

Содержание

Каков он — комфортный взрослый.....9

РОДИТЕЛЬСТВО, ИЛИ РЕБЕНОК

КАК ЧЛЕН СЕМЬИ..... 19

Стать родителем: ощущение
свершившегося чуда и неуверенности27

Хороший, комфортный родитель.....37

РОДИТЕЛЬСТВО47

Совпадение темпераментов родителя и ребенка.
Goodness-Of-Fit.....50

Конфликты и сложные ситуации56

Воспитание или родительский произвол?.....61

Приверженность общему добру.....65

Как говорить с ребенком.....68

Семья и единые правила игры.....77

КАК НАЛАДИТЬ БЫТ С ДЕТЬМИ 83

Запаситесь терпением на каждый день88

Рутинная благословенная90

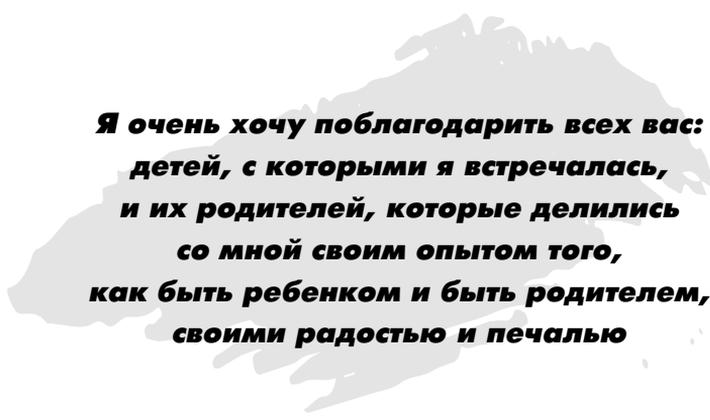
Умение планировать дорогого стоит.....96

Любовь и границы.....109

Как заставить ребенка быть послушным?.....119

Содержание

Ложка за маму, ложка за папу.....	127
Сон важен всем	143
Братья и сестры: чудо и кошмар.....	150
Об одиночестве и друзьях.....	156
БУРЛЕНИЕ ЧУВСТВ.....	165
Гаджеты и эмоциональное взаимодействие	169
Обозначение и регуляция чувств.....	172
Управление гневом.....	188
ЖИЗНЕННЫЕ ТРАНСФОРМАЦИИ	195
Начало детского сада	199
Конфликты между родителями	204
Обретение независимости.....	213
<i>Несколько советов родителям.....</i>	<i>219</i>



**Я очень хочу поблагодарить всех вас:
детей, с которыми я встречалась,
и их родителей, которые делились
со мной своим опытом того,
как быть ребенком и быть родителем,
своими радостью и печалью**

КАКОВ ОН — КОМФОРТНЫЙ ВЗРОСЛЫЙ¹

Толчком к написанию этой книги послужила лекция, с которой меня пригласили выступить в Доме семьи в финском городе Тампере. Случилось это осенью 2015 года. Сама специфика моей работы — постоянное взаимодействие с детьми и их родителями — не может не наводить на размышления о том, как помочь клиентам поменять течение их жизни, направить его в положительное русло. В общем, окрыленная размышлениями подобного рода, я решила озаглавить свою лекцию так: «Хочу воспитать своего ребенка комфортным взрослым».

Встречу я начала с вопроса о том, кто из присутствующих хотел бы вырастить из своего ребенка комфортного взрослого, ожидая, что как минимум часть родителей упомянули бы понятие успешности или талантливости. В ходе дневного общения родители размышляли о том,

¹ В финском языке есть устойчивое выражение «*mukava ihminen*», которое использует автор. В переводе оно означает «приятный во всех отношениях, надежный человек, с которым комфортно жить и работать». Таких людей нам хотелось бы видеть среди своих коллег, партнеров и друзей. Для краткости и удобства читателя здесь и далее мы будем называть таких людей «комфортный взрослый» или «комфортный человек». — *Прим. перев.*

что комфортные люди лучше принимаются социумом, им проще находить друзей, они умеют положительно относиться к жизни, иными словами, надеялись, что их дети вырастут счастливыми, обзаведутся друзьями и создадут семьи. Что же, вполне понятные надежды!

Вопрос напрашивается сам собой: имеет ли смысл воспитывать комфортных взрослых? Быть может, в современном мире куда правильнее воспитывать в детях такие качества, как умение конкурировать, бороться за место под солнцем, за сокращающиеся рабочие места, а таланты направлять на желание пробивать себе дорогу?

Конечно, если думать исключительно о материальном успехе, упорство в достижении индивидуальных благ уместно, но, если задуматься о будущем здоровье детей и их счастливом благополучии, ситуация вырисовывается в ином свете. Человек, которого мы воспринимаем комфортным, частично зависит от наших собственных качеств и от особенностей окружения, в котором мы выросли. Нам комфортно в обществе тех, кто обладает схожим восприятием собственного детства или молодости или кто интересуется подобными же вещами, как и мы сами. Как правило, мы считаем приятными людей, с которыми нам легко взаимодействовать в каждодневных повторяющихся ситуациях, скажем, на работе, в магазине или во время досуга.

Комфортные люди замечают других: они желают доброго утра, благодарят, они общительны, дружелюбны, уважают других, они умело выражают свое мнение и пожелания, они не склонны конфликтовать, но с готовностью слушают и обсуждают любые взгляды. Они заставляют других ощущать себя признанными и приятными, что, в свою очередь, повышает чувство единения. С такими приятно общаться и сотрудничать, потому что их действия последовательны и, соответственно, прогнозируемы. Можно не сомневаться, что комфортные люди будут действовать по всем правилам, поступать оговоренным образом, уважать свои и чужие графики и расписания. Они ценят чужое достоинство, никогда не унижают, не обманывают и не выставляют других в дурном свете.

Так что же, одни рождаются комфортными, а другие — нет? Каждый из нас обладает индивидуальным набором качеств, наклонностей и способов реагировать на раздражители, что формирует нашу натуру. Изучавшая особенности темперамента профессор Хельсинкского университета Лийса Келтикангас-Ярвинен пришла к выводу о том, что одни готовы приветствовать происходящие в жизни изменения, другие же воспринимают все новое с опаской. Таким же образом часть из нас склонны в большой степени ощущать положительные эмоции, другие же — отрицательные. Эмоции также выражаются нами по-разному и с различной силой. Одни особенно чувствительны даже к незначительным — положительным или отрицательным — раздражителям, у других порог восприятия выше; кто-то более любопытен по от-

ношению к другим людям, великолепно чувствует себя в компаниях, другие же разборчивы в отношениях, им комфортнее в одиночестве.

Все виды темперамента по-своему хороши, равно как и плохи. Разумеется, особенности темперамента сказываются на том, какую модель поведения мы по преимуществу выбираем, однако наша индивидуальность — то, как мы поступаем в каждой конкретной ситуации, формируется только во взаимодействии с окружением, иными словами, чтобы стать комфортными людьми, мы нуждаемся во внешних источниках ощущений и опыта.

Способность думать и поступать самостоятельно с учетом других основывается на здоровой самооценке, на восприятии человека самого себя как способного и имеющего равные с другими права индивида. Основа самооценки закладывается в нас на ранней стадии развития. Американский профессор психологии и психоаналитик Роберт Эмде, в течение долгого времени занимавшийся изучением значимости первого года жизни для развития сознания человека, считает, что проявление заботы во время первых шести месяцев жизни младенца формирует у него опыт собственной значимости, закладывая этим основы его здорового самосознания. Следующие после рождения полгода благодаря устанавливаемым родителями границам создают почву для осознания ребенком того, что другие люди также обладают правами, нарушать которые не полагается, а это, в свою очередь, является основой для ранних представлений о морали и проявлении уважения по отношению к другим.

В детские и юношеские годы честность, открытость и справедливое отношение со стороны родителей и других взрослых, а еще слова благодарности, поощрения и поддержки оказывают невероятную помощь в становлении и развитии самосознания ребенка. Получается, что в основе способности комфортных людей принимать себя и других таковыми, как они есть, их умение принимать независимые решения и действовать в любой ситуации сообразно собственным ценностным установкам лежат именно детские переживания. Прогнозируемость поведения человека, которого окружение оценивает как комфортного, требует от него умения планировать и реализовывать собственные поступки — так называемые навыки саморегуляции, — что также закладывается в детском и юношеском возрасте в процессе взаимодействия с родителями и остальным окружением.

Основа для прогнозируемости жизни закладывается в течение первых лет жизни, когда повторяющиеся изо дня в день одни и те же явления, к примеру кормление ребенка, отход ко сну, настраивают его на определенный ритм, помогают осознать, что именно, в какое время и в какой последовательности происходит, и, как следствие, формируют осознание понятия времени.

Первые совместные игры с родителями и позже — уже самостоятельные игры по правилам — помогают ребенку планировать ход игры, вырабатывая навык умения ждать. Очень часто дети дошкольного возраста и младшие школьники с неудовольствием воспринимают основанные на повторяемости одного и того же упражнения,

однако они суть возможность первоначально под чутким наблюдением старших научиться планировать и реализовывать задания. Умение управлять собственной деятельностью не закладывается в утробе матери — этот навык также требует отработки.

Комфортные люди обладают гибкостью восприятия, умением подстраиваться под самые неожиданные ситуации, не опасаясь оказаться во власти безудержного эмоционального всплеска. Навыки управлять эмоциями и своим поведением усваиваются, как и все остальное, в детские и юношеские годы в процессе взаимодействия с близкими людьми.

С точки зрения развития самоощущения в первый год жизни младенца важно создать вокруг него ощущение максимального счастья, радости и хорошего настроения. По мере приближения двухлетнего возраста начинается «возраст желаний» ребенка, что является важным этапом для выработки умения противостоять разочарованиям и контролировать капризы.

Ребенок вообще склонен к непосредственному и сильному выражению эмоций, и для сдерживания себя он нуждается в тактильном контакте со взрослым — буквально во вполне конкретных объятиях. Все эти навыки будут усваиваться постепенно по мере того, как человек в детстве получит возможность упражняться в контроле эмоций и поведения вместе со взрослыми.

Во взрослом возрасте мы, как правило, стараемся самостоятельно справляться со своими чувствами, хотя и тогда — разделенная с кем-нибудь радость имеет обыкновение удваиваться, а разделенная тоска — делится надвое. Хорошие социальные навыки, умение находить общий язык с другими имеют самое непосредственное отношение к навыкам регуляции эмоций и поведения, но содержат в себе умение представить себя на чужом месте. В психологии развития мы говорим о *способности к ментализации* как об эмоциональной восприимчивости, способности понимать намерения, установки и потребности людей. Ментализация считается предпосылкой к коллективному сосуществованию людей.

Корни человеческих «навыков комфортности» и способности к ментализации в том числе кроются в годах младенчества или детства, когда происходило взаимодействие между взрослым и ребенком. Окруженный заботой и уходом ребенок постепенно получает опыт осознания того, что его родители понимают его. К полутора годам по мере расширения опыта взаимодействия у ребенка формируется способность понимать то, что другой человек чем-то интересуется. В два года ребенок понимает разницу между желанием, намерениями, знаниями, воображением и верой.

К двум годам жизни параллельно со способностью к ментализации ребенок обретает умение сопереживать ощущениям других людей. Способность ставить себя на место другого и сопереживать развивается на протяже-