

Осознанное родительство

Как построить с нашими детьми **отношения**, на основе прочной **привязанности**, которые будут служить им **надежной поддержкой** на протяжении всей жизни? Как жить настоящим **моментом**, чтобы поддерживать равновесие, которое, **как ничто другое**, подвергают испытанию родительские обязанности? Попробуем разобраться с этим, **начать** путешествие к миру, покою, радости и личной трансформации, что **скрыты** в повседневных обязанностях родителей. Я попробую дать **инструменты**, которые помогут вам воспитывать детей **осознанно**, выбирать способ реагирования и действовать **гибко**, а не под влиянием **разочарования**, раздражения или страха, - ваших **бессознательных** реакций.

О важности задач родителей можно судить по словам **Мариин Монтеessori**, известного педагога-мыслителя и ученого, вошедшей в четверку выдающихся педагогов, повлиявших на педагогическое мышление 20-го века: «Детство – это очень **важный** период, если мы хотим привить людям новый образ **мыслей, действительно** стремимся улучшить условия жизни людей, поднять уровень их **культуры**, то ребенок **поможет** нам достичь этой цели. Ребенок может **изменить** облик человечества, поскольку сам же его и создает».

Сейчас психологи пишут о том, что одна из самых больших проблем в отношениях детей и родителей – **это непонимание родителями потребностей развития ребенка**, а отсюда нарушения развития его личности и здоровья. **О том же писала 100 лет назад Мария Монтеessori**, и за это время мало что изменилось.

Сейчас, когда многие родители начинают активно развивать ребенка **«вкладывать в него»**, требовать и ждать результата, - они идут **против естественных задач развития ребенка**. Это обедняет его, ухудшая его учебу в будущем. Нейропсихологи считают, что **интенсивное одностороннее развитие, как правило, интеллекта, вредит нервно-психическому потенциалу ребенка**, может привести к невосполнимым потерям. Родителям важно это знать и сдерживать **это неумное развитие**, чтобы сохранить в ребенке то ценное, что заложено природой, а именно:

- **способность к развитию, креативность, т. е. созидательные, творческие способности;**
- **психологическое здоровье.**

Сегодня не только родителям, но **и детям сложно**. В недавнем прошлом **дети** проводили свое время **иначе, они не торопились**. Многие взрослые помнят **свое беззаботное детство**: бесцельное катание на велосипеде, игры на улице до темноты, исследование окружающего мира. У большинства современных детей такой возможности нет, **эта потребность не удовлетворяется. Нет возможности исследования окружающего мира, бесцельности и беззаботности**. Детство - очень **короткая пора**, и в это время, **младшее поколение должно изучать мир, учиться ладить с людьми, открывать в себе таланты**: лазить по деревьям, танцевать, музицировать... и вообще - **приятно проводить время**. Люди приходят в этот мир радоваться жизни, а **не продираться** через ее дебри.

Вместо этого, дети несут тяготы мира на своих плечах. Их заставляют отлично учиться **в школе**, добиваться успехов **после уроков**. Они поддерживают **сложные взаимоотношения** со сверстниками, соревнуются **за место в престижном колледже** или **за хорошую работу** в будущем. **Мы, родители, зная, как нам**

кажется, путь к успеху, указываем и советуем, развиваем достоинства и подавляем недостатки. **Направляем, поправляем, приучаем**. В нашей стране **мы уже получаем** первые результаты такого **неуемного развития**, получаем процент подростков, которые впадают в апатию и нежелание что – либо делать. Попробуем разобраться, **что происходит?**

Что происходит, например, в **Америке?** (А тенденции здесь общие, - это очевидно). По американским источникам каждый десятый десятиклассник и восьмой одиннадцатиклассник нелегально принимают **лекарственные препараты**, которые повышают работоспособность (**«таблетки для памяти»**). Большинство подростков **спят** как минимум **на два часа меньше**, чем это необходимо в их возрасте. В результате стресса **30%** подростков чувствуют **устомление, угнетение и уныние**, треть - жалуются, что **от перенапряжения** им трудно сдержать слезы, **25%** - жалуются на плохой аппетит. Часто, **уже в этом возрасте**, клиентами психологов становятся те, кто **заливает горе и боль алкоголем**. При стрессе выделяются химические вещества, которые **тормозят развитие мозга**, и **пагубно влияют** на организм подростка, и его **здоровье в целом**.

Последние 60 лет количество самоубийств, среди молодых людей, **увеличилось**: в возрасте 10-14 лет - **на 50%.**, в возрасте от 15 до 24-х лет - **в 2 раза** среди женщин и в **4 раза** среди мужчин. Цифры впечатляют, и я думаю, вы понимаете, **что - то пошло не так**. Попробуем разобраться.

Вы, понимаете, что для успешной будущей жизни ребенка **важно охранять от травм его физическое тело**. Но не менее **важно охранять его душу**. Чтобы **знать, что охранять**, надо знать **то, что заложено в ребенка Богом, природой**.

То о чем пишут современные психологи, о непонимании родителями потребностей развития ребенка, было написано 100 лет назад Марией Монтессори: «Дети – слабые человеческие существа, **они не поняты**, потребности их развития не удовлетворяются, и это таит в себе бездну непредвиденного зла». Более 100 лет назад, она, **одна из первых, поняла как калечатся души детей, не получая развития.** Писала **о защите душевных сил ребенка.** В свое время, **она интуитивно пришла к тому,** что сейчас **подтверждают нейрopsихологи научно.** Монтессори создала систему, – **целостный подход к развитию ребенка.** Это не метод раннего развития, направленный, как правило, на развитие интеллекта.

Человек – это не только интеллект. Если он, интеллект, **не сбалансирован** другими важными человеческими качествами, то **наносит много вреда,** как самому человеку, так и обществу. Личность развитого человека, **помимо интеллекта** включает следующие аспекты: **характер,** который проявляется через волю, внимание (концентрацию внимания), терпение, постоянство; **развитые эмоции** (способность чувствовать и наслаждаться красотой этого мира), **воображение** (способность к творчеству); **развитое моральное чувство** (недаром преступников и им подобных раньше называли моральными уродами). **Современная педагогика, к сожалению, дает только интеллектуальные знания,** здесь нет **программы развития и среды развития** для раннего возраста, ориентированных на потребности развития души ребенка. Это **искусственно понижает способности человека.**

Часто мы, **родители, тоже искусственно понижаем способности** своего ребенка, не зная его потребностей и вводя его в стресс. **Сами наносим ему психологические травмы,** например, **травмы привязанности,** - потребности в любви,

когда понимаем эту любовь по-своему, заменяя ее заботой. Потребности ребенка, **не всегда, совпадают с нашими представлениями** о том, что ему нужно. Поэтому важно **привести в соответствие наши представления с базовыми насущными потребностями самого ребенка. Не зная**, например, **потребностей развития раннего периода**, родители все **чаще и раньше** вытаскивают детей **из осознанности** в мышление, покупая им, например, **планшеты**. В то время, **когда они должны проходить другие периоды, назначенные им природой**.

Сейчас методы раннего развития обучения чтению, интеллектуального развития, **превращены в бренды**. Родителям внушают, что в ребенка **нужно вложить сейчас**, иначе будет поздно. Да, **важные периоды для его развития можно упустить**, но здесь есть и **опасность**, в этом «**вкладывании**», которое идет, зачастую, **против естественных задач развития ребенка**. «**Воспитывать – это значит дать возможность развития**» - считает М. Монтессори и другие выдающиеся педагоги. Задача родителей - **обеспечить эту возможность**. Дети растут и развиваются, не потому что мы их развиваем, тянем за уши. **Это - их природа, в них это заложено**. Поэтому важно почувствовать, **где выбор самого ребенка**. Для того, чтобы ребенок хотел все знать, **не нужны специальные методики**, ему должно быть просто **интересно, и не страшно. Не страшно – это когда хорошо с родителями, когда они любят, когда они рядом, когда ты для них хороший**.

Если ребенок **боится разочаровать родителей**, они его не понимают, он одинок, развиваться он не может, **все силы его психики уходят на преодоления тревоги по этому поводу**. Вместо того, чтобы почитать ему сказку, поиграть в то, что он **сам захочет, сделать что-то вместе, испечь пирог**, например, его сажают перед собой и **«приступают к занятиям»**, непрерывно

таскают по развивающим кружкам, **возлагают на него большие надежды**, чем могут не только отбить желание учиться, но и **создать психологические проблемы**. Бессознательно ребенок может решить, что **он сам не так уж нужен, важны его успехи, результаты, а его желания и потребности не важны**. А значит, его не любят. Это травмирует его психику, так как **не удовлетворяется его базовая потребность в любви**.

Известный психолог Людмила Петрановская **считает**, что сейчас нет **смысла** ориентировать ребенка на профессии, которые через **5 - 10 лет** могут исчезнуть (какие – мы не знаем). **Важно** вырастить ребенка **психологически здоровым**, дать ему хорошее **базовое** образование, и дать возможность **попробовать себя** в разных профессиях, - **найти себя**, а потом, при желании, можно **продолжить** образование в этом направлении. **Какой смысл** имеет блестящее образование, если молодой человек впадет в **депрессию** или тревожность? Важнее, чтобы человек был **психологически здоров** и мог приспосабливаться к быстро меняющемуся миру.

Для гармоничного развития **важно учитывать базовые данные вашего ребенка**. Например, **для психики интроверта, иногда, опасно** работать на должности, где нужно много общаться и взаимодействовать с людьми. Не портите психику себе и своим детям – отправьте ребенка **туда, где он будет учиться согласно своей внутренней природе**. У родителей **есть обязанность сохранять и помогать развитию того, что в ребенке заложено природой, оберегать его уникальные способности**.

Человек счастлив, когда осуществляет **свою миссию, свое предназначение**. О нем говорят, - **человек на своем месте**. Тогда и **сам он счастлив**, и плоды его деятельности, **приносят другим людям благо**. Человек при этом **получает еще и**

моральное удовлетворение. Удовольствие и удовлетворение – это разные вещи. Психолог Игорь Лузин рассказывает об одном очень богатом, но глубоко **несчастном человеке**, который не смог осуществить свою детскую мечту: стать учителем биологии. Мы также не вырастим счастливого успешного человека, вырастив эгоиста – потребителя, который ни к чему **не стремится, или ненасытно стремиться** к финансовому успеху. Деньги в будущем могут приходить, а вот счастье – нет. **Эгоист не может стать гармоничным, т. к.** не может отдавать и проявлять щедрость. Отдающему же, осознанному человеку дается совершенно другой уровень творческих открытий. Отдавая, он получает возможность **наилучшим образом реализовать свои способности.** Одна из черт зрелого человека – способность отдавать. Психологически незрелый остается на стадии ребенка, для которого брать – это норма.

Сейчас актуальна **защита детей как от пагубного влияния родительского невежества, так же от негативного влияния этого мира.** Сегодня **очень мощные силы заинтересованы** в том, чтобы ваш ребенок вырос развратным, тупым и эгоистичным потребителем. Для любого здравомыслящего человека очевидно, что ненасытные мировые корпорации **неимоверно богатеют на человеческих пороках.** Поэтому целенаправленно размываются ценности, расшатываются основы и базовые понятия, чтобы люди потеряли ориентиры, были управляемы, а их сознанием можно было манипулировать.

Многие **наши успехи и неудачи закладываются в возрасте до 5 - 7 лет,** а в последние годы доказано учеными, что даже - внутриутробно. Дети копируют наш образ жизни, **бессознательно впитывают наши жизненные установки, наши клише мышления, наши психологические проблемы.** Если родители говорят правильные слова, но ведут себя неправильно, **то дети**

будут копировать их поведение. От родителей передаются также ментальные привычки: жадность, гневливость, зависть и т.д. Мы оказываем **значительное** влияние на представления наших детей о **самом важном** в жизни, поэтому, нам важно осознавать **собственные ценности**.

Почему часто методы воспитания не работают или остаются бессознательными? Есть две причины:

1 - отсутствие знаний у родителей, которое нарушает нормального равновесия между **старыми авторитарными** способами воспитания и **современными методами** (например, с ребенком - на равных, или вседозволенность). Часто родители не могут установить **баланс** между **полным отсутствием** порядка и **чрезмерной упорядоченностью** жизни. Они не осознают как важно и нужно **детям**, чтобы на семейном судне был **Капитан**.

А что важнее всего и, часто является **основной причиной** дисбаланса в семье, это:

2 - отсутствие разумного воспитания из-за **неосознанности** родителей, неспособности к самосознанию, **неумение «полностью присутствовать», быть здесь и сейчас.**

Психологически грамотными важно быть и мамам и папам. Для женщин это особенно важно: т.к. **первые годы жизни связь ребенка с матерью особенно сильная.** Поэтому успешное воспитание детей начинается с родителей, с их осознанности, с их развития. **Осознанность необходимо воспитывать и в детях.** Во всем мире, **есть школьники, которые занимаются по программе осознанности. У них впечатляющие результаты.** Америке это стали делать в некоторых продвинутых семьях, школах, больницах. В нашей стране это тоже становится трендом, но пока среди людей, как правило, занимающихся личностным ростом или духовным развитием. Родителям **самим важно**

понять, что такое осознанность, стать самим достаточно осознанными, успокоить свой ум, и воспитывать это в детях. Беспокойный ум будет мешать раскрытию талантов. **Хорошие успешные идеи, способы реализации своего потенциал** гораздо вероятней **будут рождаться в спокойном уме.**

Для этого хорошо подойдут уроки тишины, - изобретение гениальной Марии Монтессори, упражнения на развитие внимания и концентрации. **Для успокоения ума** полезно приучать детей **следить за дыханием**. Если ребенка не учат быть здесь и сейчас, не учат, что счастье находится внутри, он будет искать его вовне: в развлечениях, вечеринках, внимании противоположенного пола. Все это **приводит к нацеленности на отсутствие нагрузок и легкие удовольствия**, т. е. к зависимости от положительных эмоций. Но такой потребительский подход **портит душу, зачастую, приводит к пустоте**, а в дальнейшем, к жизни на антидепрессантах.

Чтобы быть достаточно осознанным, поддерживать равновесие, выполняя нелегкие родительские обязанности, как правило, **не нужно больше времени. Нужно другое качество времени**. Кому – то, возможно, **нужно заменить чрезмерную заботу, контроль и опеку, осознанностью.**

Дети, зачастую, более осознанны, чем взрослые, **они** живут в **другом темпе, в другой реальности**, что часто мешает взаимопониманию с ними. **Отключившись** же от своих представлений, умственных концепций, **родители начинают видеть и чувствовать** своих детей, жить с ними как бы «**на одной волне**», возникает **небывалое** взаимопонимание.

Осознанное воспитание поможет узнать, какими **радостными**, познавательными и **полными любви** могут быть родительские обязанности. **Через осознанность можно научиться любви.**

Мы можем научиться, **не терпеть, а наслаждаться** каждым моментом повседневной жизни – сменой памперсов, чтением сказок, уборкой после шумных игр ребенка. Осознанность - **это взаимосвязь и тонкая настройка** на ребенка. Став осознанными, **мы окажем неоценимую услугу своему ребенку.**

Воспитывая детей в **«полуприсутствующем» состоянии**, мы **сами себе выписываем «рецепт» на проблемы.** Любому ребенку нужна в признании, заботе и **ласке** своих родителей. Если ребенок чувствует, что мы искренни **наполовину**, он **будет делать все**, чтобы привлечь наше внимание целиком и полностью через **истерики, агрессию или непослушание.** Он должен знать, что им восхищаются **таким, какой он есть.** Дети глубоко **страдают**, если чувствуют, что разочаровывают тех, кого любят больше всего - **своих родителей.** Если ребенок в стрессе, а **родители еще и ругают его**, что само по себе стресс для ребенка, у него **блокируются определенные доли мозга**, и он не может их понять.

Рано или поздно, у родителей **могут наступить трудные времена.** Отношения с ребенком могут усложниться, если у него **трудный** характер или **непомерные** запросы. И в этот период **особенно важна степень нашей осознанности.** Приходя в этот мир, мы не покупаем **лотерейный билет** на внутреннее благополучие. **Это**, прежде всего, - **наша работа.** **Неосознанным родителям**, которые **не установили** гармонию с собой, **почти невозможно установить ее во взаимоотношениях**, в том числе в семье, воспитать **успешного гармоничного** человека. Грамотность **тоже мало что дает**, без работы над собой. Все **ваши усилия** и благие намерения могут быть **полностью перечеркнуты** бессознательностью и автоматизмом ваших реакций в тот момент, когда **вы устали** или в **силу собственных** психологических проблем. Если **нет осознанности**, то ваше **отношение к ребенку**, а также к остальным людям зависит от **сиюминутного**

настроения. Вами **управляют обычные психические** или **эмоциональные** реакции, привычки и убеждения, а также бессознательные **представления, полученные от родителей** или культурной среды, в которой вы росли. **Многие** из этих привычек уходят корнями в далекое **прошлое**. Придя к **осознанию**, вы начинаете **распознавать** свои психические, эмоциональные и поведенческие **привычки**, и больше **не станете** идти на поводу у **автоматических реакций**, у вас появляется **выбор, как реагировать на ребенка**. И что важнее, вы не будите передавать эти привычки **далее** своим детям.

Отчужденность ребенка и его родителей пока еще остается **нормой**, но времена меняются. Все большее число пап и мам приходят к **осознанию** этого. Они учатся **преодолевать укоренившиеся привычки, менять стиль мышления и формировать взаимоотношения** с ребенком на более **глубоком** уровне. Когда осознанности **нет**, ваши отношения строятся на **умственных концепциях и эмоциях** и не затрагивают **более глубокие** уровни бытия. На уровне **интуиции** ребенок чувствует, что **отсутствует что – то жизненно важное**, даже если **вы все делаете правильно**. Нет самого главного, **нет глубокой, тесной связи с ним, что вы не всегда «здесь»**, не всегда с ним, **не всегда** полностью осознаете происходящее. **Ребенок почувствует**, и бессознательно придет к выводу, что вы **скрываете от него это важное**. Что часто **вызывает у него такие эмоции**, как раздражение, негодование или страх.

Это может иметь **разные проявления**, или оставаться глубоко **скрытым** до подросткового периода, может перерасти в тревожность, **большие сложности во взаимоотношениях**. Если ваши отношения с детьми **искренние и осознанные**, то они будут обращаться за советом и поддержкой **к вам**, а не к своим друзьям. Ведь дети, которые ощущают **любовь**, присмотр и заботу,

естественно стараются выполнять пожелания родителей. Это заложено в человеческой природе – **доверять человеку, с которым установлена прочная связь**. Мы всегда склонны **слушать того, с кем у нас хорошие** отношения.

Мы все хотим быть счастливыми, и своим детям также желаем счастья. Счастье - это гармоничное состояние. Но **что еще делает людей здоровыми и счастливыми?** Как оказалось не деньги. **75 лет** проводилось гарвардское исследование по развитию взрослых. **Ученые выяснили: счастливее и здоровее людей делают хорошие отношения.** Теплые отношения служат для нас неким **буфером, защищающим нас от ударов судьбы**, от превращения в немощных стариков, они помогают преодолеть стресс.

Отношения - это работа всей жизни. Если правильно выстроить **отношения с детьми, они дадут нам большое счастье.** Здоровые отношения **начинают формироваться с рождения**, и если все нормально, то с **6-ти лет, и позже**, мы создаем прочную основу **привязанности**. **Мы слышим ребенка**, обеспечиваем ему спокойную и уверенную **поддержку** в качестве **Капитана корабля**, несмотря на шторм, с которым он сталкивается в жизни. **Близкие искренние** отношения с любимыми людьми поддерживают ребенка. Прочная **привязанность** дает детям огромное **преимущество** в борьбе со стрессами, - они **намного лучше с ними справляются**.

Есть исследование, согласно которому алкогольная или наркотическая **зависимость**, развивается в результате не столько **химических** процессов, сколько в результате нарушения **взаимоотношений**. Например, **чтобы эффективно лечить алкоголика**, нужно лечить взаимоотношения в семье, работать с

семьей. Противоположностью зависимости является **не трезвость**, а человеческие **взаимоотношения**.

Большой вклад в развитие стресса вносит изоляция или отсутствие **взаимоотношений** с окружающими. Ребенок выходит из школы и видит как мама или папа смотрят в свой смартфон. Раньше, например, в перерыве матча, сын, **обсуждал с отцом** игру, а теперь **он ждет**, пока отец проверит свою электронную почту. Младенец сосет **бутылочку**, пока мама набирает эсэмэс, в результате **нарушается обмен эмоциями во время самого важного**, близкого контакта. **Мало того**, если мама получает тревожное **сообщение**, ее напряжение **передается ребенку**, который ощущает его **как стресс в отношениях** с матерью, **он это относит к себе**. Поверхностная связь **с целым миром не позволяет человеку быть осознанным, создать тесные отношения** с близкими людьми, в том **числе с самим собой**. Присутствуя во время общения **здесь и сейчас**, а не в уме, находясь в отсутствии концепций, мы **перестаем**, наконец, слушать не слыша, смотреть не видя.

Тысячи возможностей рождаются вместе с нашими детьми, которые помогают нам **решить** свои незавершенные детские проблемы. Мы видим **собственные**, не очень желательные черты в ребенке, который, **например**, не спешит делать уроки. Мы приходим к глубокому пониманию, **если имеем на то желание**, что **сами, точно также** откладываем в сторону самые неприятные задания. Некоторые черты характера ребенка могут нас **неприятно удивить**, или даже **потрясти** до глубины души. Иногда мы как будто смотримся **в зеркало**, когда ребенок со взрывным характером впадает в истерику по любому поводу. Он показывает нам **нас самих, когда мы**, возможно, сегодня утром разозлились только **потому, что не могли** настоять на своем. Дети могут стать **нашими лучшими учителями** – так считают

многие выдающиеся педагоги и психологи. Ребенок, помогает нам стать **лучше и добрее** или увидеть наши **собственные раны**, полученные в детстве. **Воспитывая ребенка, мы получаем возможность, или вынуждены**, расти и развиваться.

Каждый ребенок предоставляет **возможность** исследовать самые темные и пыльные углы вашего ума и сердца. Он создает **именно те условия**, которые учат нас, **как избавиться** от старых представлений и начать **жить более полной жизнью**. Желание иметь детей **не значит**, что **мы должны забыть** о своих естественных потребностях, желаниях и настроении. **Родителям важно** находить время и делать **то, что нравится**, иметь **возможность отдохнуть, заняться любимым делом**. Часто нам **трудно** принять плохое поведение ребенка, не потому что оно **плохое**, а просто мы сравниваем нашего реального ребенка из плоти и крови с его **Парадным Портретом**, который мы себе нарисовали. Мы испытываем **разочарование**, когда ребенок отличается от нашего представления о нем. Из-за этого **несоответствия** нам трудно **осознанно и внимательно** подходить к воспитанию.

Освободиться от Парадного Портрета – это перестать **отталкивать** от себя реальность. Когда мы **спорим** с реальностью, - мы **проигрываем всегда**. Если правда очень **отличается** от наших представлений, в этом заключена **прекрасная возможность** для нашего роста и развития. Когда мы **упорствуем, не принимаем** реальность, посылая туда энергию отрицания, мы **усиливаем ее**, не позволяем ситуации измениться, Люди **в похожих и очень сложных** ситуациях часто демонстрируют очень **разное** отношение к жизни. **Сопротивляющиеся** могут страдать долгие годы и обвинять Бога, бывшего супруга или своих родителей во всех бедах. **Другие**, согласились с тем, **во что** превратилась их жизнь, приобрели **смирение**, и радуются

малейшим просветам во мраке. **Сотни раз в день** нам выпадает шанс **подружиться с проблемами**, а не скрежетать зубами и мужественно переносить их. **Мы** выбираем, **как** относиться к новой ситуации. Например, после безмятежной бездетной жизни родители **могут утонуть** в море детских потребностей. Для примирения с действительностью **нужно оплакать** свое прошлое и попрощаться с ним. Иначе вы как бы остаетесь в подвешенном **состоянии, расставшись** с прежней бездетной жизнью, и **не принявши** окончательно - **нынешнюю**.

Чтобы нам, родителям, **расти и взрослеть**, нужно **уметь отпускать**, а не ворчать на несоответствие **реальности и иллюзии**. Вызывает восхищение **мудрость родителей**, когда они **освобождаются** от привязанности к **Парадному Портрету Жизни** и принимают реальность, даже в очень **сложных обстоятельствах**, например, с тяжело больным ребенком. Можно возразить: «У них **нет** другого выбора». Но у всех и всегда **есть выбор**. Он в том, чтобы решить: буду ли я сопротивляться **фактам** и жить в **горечи и разочаровании** или **же соберусь с духом** и приму вещи **такими**, какие они есть? Конечно, это **не значит**, что нужно опустить руки и не попытаться **изменить ситуацию**. Это не **призыв** к пассивному восприятию жизни. Народная мудрость говорит: **«То, чему вы сопротивляетесь, продолжает существовать»**.

Часто мы **сопротивляемся** реальности и не **хотим видеть** кто наш ребенок на **самом деле**, когда рассматриваем его как способ повысить **собственную самооценку**, или предстать перед окружающими в выгодном свете. **Наше эго** расцветает, когда хвалят успехи нашего ребенка. Нет ничего плохого, чтобы **испытывать удовольствие** от признания окружающими **таланта** вашего ребенка или его **доброто** характера. Но если ребенок нам нужен для **определенной цели**, например для

повышения собственной самооценки, **то мы раним его**, поскольку ставим **условия**, даже негласно, при которых мы будем его любить и принимать. Дети **очень тонко** настроены на наши эмоции, они **ждут от нас одобрения**.

Когда вы принимаете ребенка **таким, какой он есть**, то видите в нем отдельное человеческое существо, со своими сильными и слабыми сторонами. Тогда мы можем **принять его недостатки** без боязни уронить себя в глазах **тех, кто судит о нас** на основании достижений наших детей. Так мы освобождаемся от **власти эго** и можем растить **тех детей**, которые нам достались, причем растить **внимательно и осознанно**.

Реальный взгляд на человека и ситуацию **позволяет** решать проблемы, с которыми сталкиваются наши дети, **а не прятаться от них**, опасаясь чувства вины или подавленности. И тогда мы поступаем **разумно** вместо того, чтобы бурно **отреагировать** на пугающие действия ребенка. Именно **в сложных ситуациях** мы растем и развиваемся. Наша спокойная **реакция**, - результат нашей практики **осознанности**, учит сказать правду, а не **скрывать ее**. И тогда мы внезапно обнаружим, что можем реагировать трезво, **когда ребенок страдает**, и не терять при этом **собственную голову**. Например, не купили ему **то, что он хотел** (при этом желательно **разделить его чувства**). Все эти моменты формируют в нас **не только родителя**, но и **человеческую личность**.

Важно иметь **четкое** представление о **той** действительности, которую нам хочется прожить. Когда мы отбрасываем **иллюзию**, смело встречаем реальность **лицом к лицу**, позволяем себе пережить то, **что чувствуем**, подвергаем сомнению **сказку** о том, что где – то трава зеленее, а дети покладистей, – **именно тогда**,

мы можем погрузиться **в реальную жизнь**, и принять **того ребенка**, который нам достался.

Сегодня мы живем с уровнем комфорта, о котором раньше не могли и мечтать, а некоторые - в запредельной роскоши. При этом **мы – самое нервное, недовольное жизнью поколение**. В чем причина? Улучшив внешний мир, **мы забыли усовершенствовать себя**. Каждый из нас обладатель сложного, и в тоже время совершенного, внутреннего механизма, но **мы не умеем им управлять**. Зачастую, родители сами **не знают законов тонкой реальности**, которые управляют этим миром, не могут дать эти знания своим детям. Но, став более осознанными, дав эти навыки своим детям, **они окажут им неоценимую услугу**.

Сегодня **осознанность особенно актуальна**, как технология по достижению радости и благополучия, она доступна каждому, кто может это понять. Очень важный и актуальный аспект осознанности – это осознание своих чувств, и этому важно обучать ребенка, важно развивать его **эмоциональный интеллект**. Низкий эмоциональный интеллект (**EQ**), унаследованный в семье, **впоследствии** для ребенка становится источником негативных эмоций и первого **плохого опыта**, который может запечатлеться на всю дальнейшую жизнь. Известно, что люди с **высоким EQ** (в отличие от **IQ**, который у нас любят тестировать и развивать), менее конфликтны. Так как сейчас **тема развития** эмоционального интеллекта становится все более **актуальной** и активно обсуждается в обществе, то имеется возможность **преобразовать** низкий эмоциональный интеллект с помощью обучения **родителей**. Развитие эмоционального интеллекта - **это тренд, вернее - насущная необходимость**, так как здесь - причина всех конфликтов и войн, в том числе и в семье. К, счастью, **все больше людей** это понимают.

Наши чувства – это инструменты **проявления нашей души** в этом мире, ее способ развития. Заботится о собственной эмоциональной жизни также **важно и нужно**, как и о своем физическом и умственном развитии. **Ребенок**, придя в этот мир, проходит долгий путь эмоционального развития, - ему приходится **учиться переживать, чувствовать и сочувствовать. Это очень важный процесс.** В последнее время в научной и практической литературе больше все **внимания** обращается на так называемый **эмоциональный интеллект или эмоциональную компетентность.**

Эмоциональная компетентность это умение:

- **осознавать и понимать свои** эмоции;
- конструктивно их **выражать**;
- распознавать чувства **другого**;
- **соизмерять** свое поведение с **чувствами и интересами** партнера по общению. Будучи **некомпетентными, или неосознанными** мы **невольно** вносим лепту в море человеческих страданий, причиняя людям **боль** своей невнимательностью к их чувствам. Исследования показали, что **от степени** развития эмоционального интеллекта зависит общее **благополучие человека – его успехи** и продвижение на работе, удовлетворенность **отношениями** с другими людьми, **счастье** в семейной жизни.

Далеко не всегда родители знают, как заботиться об эмоциональной грамотности своих детей. В нашем рациональном мире **главные ценности** – это знания, логика, суждения, оценки. Мы заботимся, преимущественно, **о том**, чтобы дети учились и правильно вели себя. В случае же **непослушания** свое недовольство выражаем повышенным тоном, критикой,

наказаниями. А стоящие за этим **эмоции**, - наши собственные и наших детей - остаются **«за кадром»**.

Поэтому **очень важно** живое общение, где на **передний план** выступает **эмоциональная** сторона жизни – переживания, рассказы о них, выслушивание их, обмен ими. Чтобы наше общение **способствовало** нашему духовному и личностному росту, нам важно быть в это время **осознанными**. Практикуя **осознанность в общении**, улучшается наша способность к **сосредоточению**. Это помогает глубоко исследовать то, что в нас поднимается, в т. ч. наши чувства. **Осознание чувственных ощущений приводит к тому, что чувства перестают управлять нами**. А их глубокое исследование ведет, в конечном счете, к **прозрению и пониманию**, помогает нам **освободиться** от страха, отчаяния и страдания, прикоснуться к подлинной **радости и покою**.

Слышать, чувствовать себя – значит управлять собой. Существует такое понятие как **«тепловая смерть чувств»**: люди, боясь пережить боль, стремясь к **позитиву, удовольствиям**, отстраняются от эмоций или не хотят **о них знать и их признавать**, чем отрезают часть жизни, теряя возможность радоваться. Не осознавая своих негативных эмоций, люди перестают чувствовать и позитивные. В наше время все больше **эффектов** требуется, все более **яркие цвета** используются, чтобы воздействовать на нашу чувствительность.

И в заключении: чтобы гармонизировать отношения с нашими близкими, нашими детьми, с внешним миром, а также для **сохранения и накопления душевных сил и энергии** в процессе этих отношений, нужны знания, нужна осознанность. **Родителям необходимо** стать более осознанными, **увеличить степень и частоту пребывания в состоянии осознанности**. Для этого есть очень простые практики осознанности, не требующие

почти затрат времени, нужны только понимание и знание как это делается. ***И для этого мною разработан тренинг «Уроки осознанности с использованием системы Монтеessori для взрослых».***

Литература:

1. Стиффельман С. «Осознанное родительство» - Изд. «Эксмо», 2018
2. Толле Э. «Сила настоящего» - ООО Книжное изд-во «София», 2015
3. Петрановская Л. «Большая книга про вас и вашего ребенка», кн.1 «Тайная опора» - Изд. АСТ, 2018
4. Монтеessori М. «Дети – другие», «Помоги мне это сделать самому» - Изд. дом «Карапуз», 2004