет. Он зависим, и эту зависимость интуитивно чувствует. У любого родителя над ребенком есть огромная власть. Давайте учиться распоряжаться этой властью безопасно и использовать ее для того, чтобы заботиться. Заботиться, а не обижать.

## Глава 2

# Зачем нужны родители

Если раскладывать родительские функции по полочкам, то получится интересная картина. Как отмечает ведущий отечественный специалист по перинатальной психологии М. Е. Ланцбург, у маленького человека есть три уровня потребностей.

- **Потребности биологические**. Сюда входит все, что мы подразумеваем под словом «уход». Ребенка нужно вовремя покормить, помыть, выгулять, уложить спать, дать лекарство, по погоде одеть и приголубить. И если рядом не будет того, кто заботится и опекает, человеческий детеныш просто не выживет. Однако! Удовлетворять эти потребности совсем необязательно должен именно родитель. По большому счету ухаживать может любой другой (в т. ч. неблизкий) взрослый или даже животное (вспомним Маугли).

- **Потребности социальные**. Это освоение социальных ролей (гражданина, работника, ученика), принятых в обществе норм и правил поведения, умение жить и работать среди себе подобных. Здесь опять же вовсе не нужен конкретно родитель. Ребенок может попасть в интернат, в подмастерья или «в люди» – там ему вполне доходчиво объяснят, как себя надо вести и что думать.

- **Потребность в индивидуальном становлении, то**

**есть потребность стать собой** (именно собой, а не тем, о ком мечтают мама и папа). Для этого ему нужен кто-то, кому интересен он сам, его жизнь, его открытия, достижения и мечты. Кто будет не спать и защищать, когда опасно, кормить и согревать, когда голодно и холодно, и быть рядом, когда больно и страшно. Кто будет верить в него, любить и принимать безусловно – таким, какой он есть, со всеми его «несовершенствами». Кто будет в него вглядываться, уделять ему время, помогать ему исследовать себя и грани своей личности, разделять чувства. В общем, ему нужен личный, «персональный» взрослый, которому не все равно! И вот здесь родителя никем заменить нельзя – ни воспитателем, ни государством, ни волчицей. Так что самая важная родительская «функция», как мы уже говорили, – **помочь ребенку раскрыть и «построить» себя, впитать в себя любящий родительский взгляд, увериться в своей ценности, понять, кто ты и на что способен.** «Тот, на кого смотрят с любовью, становится любим другими. И прежде всего, самим собой».

♥ *Взрослые люди, которые приходят в психотерапию, часто растеряны. В глубине души – настолько глубоко, что и прикоснуться непросто – они считают, что с ними что-то не в порядке, они не такие, как все, неправильные, нежеланные, недостойные, «бракованные», уязвимы. В них много стыда. Они уверены, что никому не могут понравиться, никому «такие» не нужны, а потому*

тратят невероятное количество сил на то, чтобы «казаться нормальными», «как все» и чтобы никто не обнаружил, какие они на самом деле. Это страшно. «Не таких» отвергают. Если тебя отвергли, это не просто больно. Это фактически значит, что тебя нет. Тебя вычеркнули. Ты не существуешь.

Их запрос звучит как: «Я не уверен(а) в себе», «Я завишу от чужого мнения и вообще от благосклонности других людей», «Я не знаю, чем мне заняться», «Меня не ценят», «Я все время подстраиваюсь под окружающих».

Что мы выясняем в итоге? Мы выясняем, что внутри каждого человека живут уязвимые детские части. Те дети, которыми они когда-то были, – разного возраста, в разных обстоятельствах, с разными чувствами. Никто особо не спрашивал, как они себя ощущают и чего хотят. Их критиковали, наказывали молчанием, на них давили, вымещали злость, требовали подчинения, не защищали от нападок сверстников или учителей, на них перекладывали взрослую ответственность, их высмеивали, стыдили, обманывали, дразнили, били. И сейчас, застрявшие в прошлом, впитавшие в себя боль этого опыта и убежденность, что они сами во всем виноваты (было бы с ними все в порядке, не случилось бы того, что случилось, считают они), эти «внутренние дети» страдают в заброшенности и одиночестве, плачут, стыдятся себя. А когда человек сталкивается по жизни с тем, что напоминает о былом, затапливают



*его отчаянием, безысходностью, горем.*

*Но при этом они все еще надеются, что кто-то добрый и щедрый их «найдет» и признает. Признает их ценность, нужность, «хорошесть». И они ищут этого «кого-то» чуть ли не в каждом человеке, рядом с которым эти надежды оживают. Отсюда – это стремление «прислониться» к другим: а вдруг ты дашь мне то, чего мне отчаянно не хватило, – признание, утешение, тепло и опору?*

*В психотерапии мы признаем эти потребности и «разворачиваем» уязвимые детские части в центр личности – к здоровому, мудрому, сострадательному Я, которое есть в каждом человеке и которое способно исцелять, давая то, что когда-то не смогли близкие взрослые.*

**Что мы еще даем своим детям?** Мы даем им модель семьи, чьи установки, правила и традиции они затем понесут (или демонстративно не понесут) в свою собственную. Мы даем им представление о семейных ролях и о том, какими (опасными или безопасными) могут быть близкие отношения. Мы транслируем им отношение к миру и сообщаем, каково в нем жить (можно ли доверять людям вокруг и при необходимости найти у них понимание и поддержку). Мы поощряем или не поощряем самостоятельность и инициативу. Мы показываем, насколько выразительной или молчаливой может быть любовь.

Сюда же, в непререкаемые родительские функции, надо

включить и **защиту**. У нас очень рано детям внушают, что отстаивать свои интересы и уметь постоять за себя они должны сами. Это неправильно. Ребенку любого возраста, хоть новорожденному, хоть подростку, нужно чувствовать, что он надежно защищен (не теплично огражден, а именно защищен), что ему есть на кого опереться и у кого – если нужно – попросить помощи. И помощь придет.

...Время идет, что-то меняется, мы вырастем, наши дети растут. Им нужно все меньше опекающей заботы и все больше уважения к их особенностям, мечтам, увлечениям, планам – к возможности разворачивать свою собственную жизнь, идти своей дорогой. Но на этом пути – каким бы уникальным и ни на что не похожим он ни был – им все равно нужны успешные примеры: того, какие ставить цели, чем наполнять свою жизнь, как общаться с людьми, создавать отношения, оказывать и получать поддержку, справляться с трудностями, проживать каждый свой возраст. И в первую очередь, они будут учиться этому у нас.

И еще: пока мы живы, нашим детям не нужно бояться смерти. И пока живы наши родители, мы тоже ее не боимся. Лишь когда они уходят, между нами и вечностью больше не остается преград. Но их любовь, их поддержка, тепло родительского очага – остаются, хотя бы в душе. Для этого, собственно, и нужны родители – **быть у своих детей и давать**

**им ощущение жизненной опоры.**

# **Глава 3**

## **Про потребности и особенности ребенка**

Потребности и особенности – это две основные переменные, которые хорошо бы держать в голове при любом нашем взаимодействии с ребенком. Что здесь нужно понимать?

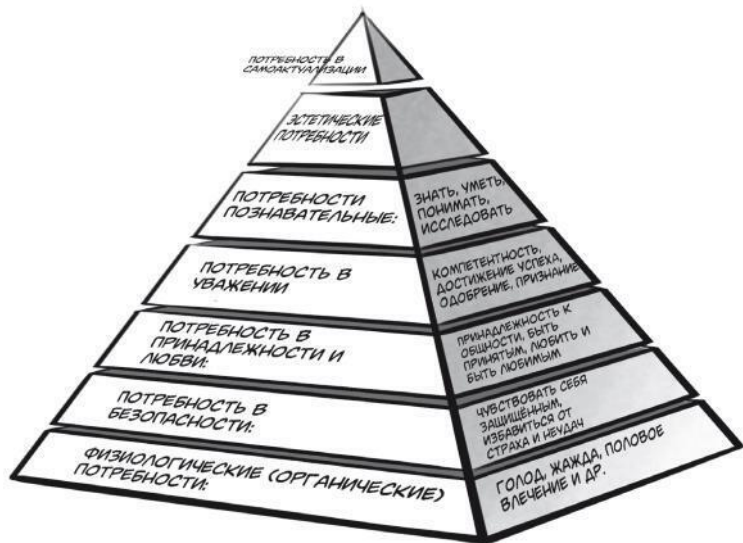
**1. Потребность** – это необходимость в чем-то очень хорошем для себя. Необходимость во внешнем благе. Потребности лежат в основе любого человеческого поведения (любого). Потребность в пище или утешении вынуждает младенчика кричать и звать маму. Потребность в безопасности движет малышом, когда он видит чужих людей и прячется за близких, потребность все узнать, испытать и освоить побуждает его исследовать окружающий мир, везде залезть, все потрогать и обнюхивать.

Многим известна классификация американского психолога Абрахама Маслоу – пирамида Маслоу: в ее основе лежат самые простые, базовые потребности – это потребности в пище, сне, телесной близости с другим человеком и безопасности (в том, чтобы чувствовать себя защищенным, не бояться).

Затем следует потребность в принадлежности и любви – каждому из нас важно быть принятым значимыми людьми, «принадлежать» сообществу себе подобных, ощущать себя его неотъемлемой частью, любить и быть любимым, чувствовать себя нужным, ценным, хорошим.

Далее – потребность в уважении и признании, в том, чтобы быть компетентным и на многое способным, в том, чтобы уважать себя самого.

Познавательные потребности – знать, уметь, понимать, исследовать – еще один уровень (заметьте, познавать в самом широком смысле слова мы готовы тогда, когда наши потребности в любви, признании, уважении напитааны достаточно).



И на вершине этой пирамиды – потребности эстетические (в красоте, гармонии, порядке) и потребности в самосовершенствовании, самовыражении, самореализации.

**2. Потребности и желания – они не равны друг другу.** Потребность – это то, что «упаковано» внутри желания, скрыто под ним. Например, под желанием съесть что-нибудь вкусненькое может лежать элементарная потребность в пище. А может – потребность в безопасности и успокоении, когда одиноко и грустно. Ведь в нашем младенчестве самым слад-

ким было время, когда мы были прижаты к материнской груди. С тех пор еда помимо простого насыщения ассоциируется у нас с возможностью снять стресс и найти утешение.

Когда наш ребенок (любого возраста, кстати) приходит нас обнять просто так – это потребность в «подзарядке любовью», в ощущении материнских (отцовских, родительских) флюидов, которые дарят уверенность и защиту (опять безопасность!). Когда вы вроде обо всех уже позаботились, а вас снова дергают, вы раздражаетесь и начинаете «закипать» – это потребность в отдыхе, уединении и восстановлении.

Когда мы выкладываем в соцсети фото только что испеченного пирога или любимой детской мордашки, это потребность в восхищении, любовании и признании (в том, какие мы молодцы). Когда мы звоним подруге поплакаться в жилетку – это потребность в поддержке. Когда какой-нибудь мальчуган хвастается тем, что у него есть классная и дорогая игра, – это снова потребность в восхищении (чтобы им восхищались). А если он хвастается тем, что у него крутой папа, – это потребность в уважении (и он пока не может эту свою потребность удовлетворить иным способом).

Желания могут быть хорошими и не очень, полезными или вредными, а потребности – давайте запомним это – всегда хороши и естественны. Нет ничего стыдного в том, чтобы нуждаться, например, в поддержке. Или в признании. И в том, чтобы ощущать себя хорошим и нужным. И в том, чтобы побыть в тишине и одиночестве. Потребности нельзя

оценивать критически, нельзя считать, что у какого-то человека (или у вашего ребенка, или у вас) они «неправильные» или глупые. Они правильны всегда! Поэтому так важно относиться к любым потребностям – своим и чужим – с уважением, вниманием и бережностью. **Из реализованных потребностей и складывается общая удовлетворенность жизнью и ощущение счастья.**

3. Еще одна система потребностей, которую очень легко держать в голове и с которой удобно сверяться. В психологии есть такое направление – схема-терапия. Ее создатель Джеффри Янг и его последователи говорят о том, что ключевых потребностей у ребенка пять. Ниже в таблице приведены не только эти потребности, но и примеры родительского отношения и посланий, которые, в частности, удовлетворяют и не удовлетворяют их.



Потребности	Родительское отношение, их удовлетворяющее	Родительское отношение, из-за которого они не реализуются
<p>В безопасной привязанности, в том, чтобы чувствовать себя любимым, хорошим, принятым, защищенным, ощущать, что с ним, с ребенком, все в порядке, ощущать эмоциональную связь с другими людьми. Это также потребность в стабильности и предсказуемости, безопасности и защите, отзывчивости и сопереживании, мудром наставничестве и руководстве.</p>	<p>«Я люблю тебя несмотря ни на что. Я люблю тебя любим — и активным, и спокойным, и веселым, и недовольным. Ты имеешь право быть таким, какой ты есть. Я рядом, ты можешь на меня положиться. Я рад(а), что ты родился, что ты живешь. Ты в безопасности. Мне нравится проводить с тобой время. Я вижу и понимаю твои чувства, я помогу тебе их прожить».</p>	<p>«Я тебя то люблю, то ненавижу», «Ты ужасен, я не хочу иметь с тобой дело», «Ты — пустое место», «Будешь плохо себя вести, полицейский придет и заберет», «Какой же ты не такой — злой, ленивый, глупый, ничемный!», «Ты разочаровываешь меня», «Не мешай мне, решай свои проблемы сам», а также любой вид насилия (физическое, эмоциональное, сексуальное).</p>
<p>В выражении своих нужд, в самоуважении, в ощущении собственной ценности.</p>	<p>«Я слышу тебя, твои потребности важны и значимы для меня, я слышу твою «не хочу», ты — ценность». «Ты</p>	<p>«У тебя нет прав, одни обязанности», «Другие важнее, чем ты!», «Хочется — перехочется», «Старшим нельзя перечить»,</p>



В самостоятельности, признании личной автономии и компетентности, в том, что ребенок умеет, способен, достоин, что он — отдельная личность. Автономия — это способность действовать самостоятельно в соответствии с возрастом, а также приобретать независимость от значимых взрослых. Компетентность — способность эффективно действовать и добиваться собственных целей.

«Ты можешь интересоваться всем, что тебя привлекает, ты можешь исследовать мир, а я буду поддерживать тебя и защищать. Мне нравится смотреть, как ты растешь и учишься чему-то новому. Ты справишься. Если нужно, я тебе помогу. Я верю в тебя. Я верю в твой здравый смысл. То, что ты прикладываешь усилия — очень здорово. У тебя есть свобода выбора в соответствии с возрастом».

«Ты маленький, ничего не умеешь и не справишься — дай я!», «Не ходи туда, там опасно (заразишься, упадешь, тебя обидят)», «У тебя ничего не получится», «Вот, смотри, Анечка какая молодец, бери пример!», «Делай, как я говорю, иначе хуже будет!», «Никто и никогда не будет понимать тебя так, как я, никто не будет о тебе заботиться так, как я».

В разумных, реалистичных ограничениях и границах, внятом родительском «стоп».

«Ты неповторимый человек, но есть вещи, которые делать нельзя; есть то, что я не разрешаю», «У других людей есть такие же права, как и у тебя», «Я уважаю твои телесные и психологические грани-

«Ты особенный, и тебе все можно», «Я буду контролировать каждый твой шаг», «Делай что хочешь, только меня не трогай».

<p>В реалистичных ожиданиях, спонтанности, игре, возможности выражать эмоции и радоваться жизни.</p>	<p>«Я радуюсь тому, что тебе комфортно, интересно, весело, здорово», «Любые твои эмоции и чувства естественны и нормальны», «Ты имеешь право на ошибку», «Не ошибается только тот, кто ничего не делает».</p>	<p>«Не смейся, потом плакать будешь!», «Я хочу тобой гордиться, ты должен!», «Неидеально — это значит плохо», «Нельзя злиться, ты же девочка», «Не плачь, мальчики не плачут!», «Люди должны быть наказаны за свои ошибки и несовершенство», «Это все из-за тебя!», «А почему не пятерка?».</p>
--	---	---

Обратите внимание: наряду с основной, базовой потребностью в любви и привязанности у ребенка есть не менее важная потребность — в разумных ограничениях, границах. То есть безусловная любовь, принятие — это все же НЕ попустительство и вседозволенность. И самая эффективная родительская позиция, совмещающая реализацию этих двух потребностей, выглядит так: «Ты очень любимый, важный и ценный для меня человек, ты будешь принят мной любим, ты имеешь право на любые свои особенности и проявления, я признаю твое право быть собой. НО точно так же — искренне и честно — я буду учить тебя жить в мире людей, уважи-

тельно относиться и к себе, и к ним, не делать того, что недопустимо, что причиняет другим боль, я не дам тебе «выйти из берегов», я буду способствовать тому, чтобы ты учился ощущать свои и чужие границы, я сделаю все, что от меня зависит, чтобы твое взаимодействие с миром было продуктивным и взаимообогащающим».

Повторю еще раз главную мысль: за любым человеческим поведением стоит потребность. И когда ваш ребенок что-то делает – хорошее или не очень – всегда (всегда!) первым делом смотрите на то, какая потребность за этим стоит. Поведение бывает неконструктивным, некрасивым, недопустимым, опасным. Его, если оно вас не устраивает, можно и нужно регулировать. А вот потребности всегда хороши и естественны. И именно понимание этих потребностей поможет вам найти общий язык с ребенком и – при необходимости – скорректировать его поступки.

## **Про особенности**

Если мы признаем, что каждый человек уникален, неподражаем и неповторим, что мы все сущностно разные и что ребенок без нашей помощи, без нашего *отражения* вряд ли сможет наладить с собой настоящий контакт, то пониманию своих и чужих личностных особенностей надо уделить осо-

бое внимание. Видеть и **УЧИТЫВАТЬ** индивидуальные особенности ребенка – это то важное, что нужно освоить, когда мы растим и воспитываем детей.

Все тяжелые, хронические конфликты, обиды и разочарования, увы, рождаются в детско-родительских отношениях именно отсюда – от непонимания и неучета потребностей и особенностей ребенка.

У нас больше принято говорить о достоинствах и недостатках, о сильных и слабых сторонах конкретного человека. Однако обратите внимание: «недостаток», «слабая сторона» – осуждающие категории. Якобы они «плохие», и их надо искоренять (прятать, бороться с ними). Например, «медлительность» считается недостатком, хотя это всего лишь выражение свойств нервной системы: человек живет в своем темпе, просто этот темп ниже, чем у окружающих. То же с «рассеянностью». Ребенка вокруг все критикуют за это и призывают «исправиться», не быть «таким», а ему, возможно, нужна диагностика и помощь нейропсихолога. Или он погружен в свой внутренний мир, и происходящее вовне его интересует гораздо меньше...

Мы привыкли характеризовать своих детей (и себя, и окружающих) через оценочные и критикующие категории – ленивый, драчливый, неряшливый, расхлябанный, безответственный, неугомонный, поверхностный, занудный, глупый. А что, если «примерить» совсем другой взгляд? Этот взгляд исключает осуждение и ярлыки. И предполагает, что

вы смотрите на своего ребенка, общаетесь с ним и создаете его индивидуальный личностный портрет, мысля такими категориями, как:

- особенности;
- достоинства;
- ограничения (вместо «недостатков»);
- сильные стороны (на которые можно опираться);
- тонкие, чувствительные места (вместо «слабых сторон»).

И тогда у вас складывается (и постоянно дополняется) объемная картина-пазл его черт характера и возможностей. Пазл – звучит несколько упрощенно. Но это не значит, что в реальной жизни вы будете оперировать этим двухмерным изображением. Это просто некая отправная точка, от которой вы отталкиваетесь и которую учитываете при взаимодействии со своим ребенком (со своим реальным ребенком, а не тем, кого, возможно, хотелось бы на его месте видеть). Хотя, прежде чем «рисовать» такую картину о своем ребенке, попробуйте создать ее про себя.

Итак, начнем собирать наш пазл. Вот некоторые «кусочки», из которых он может состоять:

- Тип высшей нервной деятельности (нервной системы) – сильный или слабый? Сильный – значит, у человека (ребенка) много психической энергии, он активен, настойчив, неугомонен, вынослив, стрессоустойчив, много двигает-

ся, много делает, у него на все хватает сил. Слабый – значит, человек (ребенок) быстро утомляется, истощается, плохо переносит жизненные нагрузки, запас его энергии ограничен, он более «медленный». Есть и «промежуточные варианты» – и их множество.

– Легко вытесняет, забывает все плохое, быстро успокаивается после стрессовых событий или, наоборот, сильно переживает, застревает, вязнет в своих негативных чувствах (замечу в скобках, что это не хорошо и не плохо, как есть, так есть, очень важно просто видеть эти психические особенности, не сокрушаясь, что они якобы «неправильные» без стремления «переделать» или «исправить» их, это невозможно).

– Настроение, эмоциональное состояние скорее ровное или постоянно меняющееся, лабильное?

– Потребность в общении – высокая или не очень? Нуждается в обществе или стремится к уединению, любит тишину, одиночество. Или этот пункт зависит от настроения или каких-то обстоятельств? Каких именно?

– Комфортная дистанция с другими людьми: сверхтесная (стремится к сверхтесной), близкая, средняя или больше держится на расстоянии?

– Открыт миру? Доверчивый? Хочет установить как можно больше контактов? Или созерцательный, молчаливый, застенчивый, недоверчивый, скрытный. А может, несколько отстраненный, настороженный сначала, а при более тесном



общении раскрывается, теплеет, проникается доверием.

– Если вспомнить мультик «Ох и Ах», то он/она скорее «Ах» или «Ох»?

– Подвижный, хорошо владеющий своим телом? Или не очень ловкий.

– Стремится к доминированию, рвется в лидеры (помним про безоценочность)? Или у него нет потребности быть первым и главным.

– Предприимчивый, полный идей? Или не такой инициативный.

– Бесстрашный, решительный? Или осмотрительный, осторожный.

– Импульсивный? Или рассудительный, все продумывающий до мелочей, серьезный, основательный.

– Темпераментный? Эмоциональный? Или уравновешенный, спокойный, сдержанный, флегматичный.

– Деликатный, тактичный? Или прямолинейный.

– Чувствительный, остро реагирующий на раздражители? Ранимый? Впечатлительный? Или «толстокожий», невосприимчивый.

– Наивный или проницательный?

– Собранный или расслабленный?

– Упорный или теряющийся перед трудностями?

– Трудолюбивый или не очень?

– Креативный, изобретательный или больше склонный действовать по образцу?

- Обидчивый или отходчивый?
- Категоричный или гибкий?
- Зорко стоит на страже своих интересов или готов уступить, даже отдавать свое другим?
- Требовательный, критичный к себе или не критичный?
- Отзывчивый, эмпатичный, чуткий или больше ориентированный на себя?
- Мечтательный, sentimentalный или практичный, рациональный?
- Беспокоящийся по разным поводам или не тревожный?
- Стабильный в своих интересах, пристрастиях, увлечениях? Или переменчивый, быстро увлекающийся новым.
- Ответственный, обязательный. Или спокойно относящийся к своим обещаниям и договоренностям.
- Любящий внимание, восхищение? Жаждет признания окружающих? Или наоборот, скромный, предпочитающий оставаться «в тени».

Еще раз обращаю ваше внимание: здесь нет плохих или хороших качеств, нет правильных и неправильных, нет «недостатков» и «слабых сторон». Это просто характеристики, которые, кстати, хорошо бы регулярно пересматривать. Раз в полгода (если не чаще), ребенок меняется! Какие-то черты в нем могут сглаживаться, а какие-то – усиливаться. Поэтому не забывайте единожды созданную «картину» о своем ребенке время от времени переосмысливать и дополнять новыми актуальными красками.

Мне очень нравится сравнение всех-всех людей с племенем. «Племени» нужны и стремящиеся к лидерству вожаки, и бесстрашные воины, и неутомимые охотники, и трудолюбивые землепашцы, и миротворцы, и легкие весельчаки, которые поднимут всем настроение, и погруженные в свои мысли исследователи, и те, кто будет заботиться о чужих детях, если вдруг на племя нападут дикие животные или враги... Каждый из нас нужен человечеству именно таким, какой он есть, каждый вносит свой неповторимый вклад в жизнь всего «племени».

### **Упражнение на самопознание**

Выберите время и попробуйте письменно описать себя так, чтобы людям, не знакомым с вами, стало понятно, что вы за человек и что вы представляете из себя как личность. Каковы ваши особенности характера, интересы, вкусы, увлечения? Какое впечатление вы производите на других? Что сказали бы о вас люди, которые только что с вами познакомились? А те, кто знает вас давно? Напишите в том числе то, что вы в себе цените, что вам в себе нравится. Подобное упражнение можно сделать на тему «Точно не я», где вы бы описали своего антипода – человека, который точно не похож на вас ни по каким характеристикам (автор этой методики – А. В. Визгина).

Я предлагаю вам видеть людей – и своего ребенка, и своего партнера, и себя – цельными, многомерными, объемными. Без оценки личностных качеств и проявлений только с

позиции определения ряда достоинств и недостатков. Все, что есть в людях, – части их Я. И надо отталкиваться от этой полной картины, учитывать ее.

### **Упражнение на понимание своего ребенка**

Попробуйте составить целостный образ («пазл») вашего ребенка, исходя из индивидуальных качеств, описанных выше. Вы даже можете написать целое сочинение «Мой ребенок моими глазами» и «Мой ребенок глазами других».

Представьте, что любой человек – это большой многомерный шар, состоящий из миллиона разных кусочков. Там есть, например, кусочек красного цвета и еще один черного, есть липкий, колючий, есть тот, который постоянно меняет цвет и структуру, есть издающий приятные звуки, есть тот, который противно скрипит, а один вообще как будто неживой... Какие-то «кусочки» вам симпатичны, какие-то нет. Что повсеместно происходит, когда встречаются два таких «шара» (ни один из них не похож на другой, все устроены по-своему). Один другому говорит: «Знаешь, ты не очень правильный шар. Вот красный фрагмент у тебя хорош, звучащий тоже ничего, а вот липкий и скрипучий – ну это вообще никуда не годится, их не должно быть, убери, стань только красно-звучающим шаром. Все настоящие и правильные шары – красно-звучающие. А колюче-скрипуче-неживым и меняющимся не будь».

И (почти) любой такой «шар» не хочет иметь дело с реаль-

ным другим шаром, не хочет иметь дело с неподходящими ему и неудобными сторонами, поэтому начинается битва за то, чтобы другой стал «правильным». Эта битва всегда проигрывается, предварительно измотав «противников», потому что невозможно выкинуть из другого «шара» какие-то части. Они уже там есть! Их нельзя взять и ликвидировать. Но можно их увидеть, признать и понять, как с ними обходиться. Да, вы можете сказать, что (условно) его «скрипучая часть» иногда слишком громкая, а колючая сильно колет, не могли бы они быть побережнее и учитывать вашу чувствительность, но вы не говорите ему: «Это неправильная часть, фу, такую иметь». И по отношению к вам, конечно, никто ничего оценочного и запретительного не высказывает тоже.

Так вот, для того, чтобы ребенок гармонично рос и развивался, ему нужно помочь понять, какой он «шар». Из каких частей он состоит, как там все устроено, как его составляющие должны взаимодействовать между собой, чтобы ему было хорошо, как этому конкретному многомерному шару взаимодействовать с миром, чтобы и ему, и миру было радостно и полезно?

Если такая метафора не очень понятна, я объясню на примере обычных детей. Допустим, у вас есть мальчик – спокойный, созерцательный, большую часть времени пребывающий в своих мыслях, любящий энциклопедии про вымерших животных. Или есть девочка – активная, бойкая, импульсивная,

стремящаяся к лидерству. И вы их видите такими, какие они есть, – безоценочно. Вы не говорите мальчику: «Ну что ты опять раз мечтался», «Ох, и трудно же тебе в жизни будет!», И не говорите девочке: «Да что ж ты такая неугомонная, ты же девочка, девочка должна быть нежной». Вы изучаете, как они устроены, учитываете самые разные их стороны, оттачиваетесь именно от этого, без оценок и осуждения, тем самым вы помогаете им понять себя и вписаться в мир. А если какая-то особенность выглядит трудной и мешает чувствовать себя свободно и уверенно (смотрите не на свои страхи, а на ребенка: мешает ему или вам?), то наша родительская задача – не «чинить» свое дитя, а помочь развить навыки, которые позволяют ему почувствовать себя более спокойно и безопасно.

В любой непонятной ситуации думайте не о том, как «исправить недостатки» ребенка или побороть их, а о том, как ему ПОМОЧЬ.

## **Глава 4**

# **Что мешает понимать и чувствовать своего ребенка?**

Есть вещи, которые «закрывают» от нас наших детей. Мешают видеть их особенности, их реальные состояния и потребности, искажают наше восприятие, оказывают сильное влияние на наше взаимодействие с ними. Что это?

### **Собственный детский опыт**

Он у всех разный. Иногда слишком болезненный. Многим из нас не хватило в детстве родительского тепла, включенности, заботы. Не хватило именно того, что и ждет ребенок от своих значимых взрослых – добрых слов «просто так, без повода», поддержки, уважения, принятия особенностей и ограничений, интереса к внутреннему миру, внимания к чувствам, переживаниям, желаниям и страхам, радости за успехи, признания. Не хватило мудрой, руководящей позиции. Вместо этого дети чаще сталкивались с несправедливостью, чрезмерной критикой, давлением и контролем, завышенными ожиданиями и требованиями, отвержением, даже жестокостью, необходимостью быть «более взрослыми», справляющимися, чем сами родители. В итоге период нормальной,

естественной зависимости, когда ты незрел, несамостоятелен, но тебя любят «несмотря ни на что», период, который в идеале должен прожить каждый ребенок, чтобы затем отделиться и стать зрелым взрослым, проходил неровно, небезопасно, с «искажениями». Это привело к тому, что внутренние юные уязвимые части таких выросших детей оказываются недоласканы, недопитаны любовной заботой. Их чувства не признаны, а сами они не приняты и не защищены. Недополучив много в детстве, люди выходят во взрослую жизнь с большим внутренним дефицитом и провалами в тех местах, где должны быть понимание себя и уверенность в собственной ценности, свобода проявлять себя и выражать свои чувства, навыки самоподдержки и конструктивного, уважительного общения. Свой «голод», свой внутренний дефицит они пытаются утолить и восполнить чем-то внешним и... очень часто попадают в зависимость – от алкоголя, еды, зашкаливающих эмоций или других людей. Непрожитая безопасно в детстве зависимость превращается во взрослом возрасте в зависимость тягостную, ограничивающую, сковывающую. В ощущение, что ты – не целостный, не наполненный, а «дырчатый», и тебе жизненно необходимы кто-то или что-то, чтобы элементарно опереться, напитать себя и получить то, чего отчаянно не хватает.

Чем собственный, не во всем благополучный детский опыт мешает понимать и чувствовать своего ребенка? Тем,



что живого настоящего ребенка родитель видит лишь отчасти. А вместо него во многих ситуациях видит другого ребенка – своего внутреннего, чего-то недополучившего, испуганного, одинокого, уязвимого, страдающего. И пытается защитить, поддержать, «спасти», «накормить» не того, кто смотрит ему в глаза, а того, кто внутри. Теми способами, в которых он сам когда-то остро нуждался в детстве.

Например, вам пришлось рано повзрослеть и начать заботиться не только о себе, но и о близких. И вы можете неосознанно слишком долго считать своего ребенка маленьким, неспособным в семь лет позаботиться о себе и сделать банальный бутерброд. Либо, настрадавшись в детстве от критических замечаний и давления близких, будете ограждать свое дитя от любого выражения недовольства его действиями, будете постоянно его одобрять, уступать ему, не желая расстраивать и боясь провести ясную границу и сказать «стоп» неприемлемому поведению. И можете потом обнаружить, что не в состоянии с ним совладать, что он ждет от всех восхищения, принятия и согласия, а любую другую реакцию считает жестоким отвержением и ранится об нее.

Стоит ли говорить, что цели не достигаются ни там, ни там? Ни внутренний ребенок не получает того, что ему нужно, ни живой, реальный ребенок не встречает родительской позиции и реакции, адекватной конкретной ситуации и его особенностям и потребностям.

Или другой вариант – родитель идентифицируется с теми родительскими фигурами, которые когда-то в детстве были у него самого, и перенимает их сверхтребовательное, нетерпимое, авторитарное, критикующее, жесткое, контролирующее, безразличное, противоречивое, унижающее отношение: «Я вырос(ла), и ничего!», «Я смог(ла), а почему ты не можешь?».

Поэтому очень важно учиться отделять, замечать эту разницу – вот есть ваш любимый мальчик или любимая девочка, в чем, в какой реакции, какой форме поддержки он/она нуждается «здесь и сейчас»? И не видите ли вы на его/ее месте себя в детстве, не стремитесь ли дать ему/ей то, в чем на самом деле нуждались именно вы? Или – не ведете ли вы себя машинально точно так же, как в подобных обстоятельствах вели себя те, кто принимал участие в вашем воспитании и взрослении?

Для этого, безусловно, потребуется большая работа: сначала признать, что детство было совсем не безоблачным, что ваши детские потребности – в привязанности, заботе, защите, поддержке, автономии, свободе выражать себя и свои чувства и пр. – во многом не были удовлетворены. Признать свое право на них! Отгоревать невозможность получить то, что хотелось «там и тогда». Признать, что это очень грустно, даже трагично – быть лишенным чего-то важного для тебя и жить с этим дефицитом, с этой внутренней дырой. Оплакать то, чего не случилось. Оплакать невозможное.

И, оставаясь в сочувствующей, принимающей позиции, побыть со своей внутренней детской частью, тоскующей по тому, чего хотелось, но так и не удалось получить. Встретиться с непрожитыми детскими переживаниями: бессилия, обиды, вины, злости. Признать неудовлетворенные потребности. И послать ей из сердца энергию тепла, принятия, нежности и любви.

### **Упражнение на самопознание**

Выберите время, когда никто и ничто не будет вас отвлекать. Сядьте поудобнее. Сосредоточьтесь на себе, закройте глаза. Если вам не по себе, вы испытываете эмоциональный дискомфорт, ответьте на вопрос, что в вас плачет. Затем попробуйте увидеть внутри себя ту часть вас, которая испытывает боль, чего-то боится или ранится. Отнеситесь к ней с любопытством, сочувствием и принятием. Это очень важно. Теперь коснитесь вниманием того места в теле, где она «живет»: что это за часть? Есть ли образ у этой части? Какой образ из детства связан с возникшими чувствами? Что вы видите? Ребенка? Себя в детстве? Сколько лет этому ребенку? Как он одет? Что он испытывает, какие чувства? Где находится? Что с ним происходит? Как он оказался в этом месте? Мысленно подойдите к нему, сядьте перед ним на корточки, загляните в глаза, спросите, чего бы сейчас ему хотелось, в чем он нуждается, как о нем можно позаботиться? Может ли он получить от вас то, что ему нужно? Что вы можете сделать

для него, чтобы ему стало хорошо? Побудьте с ним в контакте, обнимите, если ему надо, успокойте, скажите те слова, которые он хочет услышать. Как теперь он себя чувствует? Спросите, что еще вы можете для него сделать? И если ничего, попрощайтесь и пообещайте, что будете поддерживать его всегда, когда он будет в этом нуждаться.

Параллельно будет проходить не менее важная работа, цель которой увидеть своих реальных родителей, тех, кто есть (был), а не тех, которых хотелось бы иметь. Увидеть и осознать, что родители – это просто люди. Обыкновенные. Со своими ранами детства, своими особенностями и ограничениями. Они тонули в усталости, отчаянии, собственных внутренних противоречиях. Им не хватало информации о воспитании. Той информации, которая есть у нас сейчас. Они не могли выразить свою любовь в той форме, в которой нуждался их ребенок. Они не учитывали его потребностей. Они и свои-то не учитывали тоже. Но, скорее всего, они старались – в рамках своих материальных и душевных возможностей. Просто нередко эти возможности были совсем небольшие. У каждого человека свои ресурсы: кто-то не умеет петь, а кто-то не умеет быть мамой (папой).

В итоге вы понимаете – родители дали вам все, что хотели и могли. И вы уже не ждете от них того, что они дать вам не могут. Не сокрушаетесь о том, чего не изменить. Сочувствие, утешение, поддержку способно вам дать ваше внутреннее,

здоровое, исцеляющее Я.

### **Упражнение на самопознание**

Оно называется «Три письма». Вам нужно выбрать время, сесть и написать три письма.

Первое – от вас к одному из родителей, где вы могли бы выразить свою боль, бессилие, непонимание, гнев и сказать ему все, что всю жизнь хотели сказать. Всё-всё. Это письмо можно писать несколько дней, даже недель – прерываться, потом снова продолжать, когда появятся новые мысли и чувства. Второе письмо вы пишете себе от лица... того родителя, где он рассказал бы все про свои мотивы, чувства и мысли – почему он к вам так относился и так поступал, что ждал тогда и что ждет сейчас, что на самом деле думает, какие чувства вы у него вызываете. Напишите в том числе все самое страшное, злое, обидное, что вам было бы больнее всего от него услышать. Третье письмо – снова от лица родителя к вам. Но на этот раз это должно быть письмо, полное сожалений. В котором он принес бы свои извинения и сказал то, что вы всегда хотели от него услышать.

Эти письма вы пишете для себя, для того, чтобы вам стало легче, и никому их не отправляете.

♥ *Я думаю, это чувство знакомо многим: вот родители тебя воспитали – как умели и как могли. Ты вырос и даже вроде отпустил детские обиды, если они имели место быть. Или до сих пор они ноют внутри, как старые занозы, но все равно ты уговариваешь*

*себя видеть перспективу, «понять и простить», – мол, это родители, у них были (и есть) свои травмы и дефициты, они дали то, что было в их силах.*

*Но все равно, черт возьми, все равно, так хочется иногда ощутить себя в объятиях большого взрослого. «Преклонить голову». Расслабиться и подзарядиться – в тепле и безопасности.*

*Но этого нет, и, скорее всего, уже не будет – либо родитель не способен, либо сам больше нуждается в опеке и объятиях, либо нет его уже в живых. И твоя потребность на миг вернуться в тот момент ушедшего детства остается неутоленной.*

*Мне очень нравится мысль моей коллеги Анастасии Рубцовой о том, что во взрослом возрасте мы очень-очень тоскуем по той огромной любви, которая у нас с родителями когда-то была.*

*А она была!*

*Даже если родители были нечутки и несправедливы, даже если пропадали на работе или жаловались нам на жизнь, пытаясь опереться, мы их очень любили. А они нас – насколько хватало их душевных и жизненных сил.*

*Эта любовь может пройти с нами сквозь года, а может поблекнуть от ссор, ожиданий, недопонимания.*

*И вот мне показалось, что такой процесс начался у Гришии – тоска по «райским контурам» той огромной любви.*

*Нет, он не говорил напрямую, что «вы перестали меня любить», но как-то я почувствовала у него*

*большое неприятное удивление – что происходит? Где та мама, которая смотрела с обожанием и умилялась всему и всегда?*

*И тогда я попросила его меня послушать.*

*– Возможно, ты думаешь, что любовь прошла. Но это не так. Просто возросло количество требований. От пятнадцатилетнего человека ожидается гораздо больше, чем от трехлетнего. И кажется, что эти требования растворяют любовь. Но она есть, она все так же безусловна, она – большой и прочный фундамент. И что бы ни случилось в жизни и сколько бы ни было нам лет, я всегда жду тебя в свои объятия.*

Да, наше детство, наши родители – это стартовая площадка и багаж, который никуда не выкинуть, но все же свою жизнь мы строим сами, и ответственность за нее, став взрослыми, тоже несем только мы. Отныне мы сами решаем, как действовать, что говорить и что думать, – в том числе и по отношению к собственным детям.

## **Тревога и страхи**

Тревога – состояние неясного, туманного беспокойства. Страх – боязнь чего-то конкретного.

Тревога повышается в любых ситуациях, которые вы считаете для себя небезопасными. Ребенок заболел – тревога взлетела. На работе не ясна судьба проекта, над которым вы работали – то же самое. Появляется волнение, напряже-

ние, дрожь, возможно даже головокружение, ощущение, что сердце вот-вот выпрыгнет, сбивается дыхание, проступает холодный пот.

Небольшая тревога – это нередко хорошо. Она повышает чувствительность, помогает, например, ориентироваться в том, что происходит вокруг, отличать потенциально опасное от безопасного, дает возможность вовремя включиться и предпринять какие-то шаги. Но постоянная, всепоглощающая тревога – крайне плохой советчик. Она уже перестает работать как «локатор» и толкает людей на то, чтобы ориентироваться не на себя, не на собственную гибкость в различных ситуациях и умение «разруливать» их, а на некие внешние стандарты, нормы и правила, заранее разработанные на все случаи жизни. На то, чтобы все загодя (!) предусмотреть и проконтролировать, чтобы просчитать последствия своих действий и не ошибиться.

Именно тревожные люди постоянно спрашивают: «А как правильно?» – (мыть посуду, воспитывать ребенка, общаться с людьми), так как часто не знают, как поступить, у них нет навыка доверять своим решениям, и они думают, что есть какой-то один-единственный «правильный» вариант.

Повышенная тревожность (часто вкупе со страхом одиночества и чувствами стыда и вины) – увы! – порождает гиперопеку. Гиперопека – это забота, оказываемая чрезмерной, и целый комплекс транслируемых ребенку пережива-



ний: «Ты не справишься, дай я», «Деточка, что же с тобой будет?», «Я не могу допустить, чтобы мой ребенок испытывал хоть малейшие неудобства и дискомфорт». В условиях гиперопеки родители предвосхищают нужды ребенка, а потому он не получает возможности почувствовать внутри себя СОБСТВЕННОЕ желание, превратить его в действие, проявить самостоятельность и таким образом немножко, на миллиметр, повзрослеть.

Как нетрудно догадаться, если постоянно накрывать ребенка куполом своей тревоги и страха (туда не ходи, то не делай, я боюсь за тебя), если «держат» его все время рядом, в «зоне доступа», чтобы за него не нужно было волноваться, он лишается возможности полноценно взаимодействовать с миром, лишается ценного для себя опыта, заражается родительской тревожностью и, увы, инфантилизируется, поскольку рассматривается (родителем, а потом уже самим собой) как неспособный справиться с возникающими ситуациями. Развитие его самостоятельности и собственной автономности тормозится. Плавного и постепенного отделения от родителей (сепарации), такого нужного в процессе взросления, не происходит.

Кроме того, чрезмерная тревога, как и все, о чем идет речь в этой главе, работает как «фонящий экран». Потребности и желания ребенка часто подменяются родительскими, его самого за этим экраном перестает быть видно. Родитель за-

частую начинает взаимодействовать со своей тревогой, а не с ребенком, таким какой он есть на самом деле.

Что делать со своей тревогой? Волшебных таблеток, увы, нет, необходима активная помощь самой (самому) себе. В первую очередь, нужно принять тот факт, что тревога – это естественная (!) для вас реакция на потенциально небезопасную ситуацию. Затем составить своего рода алгоритм проживания этого тревожного состояния, подходящий именно вам. Что вы чувствуете в начале, когда накатывает тревога, какие мысли бешено крутятся и какие ощущения переживаются в процессе, как вы ощущаете себя в конце. Зная этот алгоритм, вы будете к нему готовы, и тревога уже не будет заставлять вас врасплох. Преодолев этот этап, вы сможете начать говорить со своей тревогой, изучать ее, сможете спросить – что она хочет вам сказать, какие потребности с ней связаны? Как их можно было бы удовлетворить?

Однако пытаться запереть тревогу и страхи внутри себя – тоже бесполезно. Их надо выражать, но безопасно, экологично, по крупицам собирая способы, которые вам помогают. Что это может быть?

- Дыхание (удлиняем выдох и выдыхаем, словно задуваем свечу, выдох должен быть длиннее вдоха; еще один способ – «дыхание по квадрату»: на четыре счета вдох, затем на четыре счета задержка дыхания, на четыре счета выдох и четыре

счета не дышим, а затем снова по кругу);

- Техники релаксации (медитации, визуализация, напряжение на 5–7 секунд и расслабление различных групп мышц, особенно тех, которые зажаты – очень эффективно!).
- Моторная активность (ходьба, приседания, спорт, даже уборка квартиры).
- Телесные практики (массаж, йога, душ или ванна).
- Арт-терапия (свою тревогу можно нарисовать, а потом внести в рисунок изменения, чтобы он перестал быть тревожащим, а стал как минимум нейтральным, как максимум – позитивным), рукоделие, музыка.
- Достаточное количество воды (вымываем гормоны стресса).
- Информационный детокс (дозируйте новости, соцсети).
- Приятная, доставляющая удовольствие деятельность (составьте список из 20+ пунктов), также полезно заниматься тем, что возвращает вам ощущение контроля над ситуацией и дает мгновенный результат.

### **Упражнение на самопознание**

Лягте, сядьте в кресло или на пол, скрестив ноги «по-турецки». Закройте глаза. Прислушайтесь к себе, к ощущениям в своем теле. Попробуйте почувствовать, где именно в теле находится ваша тревога. В голове, в плечах, в груди? Какого размера ваше чувство тревоги, насколько оно тяжелое или легкое, какого оно цвета? Если к нему прикоснуться, каково оно на ощупь?

Пошлите в то место, где «обитает» тревога,

внимание, интерес, тепло. Подышите вместе с ней. Понаблюдайте, реагирует ли чувство тревоги на вас? Какое воздействие на него оказывают ваше присутствие, ваше неравнодушие? Спросите у тревоги, что бы она хотела рассказать вам о себе? Как она себя чувствует? Каково ее намерение по отношению к вам? Чего она хочет (хорошего) для вас? Что ей нужно от вас? Что помогло бы вам обоим чувствовать себя лучше? Что помогло бы ей немного расслабиться? О каких ваших потребностях сигнализирует чувство тревоги? Что (из реалистичного) в ваших силах сделать, чтобы их удовлетворить?

# 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.