

Эту книгу хорошо дополняют

Воспитание сердцем

Альфи Кон

Смысл моей жизни

Эйнат Натан

Свободные и любимые

Сюзанна Мирау

Просто о важном

Наталья Ремиш

Осознанное воспитание с Наталией Преслер

Наталия Преслер

Пять ложек меда родительской любви

Просто о сложных вопросах воспитания

Москва
МИФ
2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	11
Глава 1. Любовь. Как воспитать ребенка, способного любить	18
Глава 2. Устойчивость. Как развить у ребенка способность получать удовольствие от жизни и справляться с неудачами.....	47
Глава 3. Сексуальность. Как воспитать сексуально здорового ребенка.....	107
Глава 4. Уверенность в себе и самоуважение. Как воспитать ребенка с адекватной самооценкой.....	169
Глава 5. Сепарация. Как помочь ребенку отделиться от родителей и быть способным выстраивать стабильные отношения.....	211
Заключение	259
Об авторе	270

*Моей матери, научившей меня любить,
научившей меня видеть и замечать,
показавшей путь к источнику творчества
и интереса. Я помню*

ВВЕДЕНИЕ

«Ложка меда» — так называется мой блог, который я начала вести много лет назад. Это блог для родителей о воспитании детей, а также о том, как вырастить своего внутреннего ребенка.

Я психолог и психотерапевт, более десяти лет работаю со взрослыми людьми, которые рассказывают мне о своих проблемах, печалях, радостях и горестях. И большинство говорят о своем детстве. Спустя десятилетия эти люди порой настолько отчетливо помнят взгляд матери, запах отца, слова бабушки, словно это было вчера.

У бессознательного нет времени. Внутри каждого человека — вселенная, по которой он перемещается быстрее скорости звука из прошлого в настоящее, в будущее и обратно. На самом деле он переживает в реальности — вне зависимости от того, случилось то или иное событие 20 лет назад, происходит прямо сейчас или его никогда не было. Ощущения, чувства — вот что имеет значение для психики. Эта книга поможет вам разобраться в причинах, особенностях собственных чувств, которые стимулируют к тем или иным поступкам. А еще она поможет понять, что чувствует ваш ребенок и почему.

Как психоаналитический психотерапевт, я уделяю много внимания символическому значению событий, происходящих в жизни, словам, которые мы используем, образам, через которые понятнее содержание.

Когда я выбирала название для блога, мне хотелось, чтобы это было что-то говорящее. И я задала себе вопрос: зачем я пишу для других людей, что я хочу им сказать, что важно сделать мне самой? Другими словами — в чем моя большая цель, ради которой я буду готова долго работать, переносить трудности, что будет продолжать меня мотивировать изо дня в день, из месяца в месяц и даже из года в год, от чего я не устану, во что верю?

Я верю в людей, верю в человеческую природу и в право каждого чувствовать себя ценным и значимым, иметь свое место среди людей, проживать свою жизнь осмысленно и цельно. Мне важно, чтобы таких осознанных и счастливых людей стало больше, и мне очень хотелось бы, чтобы название блога отражало мое желание давать людям то, что будет укреплять их веру в себя и растить осознанность.

Я выписала все ассоциации с этой идеей. Одна из них была про мед — что-то насыщенное, полезное, что я могу дать людям, которым важно поверить в себя, что-то плотное, содержательное — квинтэссенция большого труда, вложенного в питательный продукт. Таким я старалась сделать свой блог. Хочется, чтобы такой получилась эта книга.

Работая над ней, я опиралась на свой опыт взаимодействия с клиентами, на многолетний опыт собственной терапии, опыт супервизий и различных обучений, а также личных проектов (статей, курсов, подкастов, лекций), в которых я сталкивалась с историями людей. Все ситуации в книге — собирательные, это не истории какого-то одного клиента.

ВВЕДЕНИЕ

Есть мнение, что к психологам, как к врачам, приходят люди с проблемами. Я так не думаю: речь идет не о болезни. Дело в том, что в каждом человеке есть некое ядро личности — Я, которое он ощущает как нечто целостное, гармоничное. Это источник его сил, радости, доброго отношения к себе и творчества. Я вижу, что ему мешает прикоснуться к этому своему источнику: травмы, непереработанные осколки боли из детства, которые не дают стать собой, ценить себя и реализовывать свои способности. Человек обращается за помощью к психологу не потому, что болен, а потому что ощущает тот самый свой источник сил, свое Я, но не видит пути к нему. Моя задача — не вылечить, не показать, как нужно, а стать проводником и помочь найти этот путь.

Мы все пробираемся к себе через бурелом травм и установок из прошлого. Мне кажется, моя книга может стать хорошим компаньоном на этом направлении, поможет сориентироваться на местности. Каждая из глав — важный отрезок пути в воспитании ребенка, причем не во временном контексте, а в контексте ориентиров. Когда вы спрашиваете дорогу в незнакомой малооблагороженной местности, вам говорят: «Идите прямо, метров через триста будет резкий поворот направо, там магазин продуктов, после него пройдете пятьсот метров до лодочной станции, а потом увидите мост через реку. Вот за ним свернете налево и пойдете до холма. Прямо за холмом то, что вы ищете».

Эта книга поможет вам понять, какие объекты на вашем пути самые значимые. Воспитывая детей, мы порой чувствуем, как тонем под огромным количеством важных вопросов, не понимаем, за что браться в первую очередь, что самое главное. Родился у вас ребенок, и с первой недели его пребывания на этом свете начинается: как правильно укладывать, развивать его речь, не давать гаджеты.

На площадке важно научить делиться, в детском саду — вместе со всеми выполнять задание, потом сохранить мотивацию к учебе, не оценивать и далее по списку. И вроде все важно!

Вы многое встретите на пути воспитания: на пути от резкого поворота до холма вас будут отвлекать пасущиеся козы, проезжающие машины, встреченные люди, красивый вид на поле. Но если вы будете помнить о пяти ориентирах (резком повороте, магазине, лодочной станции, мосте через реку, холме), то не потеряете фокус и точно дойдете.

Пять глав этой книги станут для вас пятью ориентирами в воспитании и помогут не потеряться, почувствовать себя увереннее и сохранить фокус в воспитании. Я выделила пять основных способностей, которые мы возвращаем в ребенка, для того чтобы его жизнь была насыщенной и удовлетворяющей:

- 1) любить;
- 2) работать;
- 3) быть в контакте со своим телом;
- 4) выдерживать стрессы;
- 5) переживать невзгоды, испытывать радость в жизни и уметь строить стабильные отношения.

Пройдемся по «основным ориентирам» — главам книги.

В **главе 1** вы узнаете, как воспитать ребенка, способного любить. Разберемся, в чем разница между детской и взрослой любовью, узнаем, как развивается способность любить по-взрослому. Бывает, что родители очень любят своего малыша, однако он вырастает с ощущением, что его не любили. В этой главе вы узнаете, как сформировать у ребенка чувство, что он любим.

Люди, раненные нехваткой или переизбытком любви, становятся нарциссическими. В этой главе мы обсудим, какие

действия родителей могут способствовать развитию нарциссизма и что делать, чтобы этого избежать.

Глава 2 посвящена способностям получать удовольствие от жизни и справляться с неудачами. Это основа зрелой личности. Без этих способностей жизнь будет пресной, возрастает вероятность депрессии в будущем.

Мы поговорим о том, какие черты специфичны для людей, склонных к депрессии, и как детский опыт может повлиять на их формирование. Жизнь никогда не бывает прямой светлой дорогой, все люди так или иначе сталкиваются с испытаниями. На пути взросления родители могут научить ребенка справляться с трудностями так, чтобы они не разрушали, а были ресурсом и чтобы ребенок благодаря им становился увереннее. Как именно этого достичь — узнаете, прочитав вторую главу.

Для счастливой жизни важна не только способность справляться с утратами, невзгодами и переживаниями, но и умение радоваться. Оно также во многом закладывается в детстве благодаря семейным установкам в отношении радости. Как научить ребенка радоваться, привить ему жизнелюбие — важные темы этой главы.

Кроме того, мы поговорим о том, как развитие внимательности влияет на способность радоваться. И конечно, вы получите рекомендации, как говорить с детьми о радости и обучать их здоровому оптимизму, не вытесняя негативные чувства.

Наш следующий ориентир — контакт со своим телом. Как вырастить сексуально здорового ребенка — об этом пойдет речь в **главе 3**. Через физическую близость взрослые люди получают опыт единения с тем, кого любят, кто для них важен. Как физическая близость матери и отца влияет на восприятие своего тела ребенком и на выбор его партнера

в будущем — одни из важных вопросов, на которые вы найдете ответ в этой главе. Еще вы узнаете, какие этапы существуют в развитии сексуальности человека и что важно на каждом из них.

В третьей главе, кроме того, мы поговорим об отличиях детской и взрослой сексуальности, страхах родителей по поводу сексуальности детей и, главное, о том, как воспитать сексуально здорового ребенка, который вырастет во взрослого, находящегося в контакте со своими физическими ощущениями, желаниями, умеющего получать и дарить удовольствие в близости. Эта глава раскроет вам тайны собственных особенностей, связанных с сексуальностью, вы сможете пересмотреть свой детский и взрослый опыт.

Глава 4 касается следующей вехи на пути становления личности — развития уверенности в себе, стабильной самооценки и вытекающей из нее способности работать и получать вознаграждение за свой труд.

Здесь вы узнаете, что такое самоуважение, из каких кирпичиков оно складывается, а также как помочь ребенку его сформировать. Поговорим также о четырех главных врагах самооценности самоуважения. Эта информация поможет вам обойти их в воспитании детей.

Кроме того, в главе 4 вас ожидает блок о том, как правильно критиковать детей, чтобы критика приносила пользу. Эта информация пригодится и в общении со взрослыми, вы сможете стать гуру конструктивной критики. Коснемся и проблемы похвалы — как избежать зависимости от похвалы и определить ее необходимую дозу.

И наконец, в **главе 5**, заключительной, мы обсудим процесс расставания, или сепарации. Способность отделиться от родителей крайне важна для того, чтобы начать самостоятельную жизнь и научиться строить отношения с партнером.

ВВЕДЕНИЕ

Сепарация открывает перед человеком мир, в котором он может быть собой.

Это непростой период как для ребенка, так и для родителей. Мы обсудим родительские переживания и ловушки сепарации. Если сепарации не происходит, это влияет на способность ребенка справляться грустью, переживать потери, отражается на его сексуальности и способности работать, найти свое дело, получать удовольствие от жизни и строить отношения. В контексте сепарации мы рассмотрим отделение и от матери, и от отца. Вы узнаете, в чем отличие материнской и отцовской любви, а также о таком феномене, как «слишком хорошая» мать и «слишком хороший» отец, и о том, как они влияют на психику ребенка и его развитие.

Тема отделения от отца не часто рассматривается в психологической литературе, поэтому, надеюсь, эта глава будет особенно полезна для вас. Вы найдете в ней рекомендации: что делать, если вы узнали себя в «слишком хорошей» матери или в «слишком хорошем» отце, препятствующих отделению ребенка, и как помочь себе, если у вас были такие родители.

Это все ориентиры, которые нам предстоит пройти с вами вместе на пути воспитания детей. Надеюсь, путешествие принесет вам много открытий, личных осознаний и изменений.

А пока идете, помните, что это очень интересный и насыщенный путь, наслаждайтесь видами!