



ОХ, УЖ ЭТИ ДЕТКИ!

КАК НАУЧИТЬСЯ ПОНИМАТЬ ИХ И ВЕРНУТЬ В ОТНОШЕНИЯ ДОВЕРИЕ И ГАРМОНИЮ.

7 ШАГОВ НАВСТРЕЧУ

Екатерина Белорусова

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	2
Глава 1. Для того, чтобы что-то починить, нужно понять, что сломалось	3
Глава 2. Теперь давайте поговорим о том, что же делать.	7
Глава 3. Шаг первый к улучшению отношений. Вход в ситуацию	8
Глава 4. Шаг второй. Эмоциональный тон, подстройка	9
Глава 5. Шаг третий. Принятие	9
Глава 6. Шаг четвертый. Помогаем не мешая	10
Глава 7. Шаг пятый. Задаем направление, выводим из кризиса	12
Глава 8. Шаг шестой. Сотрудничество, становимся ближе.	13
Глава 9. Шаг седьмой. Одобрение	15
Глава 10. Подводим итоги.	16





Почему так происходит, что, когда наши дети были маленькими и их что-то огорчало или не получалось, нам достаточно было их прижать к себе, поцеловать в обе щеки и они успокаивались. Или показать, что и как делать и на их милых личиках вновь сияла радостная улыбка, так трогаящая наши сердца и мы чувствовали себя замечательными, любящими и счастливыми родителями. Но чем быстрее подрастают наши дети, тем тоньше становится наша эмоциональная связь, когда мы с полувзгляда осознавали, что происходит и как нам действовать. Мы все меньше стали понимать друг друга, ни уговоры, ни ласки, ни угрозы не действуют так, как это было раньше, когда нам достаточно было «сосчитать до «трех», или грозно посмотреть на непослушное чадо, или прижать их вздрагивающее от плача тельце к себе и успокоить.

Теперь на наши попытки подсказать что и как делать или научить чему-то, что как нам кажется очень важным, или приободрить, или

дождаться ответа на просьбу, мы слышим: «Ты меня совсем не понимаешь! Я не хочу об этом разговаривать! Ты всегда все переворачиваешь, слова тебе больше не скажу! Я не могу, я занят!» и они правда замолкают, и закрываются в своих комнатах, молча проходят мимо нас в свое убежище, целыми днями сидят в соц.сетях и ищут понимание и поддержку там, вне стен своего дома, среди чужих людей.



Что происходит? Как вернуть эмоциональную близость, доверие и радость в отношения?

Я, Екатерина Белорусова, автор этой небольшой, но важной по вложенной в нее информации книги, практикующий психолог и мама двух замечательных сыновей, проведу вас по семи шагам к пониманию своих детей, к построению с ними теплых и крепких отношений. Эта методика универсальна, она поможет вам так же поддерживать

дружеские отношения с любым из членов вашей семьи или друзей и сохранять их на долгие годы.

Так же я раскрою вам четыре главных секрета, которые помогут вам стать ближе к вашим детям, лучше понимать их, стать более внимательными, любящими и вернуть в отношения чувство радости и гордости за них.

Я выделила их двойной рамочкой, чтобы они лучше отложились в памяти и знания ушли сразу в вашу подкорку.)

Глава 1. Для того, чтобы что-то починить, нужно понять, что поломалось.



Доверие - хрупкая вещь и складывается она из кусочков осознания того, что нас понимают, поддерживают, любят. Что мы можем поделиться сокровенными переживаниями и не будем отвергнуты.

Дело в том, что наши дети взрослеют и изменяются, вырастают их потребности и восприятие нас, взрослых, а мы остаемся теми же и, чего греха таить, все еще считаем их маленькими и невежественными, нуждающимися в нашей постоянной опеке и нравоучениях. Но это ошибка!

Подростающему поколению очень важно чувствовать, что они САМИ причастны к своей жизни и видеть результаты СВОЕГО труда, даже если в начале будут ошибки.

Мы со своей стороны желая «помочь», даем им СВОИ советы, основанные на своем жизненном опыте. Это естественно, мы помним, как было тяжело нам и хотим уберечь наших детей от трудностей и неприятностей!

Но! Здесь самым важным для понимания в чем мы ошибаемся является знание о том, что – *«Человеком ценится только свой вклад, свои идеи. Имеет вес, радует и удовлетворяет только свой опыт, свои пройденные препятствия и затраченные для этого усилия. Только это дает хорошую самооценку, чувство собственной значимости, желание двигаться дальше и преодолевать следующие трудности, чувствовать себя победителем и хозяином своей судьбы!»*

И это потребность души присуща всем людям не зависимо от возраста, пола и вероисповедания.

Но особенно желание делать самому, почувствовать себя самостоятельной и отдельной личностью проявляется и становится востребованным в подростковом возрасте. Это первые попытки попробовать свои силы, отделиться, сепарироваться, стать взрослыми.

Как между собой общаются взрослые люди? На равных, с уважением. Они доверяют другому в том, что у него нет злого умысла причинить себе или нам вред.

Отсюда вытекает второе важное знание, которое нам здесь необходимо – *«Ошибки и проступки совершаются не преднамеренно! Наши дети отказываются ходить в школу, посещать занятия или игнорируют наши просьбы не с целью причинить себе или нам вред! Нет этого в их намерениях. Есть цель, заложенная самой природой, против которой бесполезно противостоять - самостоятельность! А если мы ее не даем, значит они вынуждены сделать это даже наперекор нам.*

Выходит, мы сами, своими страхами, не уверенностью, отсталостью в понимании возрастных периодов и потребностей на пути взросления наших детей делаем их такими, какие они есть. Именно на наше поведение они вынуждены так реагировать, защищаться или убегать.

Для того, чтобы все исправить, нам нужно признать за ними право стать взрослыми, совершать свои ошибки, принимать свои решения, вернуть доверие и уважение в наши взаимоотношения. Только тогда они без страха быть непонятыми захотят поделиться с нами своими проблемами и тревогами. Не побояться быть выслушанными и не опозоренными, не униженными нашими неосторожными словами «в своей незрелости и неумелости». Это так важно сейчас для них! Чтобы это понять достаточно обратиться к своему опыту. Как мы сами чувствуем себя с теми, кто нас осуждает, делает из нас посмешище или намекает на «размер наших мозгов». Когда в семье образуется пространство, где каждый может быть собой, иметь право на свои тайны и быть принятым таким, какой есть, можно говорить о здоровых и счастливых отношениях.

Пришла пора нам посмотреть на все по-другому. Если мы, конечно, заинтересованы в спокойных семейных вечерах и в том, чтобы с нашими

детьми все было хорошо в любое время суток. А я более чем уверена, что мы заинтересованы, иначе я бы не написала эту книгу, а вы не заинтересовались ей.

Глава 2. Теперь давайте поговорим о том, что же делать.

Первое, что нужно понять, это то, что теперь ваши дети не нуждаются в поучительстве и нотациях, это их будет раздражать и отталкивать. Мы с вами уже выяснили, что сейчас в них закладывается тяга к самостоятельности и попытки ее разрушить приводят к агрессии. Предвижу, что некоторые могут возмутиться, что они еще недостаточно взрослые, чтобы принимать самостоятельные решения. И, да и нет. Какие-то решения они должны уже принимать самостоятельно, какие-то с вашей поддержкой. И вот здесь важный момент – с поддержкой(!), но не нравоучением.



Разница принципиальная. В-первом случае, это уважение и поддержание их статуса пусть еще не совсем взрослых, но уже не детей, им это важно на данном этапе, здесь закладывается умение уважать и опираться на себя и возможность обратиться за помощью при положительном опыте взаимодействия со старшими, плюс, вы в такой позиции сами становитесь ближе и вам больше доверяют.

Во-втором случае – это нарушение границ, унижение и возвышение себя за счет «глупого» подростка, который теперь мало чем захочет с вами поделиться.

Мы подошли к главному. Как это делать. Для удобства восприятия и лучшего запоминания я сложила методику в алгоритм с определенной последовательностью, которую нарушать нельзя, пусть для удобства она будет называться «Формула Поддержки».

Эта методика работает в любых ситуациях, но нагляднее и понятнее ее показать на ярком примере. Предположим, что у нашего подростка что-то случилось, в школе или в отношениях с друзьями, все переживания и неприятности тут же скажутся на его поведении и выражении лица. Внимательному родителю не составит труда заметить перемены настроения и вооружившись любовью и уважением к своему чаду, чтобы помочь ему справиться с ситуацией.

Часть 3. Шаг Первый к улучшению отношений.



Хорошие отношения и понимание = Входим в ситуацию. Если ребенок сам пока делится с вами своими неудачами и переживаниями, хорошо. Если нет, но вы видите, что он чем-то опечален или раздражен, попросите его рассказать вам, что случилось. Если вы уже лишены доверия и вам откажут, обязательно дайте право другому вам не доверять и не хотеть чем-либо делиться и первым шагом к исправления этого будут ваши слова: «Хорошо дорогой (дорогая), когда ты будешь готов, я с радостью тебя выслушаю.»

И больше к этому вопросу сами не возвращайтесь, вам нужно восстановить доверие, а не заглушить свою тревогу. Когда ребенок найдет в себе желание поделиться с вами своей проблемой, сядьте напротив него, чтобы психологически быть на равных и слушайте, молча, без комментариев, внимательно, лишь иногда качая головой в знак того, что вы на связи и все во внимании. Когда ребенок выговорится, самое время → приступить ко второму шагу

Глава 4. Шаг второй. Подстройка.



Спускаемся на эмоциональный тон подростка. Пока вы его слушали, вы отследили в каком он настроении, что его беспокоит, вам удалось установить причину его затруднений, это важный момент. Он огорчен? Он злится, возмущается? Боится? На этом этапе нужно понять, какая эмоция в нем присутствует и завладела им и конечно, суть его проблемы, правда разбираться в ней мы пока не будем, еще рано. Главное на этом шаге отметить его эмоциональный тон и услышать какими словами он описывает свою ситуацию. Это пригодится нам для того, чтобы мы могли дать ему грамотную, настоящую поддержку и внимание. Итак, если вы хорошо его выслушали и сделали важные для себя пометки, самое время приступить к третьему шагу →

Глава 5. Шаг третий. Принятие.

Даем принятие. Сразу хочу оговорить важную вещь. Вы услышали о проблеме вашего подростка и в вашей голове уже выстроился план по его защите и вам хочется приободрить его, или вы полны возмущения и на языке вертятся слова разочарования или

назидания. Важно! Остановитесь! Сдержитесь! Ошибкой здесь будет попытка сказать ободряющие слова вроде: «Ничего, все обойдется, плюнь на это, это пустяки, в жизни и не такое случается, выше нос, все уладится.»

Или еще хуже: «Ну я же тебе говорила, ты опять?! А защищаться ты пробовал, что ты им сказал, ничего?!» Последние словосочетания вообще уже не относятся к позиции взрослый-взрослый, пришло время выкинуть их из речи при общении со своими детьми.

А для слов ободрения время еще не подошло! Это как бросать свежую морковку в холодную воду в уверенности, что теперь у нас есть суп. Всеу свое время.

Правильным здесь будет сказать именно то, что мы определили во втором шаге. Дать обратную связь словами из его речи, используя его слова и обороты.

Например, это может звучать так: «Это же так не просто! Даже представить не могу, как тебе вероятно сейчас тяжело». «Как же это не приятно, мне так жаль!» «Это и в самом деле возмутительно, представляю, как это должно быть не приятно, противно!» «Это так страшно! Я бы на твоём месте точно испугалась!» «Это так обидно, это же так несправедливо!»

То есть мы подтверждаем, что наш любимое чадо имеет право испытывать эти эмоции, они естественны и мы их услышали, поняли и приняли.



Мы с ним на одной волне, как сейчас они бы выразились «в тренде». Только теперь, когда мы дали ему качественную обратную связь, словно приняли его подачу, как при игре в теннис, ваш ребенок сможет успокоиться, будет готов услышать вас, общаться дальше и быть способным к конструктивным решениям →

Глава 6. Шаг четвертый. Помогаем не мешая.


Задаем вопросы о нем. Не менее важный этап. Помните мы говорили о том, что нравоучения наши подростки теперь не воспринимают, так как проходят важный этап взросления. Нам нужно помочь им в этом, а не удерживать в позиции несмышленища, в которой есть только наша выгода – оставаться нужным.

Третий секрет, зашитый в этой книге кроется в том, что можно помогать, не мешая Своим опытом! И заключается он в ВОПРОСАХ, в том, чтобы грамотно и последовательно их задавать. Таким образом, не давая советов, не мешая, мы помогаем получить человеку свой опыт, найти свои ответы, получить инсайты и приобрести свою ценность и самоуважение.



Нам нужно спросить о том, *что он сам(!) про это думает?* Как так получилось, и что теперь будет, как он считает?

Если вы не станете тут же давать свои советы, что категорически запрещается, а позволите ему высказывать свое мнение, вы получите еще один плюс в восстановлении доверия между вами. Бонусом к этому вы будете знать, что именно таким образом вы выполняете и будете теперь знать как это делать дальше, свою самую важную родительскую функцию - поможете ему взрослеть, думать самостоятельно, выстраивать причинно-следственные связи. Т.е. поможете пройти этот этап продуктивно и эффективно.

(После можно будет восстановить с непривычки сильно затраченную энергию от напряжения удерживания Своих привычных советов, нареканий и прочего потока слов чашечкой ароматного чая, с печенькой.) 

Глава 7. Шаг пятый. Задаем направление, выводим из кризиса

Направление в будущее. Следующим вопросом будет вопрос о выходе из этой ситуации. И ответить на него должен тоже он сам! Скажите нечто подобное: «Что же ты собираешься делать дальше? Как ты думаешь, что теперь можно сделать? Что ты собираешься теперь предпринять? Как же теперь это можно решить, что ты об этом думаешь?»




Здесь вы поможете ему перенаправить его мысли и эмоции, которые сосредоточены на произошедшем и будут там крутиться, пока не задать вектор внимания в другую сторону.

Только теперь пришло время сделать это. Когда он перечислит свои варианты, а вы спрашивайте: «А как еще, можно ли что-то предпринять еще, как ты считаешь?» Чем больше вариантов, даже самых невероятных, тем лучше, время для принятия решения еще не пришло, можно не бояться этого.

Если ребенок говорит: «Не знаю». Хорошо, пусть пока так. Дайте ему это право со всей своей любовью и пониманием помня о том, что ничего специально плохого он не делает, он только учится и хорошо, что с вашей помощью. Значит он пока не умеет делать это. Это естественно, ведь раньше решения принимали за него.

Можете сказать: «Это нормально, не знать пока, что ты будешь делать. Ты можешь начать размышлять об этом прямо сейчас, а можешь подумать попозже». Так вы его успокоите, дадите понять, что не знать чего-то не страшно, не унижительно и он не будет бояться давать себе время на размышления и признаваться в этом. Это все лучше, чем принимать решение впопыхах, а потом переделывать ошибочные или притворяться всезнающим из страха перед унижением и осуждением, а потом краснеть за ошибки.

Итак, мы проделали много шагов, совершили много усилий и сделали важные открытия на пути к пониманию своих детей и получим обязательно все «плюшки» и бонусы от спокойных и доверительных отношений. А пока идем дальше, мы уже выходим на финишную прямую. 

Глава 8. Шаг шестой. Становимся ближе.




Сотрудничество. Если до этого вы все сделали правильно, то подросток с вами общается, открыт перед вами и слышит вас. Это то, что нам нужно, на этом этапе нужно спросить своего ребенка, нужна ли ему от вас какая-то помощь.

Помощь сами мы не навязываем, а снова задаем ему вопросы, на который ответить он должен сам. Можно только накидать вариантов: «Если тебе нужен мой взгляд со стороны, я могу тебе его озвучить». «Хочешь ли ты, чтобы мы вместе подумали, а ты примешь потом свое решение?»

Если он откажется, хорошо. Главное, что он услышал от вас то, что вы его цените, доверяете его собственному решению и если он захочет, вы готовы принять активное участие в его жизни. Тепер, если ему будет нужно, он не побоится к вам обратиться.

Важно! Если он скажет, что нуждается в вашей помощи, то уточните, в чем Конкретно она будет для него заключаться. Сначала

слушаем его мысли и видение по этому вопросу. Какие конкретно шаги, как он сам это видит, вы должны предпринять.

Потом, выслушав его ответ, наводящими вопросами, через уважение и принятие, разбираем, на сколько это уместно и подводим к тому, чтобы решение выхода из ситуации было экологичным для всех и реально выполнимым. 

Глава 9. Шаг седьмой. Одобрение = Поддержка!



Слова ободрения. И только теперь будет самое уместное время сказать: «Это не просто, но я знаю, ты справишься, все будет хорошо, я верю в тебя!»

Все. Заметьте, в последнем шаге нет ни слова о нравовании, ни о непрошенных советах и указаниях что и как должен, по вашему мнению, делать ваш ребенок.

Дело в том, что если сказать это на самом первом шаге, когда человек находится в своей проблеме, то на эмоциональном уровне это разные этажи и вас просто не услышат! Психологически ваша поддержка и одобрение в виде слов: «Не бойсь, не ты первый не ты последний. Все так уже делали и ты справишься. Подтянись, ничего страшного! Да ладно тебе! Не плачь, все пройдет!» и подобного им рода воспринимается как обесценивание переживаний, которые испытывает «потерпевший». Это не приятные чувства не понимания, отвержения и

разочарования. Ничего, кроме раздражения и чувства одиночества они не принесут.

Правило четвертое – Когда человек чем-то обеспокоен, всегда сначала нужно дать подтверждение настоящих его чувств, вывести его из низкого эмоционального тона через последующие вопросы о будущем и только потом говорить позитивные слова поддержки!

Глава 10. Подводим итоги

Описанные шаги - это формула здоровых, гармоничных и счастливых отношений, основанных на взаимном уважении. Пользуйтесь ей. Если вы будете именно так общаться и поступать со своими взрослеющими детьми, то доверие и понимание вновь вернуться в ваши взаимоотношения, а в семью мирное и радостное общение. Меняйте свои старые шаблоны всезнающего родителя на умного. Ваши отношения выходят на другой уровень и меняется не только ваш ребенок, но и вы.

Если вы останетесь на прежнем уровне, то не стоит обвинять в непонимании и плохом поведении только ваших детей. Им теперь с вами не менее тяжело, чем вам с ними. Но в отличие от нас, они меняются!

Меняются от неосознанных и не отвечающих за себя на ответственных и взрослых. Я хочу попросить всех родителей поддержать своих детей на этом трудном пути! И тогда на их лицах вы снова будете видеть лучезарную открытую улыбку и признательность, и вновь будете чувствовать себя самыми лучшими родителями на всем белом свете!



Я понимаю, как это будет не просто выполнить на первых порах. Сколько усилий придется потратить в-первую очередь на борьбу со своими старыми привычками и устоявшимися реакциями. Но я вас уверяю, если вы будете применять описанные здесь последовательные шаги, крепко помня о четырех важных правилах, результаты не заставят себя ждать.

С каждым разом ваши разговоры будут становится теплее, спокойнее и доверительнее. В отношения вернуться любовь и понимание, нежность и забота. Я так уверенно говорю об этом, потому что сама прошла через это.

Еще одним важным секретом счастливых отношений «выстраивание границ» я обязательно поделюсь с вами в своих следующих книгах, но самые важные и первые шаги вы заложите уже сейчас, идя по 7 шагам «Формулы Поддержки» навстречу своим детям.

Еще больше информации про правила построений Счастливых Отношений можно узнать на моей страничке в ВК. Заходите, если вам интересно будет узнать про выстраивание гармоничных, партнерских и взаимных отношений с мужчинами, доверительных и радостных отношений с родителями или коллегами и получайте много важной и интересной информации, которая поможет вам легко достигать своих целей в отношениях с миром.



<https://vk.com/club155258957>