

УСЛЫШЬ РОДИТЕЛЕЙ СВОИХ

КАК ВЗРОСЛЫМ ДЕТЯМ
ОБЩАТЬСЯ СО ВЗРОСЛЫМИ
РОДИТЕЛЯМИ




Елена Тарарина
Мотивация Инициатива Развитие

Елена Тарарина

**Услышь родителей своих. Как
взрослым детям общаться
со взрослыми родителями**

«ФЛП Тарарина»

2015

УДК [159.98:78](076)
ББК 53.574.9

Тарарина Е.

Услышь родителей своих. Как взрослым детям общаться со взрослыми родителями / Е. Тарарина — «ФЛП Тарарина», 2015

ISBN 978-5-91775-353-9

Эта книга построена на вопросах людей, которые посещали мои программы, принимали участие в социальных опросах по теме сложностей детско-родительских отношений и моих ответах на них. Возможно, есть книги, прочитав которые, боль прошлого исчезает сама по себе и приходят облегчение и легкость. Эта книга не такая. Даже прочитав её, прожив её душой, вам всё равно придётся предпринимать конкретные действия, ибо действия – это одна из основных составляющих отношений. И я уверена, что, после внимательного прочтения этой книги, у Вас появиться понимание, сила и вера для того, чтобы выбрать Нужные действия и Жить в мире с собой и Вашими родными. Находя ответы на непростые вопросы взаимоотношений взрослых детей со взрослыми родителями, у вас появиться ВОЗМОЖНОСТЬ исцелить «долгоболящие раны» и отпустить давние обиды. Важно воспользоваться ею! Сила рода – один из мощнейших источников энергии для человека, так давайте же учиться использовать эту энергию и направлять её себе во благо. Пришло время ПОЗНАКОМИТЬСЯ СО СВОИМИ РОДИТЕЛЯМИ ЗАНОВО...

УДК [159.98:78](076)

ББК 53.574.9

ISBN 978-5-91775-353-9

© Тарарина Е., 2015
© ФЛП Тарарина, 2015

Содержание

Благодарность	7
Предисловие	8
Глава 1	10
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Елена Тарарина

Услышь родителей своих. Как взрослым детям общаться со взрослыми родителями

Рекомендовано к печати решением президиума Общественной организации
«Восточно-украинская ассоциация арт-терапии»

(Протокол 10 от 20 августа 2015 года).

Обложка: Фадея Колесника

@ Елена Тарарина, 2015

@ «Астамир-В», 2015

@ Игорь Невзгляд

ОСНОВНАЯ МЕТАФОРА МОЕЙ НОВОЙ КНИГИ: «НАШИ РОДИТЕЛИ – ЭТО МАЯКИ В МОРЕ».

Мы – корабли во тьме. Но видя Маяк, используя его свет, мы способны понять и увидеть, что на самом деле происходит на палубе нашего корабля, кто у руля, как выглядит корабль, нуждается ли он в ремонте, а самое главное – мы можем определить СВОЙ ПУТЬ и миновать рифы...

Вместе с этой книгой рекомендуем прочесть: «Обиды на мужчин и женское здоровье»

Елена Тарарна

«Почему ты можешь всё: как сохранить семью и преуспеть в карьере»

Елена Тарарина

«В жизни справедливо всё»

Алексей Просекин и Марина Хмеловская

Е. Тарарина

Благодарность

Самые вдохновляющие люди в моей жизни – это моя семья: мама, папа, брат, муж, крёстная, сын и все представители моего рода. Вы – опора и стержень. Я благодарна!

Эта книга важна лично для меня ещё и потому, что я сама долгое время имела далеко не тёплые, не доверительные и не интересные отношения со своими родителями. Я считала себя недолюбленным ребенком. И у меня всегда был страх: как же я смогу помогать людям как психолог, если я сама этой любви толком не видела. А потом всё изменилось...

Я со своими студентами пошла работать волонтером в детский дом. И произошло то, что Майкл Роуч называет «взошли семена». Я стала отдавать детям то, чего, как мне казалось, не получила сама в своей семье, – любовь, заботу и искренность. Около года мне потребовалось для того, чтобы, отдавая своё время и сердце детям, вырастить в своей душе ПОНИМАНИЕ родительской любви.

С обретением этого ПОНИМАНИЯ моё отношение к у меня есть, и как это ЦЕННО, даже если это и не совсем то, что я ожидала от них. А став сама мамой, я поняла, что пришлось пережить моим родителям, воспитывая меня... Всё окончательно стало на свои места. Я безмерно благодарна Вам, дорогие мама и папа! Я восхищаюсь Вами!

В книге использованы цитаты известных людей современности, которые принадлежат к абсолютно разным профессиям. Эти цитаты были созданы специально для этой книги авторами. Выражаю огромную благодарность всем коллегам, которые поддержали эту книгу, понимая её смыслы и ценность семьи в нашем современном обществе. Верю, книга ВОЗРОДИТ многие отношения и ВДОХНОВИТ читателей на СОЗИДАНИЕ.

Предисловие

Как общаться со своими родителями, когда Вам за двадцать пять?

Как общаться со своими детьми, когда им за двадцать пять?

Непростые вопросы! Но мы вместе поищем и обязательно найдём на них ответы! И поможет нам в поисках ЭТА книга, потому что она:

- ◆ о поиске душевного покоя;

- ◆ о таких ВНУТРЕННИХ ОПОРАХ, позволив себе и осознав которые, вы навсегда обретете мир;

- ◆ эта книга о воспитании, о понимании ценности опыта, о благодарности своему роду.

Книга – это такой себе смысловой конструктор, который создаётся для того, чтобы каждый человек для себя собрал свой пазл и напитал своего «внутреннего ребёнка».

Эта книга построена на вопросах людей, которые посещали мои программы, принимали участие в социальных опросах по теме сложностей детско-родительских отношений и моих ответах на них.

Возможно, есть книги, прочитав которые, боль прошлого исчезает сама по себе и приходят облегчение и легкость. Эта книга не такая. Даже прочитав её, прожив её душой, вам всё равно придётся предпринимать конкретные действия, ибо действия – это одна из основных составляющих отношений. И я уверена, что, после внимательного прочтения этой книги, у Вас появится понимание, сила и вера для того, чтобы выбрать Нужные действия и Жить в мире с собой и Вашими родными.

Находя ответы на непростые вопросы взаимоотношений взрослых детей со взрослыми родителями, у вас появится ВОЗМОЖНОСТЬ исцелить «долгоболящие раны» и отпустить давние обиды. Важно воспользоваться ею!

Сила рода – один из мощнейших источников энергии для человека, так давайте же учиться использовать эту энергию и направлять её себе во благо.

Пришло время ПОЗНАКОМИТЬСЯ СО СВОИМИ РОДИТЕЛЯМИ ЗАНОВО...

Е. Тарарина.



Глава 1 Мама

1. Вопрос: «При совместном проживании с мамой, когда у тебя уже своя семья, кто хозяйка? Может ли их быть две?»

Ответ.

Их может быть и две. Но тогда – это уже не хозяйки)). Хозяйка – это та, которая принимает решения, устанавливает правила и несёт ответственность, а два человека одновременно эти функции выполнять не могут. Несколько правил от разных людей не дают возможность «вести игру». Образуются коалиции, группировки, сплетни.

Что для Вас важнее – посвятить годы жизни поиску компромисса или принять правила игры хозяйки (в данном случае хозяйка – мама)? Обычно гости подстраиваются под устав хозяев. Мы – гости в семьях своих родителей, независимо от того, сколько нам лет.

Необходимость жить по чужому уставу является одним из мощнейших мотиваторов для многих повзрослевших детей, чтобы, как можно скорее, отделиться (и в вопросе проживания в том числе) и стать самостоятельными. Если же Вы до сих пор живёте с родителями, значит эта проблема не является жизненно важной, значит она НЕ ВОЛНУЕТ Вас достаточно сильно.

2. Вопрос: «Мне восемнадцать лет, а мама всё говорит: «Мы заикаемся», «У нас тяжелый начальник». Как отделиться от маминого «мы»?»

Ответ.

К сожалению, у родителей тоже иногда случается созависимость со своими детьми. В терминах возрастной психологии, понятие «мы» при здоровых отношениях заканчивается с завершением кормления грудью (не позже 3 лет). После этого возраста уже есть «я – мама» и «мой ребенок». Когда родители «залипают» в детях, со стороны мамы активизируется формула «Я ему всю жизнь отдала», а со стороны ребенка «Я – неудачник». Страдают оба. *Первое*, что нужно сделать, – признать, что это не любовь к ребёнку. Это саморазрушающее себялюбие.

Второе. Начните доверять друг другу, откажитесь от тотального контроля.

Третье. Найдите полезные увлечения, они помогут напитаться силами для того, чтобы выйти из созависимости до конца. Есть поговорка – «Самолет приземляется только на подготовленный аэропорт», – возможно, в Вашем поведении до сих пор присутствует неуверенность и несамостоятельность и Ваша мама, желающая только добра, проявляет таким образом свою любовь и заботу.

Ваш взрослый ребёнок сам должен набить шишки в жизни, получить свой собственный жизненный опыт, со всеми плюсами и минусами, разобраться с жизненными смыслами и ценностями и стать личностью в полном смысле этого слова. Нет смысла навязывать собственный опыт жизни, поскольку он может быть не пригоден и не эффективен для Вашего ребёнка. Ещё одна ошибка родителей, это **опека** детей, когда те уже стали взрослыми. Таким образом, эти люди, невзирая на возраст, навечно остаются детьми, благодаря глупой опеке мамочки не способной выпустить свое чадо на волю. Обычно такие родители оправдывают свою опеку материнской любовью. Не приспособленность к взрослой жизни не даёт таким взрослым детям возможности проявить свой жизненный потенциал в полном объёме, как в профессиональной жизни, так и в личных отношениях. Эти **вечные дети** редко бывают счастливыми, а после смерти своих пожилых родителей становятся совершенно беспомощными перед жизнью. Ещё одна грубая ошибка родителей, это навязывание мысли уже взрос-

лым детям о том, что они Вам чем-то **обязаны за то, что Вы их родили** – это глупость и заблуждение. Это был Ваш выбор, а не их.

1) Не вмешивайтесь в личную жизнь своих детей (в сердечные или семейные дела, если Вас не просят об этом и даже если просят, лучше не вмешивайтесь). Когда в конфликтное противостояние или даже в обычную ссору подтягиваются родители с одной и с другой стороны, это становится настоящим полем боя. Чем меньше людей вовлечено в противостояние, тем проще разрешить конфликт. Благими намерениями вымощена дорога в ад. Не нужно защищать своё взрослое чадо от его (её) второй половины, держите нейтралитет в их конфликтах, и дайте возможность взрослым людям самим определиться, чего они хотят от своих взаимоотношений.

2) Уважайте личностные границы своих взрослых детей. Помните, что контроль и демонстрация власти могут вызвать сопротивление у взрослого сына или дочери и привести к конфликту с Вами, негативным эмоциям, а иногда и к разрыву отношений на долгие месяцы или даже годы. Отношение к тридцатилетнему мужчине или женщине, как к подростку, – вызывают охлаждение отношений (даже надоедливые советы, одергивание, замечания, и т. д. могут вызвать раздражение и досаду у взрослого человека, каковым и является Ваш ребёнок). Позвольте вашим взрослым детям воспринимать себя самостоятельными и ответственными людьми, а родительскую функцию проявляйте через моральную поддержку, принятие и любовь. К сожалению, с возрастом многие люди становятся более догматичными и ригидными, а критики по отношению к своим уже взрослым детям становятся даже больше чем в детстве.

3) Не вмешивайтесь в профессиональную жизнь Ваших взрослых детей. Не давайте советы, касающиеся смены профессии, места работы или зарплаты, если Вас об этом не просят. Часто это выглядит таким образом: «Зачем ты выбрал эту профессию, она тебе не подходит»; «За эту работу не достаточно платят, уйди и ищи что-то другое»; «Вася, Петя и т. п. уже достигли таких – то карьерных высот, а ты балбес и неудачник не способен чего-то в жизни достичь». На первый взгляд Ваши советы могут казаться весьма рациональными, но на самом деле Ваш взрослый ребенок сам способен сделать выбор и определить, что ему подходит, а что – нет. Это он реализовывает себя через профессиональную деятельность, а не Вы. То, что подходит Вам, возможно, не подходит ему, и, главное, Ваша негативная реплика или критика могут надолго испортить настроение и даже подорвать его уверенность в себе. Лишний раз лучше подбодрить своего взрослого сына или дочь, они Вам за это будут благодарны, ведь вы всё еще в глубине души являетесь для них авторитетом, и им хочется вашего признания и похвалы как когда то в детстве.

4) Не создавайте уже взрослому ребёнку комплекс вины, начиная игру во всяческие болезни и манипулируя этим для того, чтобы Вам больше уделили внимания и времени. Не попрекайте тем, что Вы всю жизнь посвятили ему, а он оказался не благодарным. Отношения между родителями и детьми должны строиться на любви, доверии и эмоциональной теплоте, а не на создании комплексов. Лучше честно признайтесь, что скучаете по детям и внукам. Придумывайте приятные посиделки, своеобразные семейные традиции по выходным дням: вкусный ужин, прогулки в парке с внуками и т. д. Помню, как в детстве играл с родителями, бабушкой и дедушкой в лото и все получали удовольствие от такого времяпровождения. Главное – это позитивные эмоции, чувства радости от близости между родителями и детьми. На негативных эмоциях ничего хорошего и искреннего не построишь: категоричное – «ты должен или обязан (на)», упреки и обиды, всё это путь в никуда. Чтобы быть нужными необходимо дарить своим детям в любом возрасте любовь, и тогда она Вам вернётся вдвойне.

5) Одна из основных проблем для взрослых детей, это неумение или нежелание прощать родителей за былые детские обиды или перенесённые прошлые психологические травмы. Именно такие обиды могут порождать эмоциональную холодность, и даже месть со

стороны взрослых детей. Такой подход травмирует стариков, ведь часто они даже не понимают, чем вызвано такое негативное отношение. Хотелось бы напомнить таким взрослым детям, что Ваши родители не вечные и не нужно отравлять им старость мстостью за своё детство. Научиться прощать близких людей – это целое искусство, так человек становится более зрелой личностью и избавляется от инфантилизма. Запомните, потом когда их не станет, наступит прозрение и раскаяние, но будет поздно, и с этой тяжкой ношей на Душе вам придется жить всю оставшуюся жизнь. Лучше вовремя простить, поговорить по душам, убрать не досказанное и жить дальше без тяжкого груза детских обид. Не можете сами справиться с негативными эмоциями, поработайте с психотерапевтом. Помните, позитивные эмоции продлят жизнь Вашим родителям, а Ваше бездушие и обиды, наоборот, сократят.

6) Проявляйте уважение к своим родителям, а так же чувство благодарности. Ведь, когда Вы были маленькими – о Вас заботились и бескорыстно любили. С возрастом родители сами становятся как малые дети, а порой и полностью беззащитными перед жизнью (из-за слабого здоровья или даже возрастных изменений мозга, на мизерную пенсию тоже особо не проживешь). Мир пожилого человека вышедшего на пенсию не такой разнообразный и интересный, как в прежние годы. Ведь уже нет работы и общения с большим количеством других людей, мир сужается до квартиры или огорода, а каждый звонок сына или дочери является чем-то радостным и значимым. Не скупитесь на внимание к своим старикам, «оставайтесь рядом», если даже находитесь за тридевять земель: звоните, общайтесь, делитесь радостью, узнавайте про их здоровье, поддерживайте морально и материально своих родителей.

7) Не отказывайтесь от желания родителей проявлять заботу о Вас или о Ваших детях. Дедушки и бабушки обожают возиться с внуками, водить их на разные мероприятия, баловать подарками, все это наполняет их жизнь приятными эмоциями, и они чувствуют себя нужными. Когда человеку есть во имя чего жить, это мотивирует, добавляет тонус и здоровья. Помните, позитивные эмоции продлят жизнь Вашим родителям, а негатив, депрессия или обиды, наоборот, сократят. Пожилому человеку необходим тонус к жизни и часто единственным смыслом жизни становится общение со своими близкими и забота о внуках. Не ставьте свои насущные проблемы выше чувств и внимания к родителям, поскольку, когда родителей не станет, Вы поймете, что то, что не додали родителям, было гораздо важнее всей этой суеты с работой или ещё с чем то, будете сожалеть, но изменить ничего уже не сможете. Помните, что вы несёте ответственность за своих пожилых родителей и это не менее важно, чем ответственность за своих детей. Балуйте их своим вниманием, водите в кафе и в кино, ездите с ними на море. Вы потом, когда их не станет, эти мгновения будете вспоминать с огромной теплотой и любовью.

8) Как разрешать конфликты с пожилыми родителями.

Например, когда бабушки и дедушки пытаются перетянуть на себя функцию родителей уже для Ваших детей, то все эти ситуации можно мягко разрешать, не входя в конфронтацию. Запомните, лучший способ донести до родителей информацию о том, что Вам не нравится. – это юмор, а не лобовая атака и упреки. Что-то сказанное тепло, с любовью и с юмором – легче воспринимается и не вызывает ответной агрессии или обиды. Либо можно поговорить по душам за чашкой чая или рюмки, но опять же необходимо обнажать ситуацию не агрессивно или в виде упреков, а аккуратно и мягко в виде просьбы. Это касается практически любой конфликтной ситуации. Важно понять, что Вы не на ринге находитесь и победа любой ценой Вам не нужна, гораздо важнее сохранить тёплые и доверительные отношения со своими стариками, чем почувствовать себя победителем.

10) Берегите своих родителей и относитесь к ним бережно.

Старые люди обижаются как дети, и к ним необходимо относиться снисходительно и щадить их чувства и здоровье.

Не нужно обращать внимание на их капризность или категоричность и тем более вступать в жесткий конфликт, можно и нужно находить компромиссные решения, а главное не нагнетать обстановку и не копить негатив. Категорически нельзя перекидываться взаимными обвинениями, вспоминая былое и таща из прошлого целый ворох взаимных обид и разочарований. Это как лавина, которая набирает массу и скорость, она способна снести на своём пути и всё хорошее, и отношения, и здоровье. Инфаркты и инсульты часто имеют отношения к негативным переживаниям стариков именно после подобных конфликтов. Берегите своих родителей! Как доказывает практика, люди часто повторяют жизненный сценарий своих родителей, а Ваши дети могут повторить Ваш собственный сценарий. Таким образом, передаются и позитивные и негативные паттерны поведения из поколения в поколение. Как только Вы становитесь более осознанными или даже более гуманными (человечными) по отношению к своим родителям, с этого момента в Вашей жизни становится гораздо больше доброго и позитивного, и это даёт возможность проживать жизнь более счастливо и гармонично с близкими и родными для Вас людьми. Семья, родители и дети – это, прежде всего, родственные и эмоциональные связи между людьми. Не забывайте, Ваши дети, когда вырастут, будут относиться к Вам так, как Вы сейчас относитесь к своим родителям, поскольку запоминают Ваши модели поведения, а Вы для них являетесь авторитетом и образцом для подражания.

Тигран Григорян, психолог, конфликтолог

3. Вопрос: «Когда мама мне что-то говорит, я чувствую в её словах двойные послания. С одной стороны, заботу, с другой – унижение и обесценивание меня.»

Ответ.

Двойные послания – это тема для целой книги. Человек говорит: «Люблю», а в интонации, жестах посыл – «уйди с глаз моих». Важно выходить из таких отношений, они обречены на боль. Двойные послания возникают, когда мы не можем признать себе в своих негативных чувствах, и изображаем любовь, подавляя недовольство, хотя всё наше естество излучает раздражение. Люди используют двойные послания, чтобы удержать друг друга. Возможно, таким способом Ваша мама пытается удержать и Вас. Говоря Вам неприятные вещи, кого на самом деле унижает, обесценивает и оскорбляет ваша мама? Из какой её собственной боли эти чувства? Ваша задача выйти из отношений обесценивания и выстроить абсолютно новые отношения уважения. На это может уйти время, понадобится терпение, нужно совладать с эмоциями и каждую секунду помнить к чему Вы на самом деле стремитесь. В двойных посланиях важно ГОВОРИТЬ человеку о том, что его слова воспринимаются вашим разумом с одной стороны, а душою – с другой. Это не простая задача – помочь другому человеку в твоём присутствии признать свое раздражение или другие негативные чувства, но только эта тотальная искренность с глубоким чувством уважения к человеку способна изменить систему взаимодействия в двойных посланиях.

Маме непросто. Наберитесь мудрости, чтобы понять, что Ваша мама на самом деле хочет внимания и заботы, и боится отпустить Вас, чтобы, возможно, не столкнуться с одиночеством или чем-то, с её точки зрения, ещё более опасным.

Проблема отношений родителей и детей – сложная в парадигме души и ума, вертикалей и горизонталей, высокого и низкого. Родители, считая себя главным проводником между Господом и своим ребёнком, привыкшие заниматься кем-то, невольно теряют объект своей опеки и заботы. Дети же, в свою очередь, стремясь к свободе, возможности самим справляться с проблемами и проектировать свою жизнь, время, подсознательно причиняют боль родителям. Никто, никогда и никак, по моему мнению, не способен решить проблему за кого-то, а желание любить, уважать и наполнять друг друга гармонией, творчеством – это правило, которое поможет поколениям услышать друг друга. Нужно учиться доносить друг

другу в различных художественных проявлениях всё, что хочешь сказать, а не висеть часами на телефоне, выясняя отношения, которые на самом деле ничего не стоят.

Леся Мудрак, писатель

4. Вопрос: «Я не могу содержать свою маму так, как она хочет. Я испытываю вину. Что делать?»

Ответ.:

Для начала давайте разберемся с тем, что такое вина. Вина – есть ошибка, виновник – человек, который стал причиной какого-то события.

Чувство вины (как и обиды, и многие другие негативные чувства) нельзя навязать, это может быть только Ваше внутреннее решение.

Есть базовые потребности – еда, уход, лечение и другие, которые должны быть удовлетворены в большей степени. Часто родители начинают упрекать своих детей в том, что они не создают им должного комфорта из страха одиночества. Чувство вины – отличный крючок, который надежно «цепляет» человека. Вина – это инструмент манипуляций. Для начала составьте перечень Ваших реальных возможностей по уходу за мамой. Ознакомьте её с ним. Сообщите, что это – Ваш предел, что это то всё, что Вы можете дать ей в данный момент. При этом сохраняйте любовь в сердце и уважение в голосе. И если даже после этого у мамы останутся претензии, это не должно Вас огорчать, так как Вы не виновны. Главное чётко держать свою линию и ни на миг не впускать допущение виноватости в своё сердце. Вина лишит Вас сил заботиться из любви. А отсутствие заботы из любви – порождает глубокое ощущение ненужности и невостребованности. Это очень опасное чувство для уже не молодых родителей...

5. Вопрос: «Моя мама говорит мне, что «пусть моя дочь, как и я в свое время, пострадает, помучается, поголодает». Как это понять?»

Ответ.

Родители хотят, чтобы дети ценили то, что они имеют. Не всегда родители прививают детям эту ценность верным образом. На подобное поведение родителей дети обычно реагируют агрессивно. Предлагая ребенку «пострадать и поголодать», мама вряд ли говорит из любви. Скорее, её слова – из обиды и раздражения. Есть родители, которые считают, что судьба обошлась с ними очень жестоко. Они не могут простить этого, и носят эту боль в себе. Рано или поздно боль изливается на детей. Что делать детям? Во-первых, принять, что маме очень больно.

В своё время никто не поддержал её, и она злится на мир. Вы, вообще, к этому не причастны, просто это излияние негативных эмоций происходит в Вашем присутствии. Ведь не всё, что происходит с людьми, даже в Вашем присутствии, связано с Вами, не так ли? Если у человека рядом с Вами заболит живот, вы же не станете считать себя причиной? Во-вторых, помните, что у вас есть право сделать свой выбор, необязательно выбирать «страдание и голодание». Можно выбрать трудолюбие, напористость и уверенность в себе. Вам по силам такой выбор? А ещё очень рекомендую сместить фокус того, что Вы замечаете в Вашей маме. Наверняка бывают моменты, когда она говорит о Вас с добротой, поддержкой, заботой, есть её поступки, от которых Вам становится тепло? Вспоминайте об этом почаще, ведь нашей душе так просто обесценивать хорошее и нормальное, фокусироваться на проблемах... Она, как трёхлетний малыш на стройке, – за ней нужен глаз да глаз!

Совет родителям: не критиковать и не навязывать детям свое виденье. Не вмешиваться в их личную жизнь. А оказывать им поддержку. Я своей старшей дочери сказала: «Ты всегда можешь рассчитывать на нас в сложных жизненных обстоятельствах. Мы всегда примем тебя под свою крышу и поможем, если надо, финансово. Ты не должна терять чувство

собственного достоинства, ни при каких обстоятельствах!» Совет детям: практически такой же:) родителей принимать такими как они есть, их не переделать. Вы можете только изменить свое отношение к ним:)) желательно на позитивное. В сложных отношениях всегда включайте юмор:)) если конечно же он у вас есть. Если нет, то просто будьте сдержаны. И почаще говорите, что вы их любите:))) им это очень надо!!! И что они вам нужны! Это тоже для них очень важно. Спрашивайте у них совета, а делайте так как считаете нужным:)))

Маргарита Сичкарь, общественный деятель, ресторатор

6. Вопрос: «Мама упрекает, что всю жизнь на меня положила, и требует чтобы я слышала её и была привязана к ней».

Ответ.

Если мама живет по принципу «Я всю жизнь на тебя положила», то ребенок очень часто живет с ощущением: «Я – неудачник», об этом мы уже говорили, разбирая вопрос выше.

Эти два девиза – две стороны одной медали, они неотделимы. Если родители упрекают своих детей в неблагодарности, то можно сказать, что они их никогда не любили по-настоящему. Любить и заботиться, чтобы вырастить себе к старости слугу – ошибочная родительская политика. Мы не можем любить своих детей для того, чтобы они однажды вернули нам эту любовь.

Упрек – это, вообще, не форма воспитания. Упрек всегда вызывает сопротивление и желание отдалиться. Родитель учит, прежде всего, собственным примером. Если Вы, как родитель, сможете отдавать ребенку любовь и при этом быть счастливым – Вы воспитаете счастливого человека. Если смыслом жизни для Вас станет любовь к ребенку – Вы обрекаете и себя, и его на жертвенность, обиды, притворство и разочарование. Лучший способ для родителей научить своего ребенка заботиться – это с самого детства учить ребенка любить природу, животных, детей, взрослых, показывать своим примером способы заботы о бабушках и дедушках. У детей отсутствует врожденный рефлекс любить своих родителей, этот навык нужно и важно развивать, формировать.

7. Вопрос: «Моя дочь не такая, как я, а должна быть, как я. И жить так же. Что делать?»

Ответ.

Ваша дочь не такая, как вы, и это нормально. Родители не должны превращать детей в свои ксерокопии и двойники. Родители даны для того, чтобы создать условия для проявления лучших качеств ребёнка. Дети всегда имеют больше выборов, чем взрослые, и они должны отличаться от родителей, так как абсолютно иначе устроены, у них другой характер, другие предпочтения. Превращая ребенка в самокопию, мы запрещаем ребёнку быть собой, мы тешим собственное эго и деградируем сами.

Каждый ребенок имеет право быть собой. И для того, чтобы он захотел быть похожим на своего родителя, ему – родителю – нужно изрядно потрудиться над самим собой. Дети хотят быть частью лучшего и счастливого. Развивайтесь и будьте счастливы!

Дети, которым двадцать пять и более, продолжают оставаться для нас детьми, с их проблемами, радостями и огорчениями. Мне очень важно было понять, что моя дочь, которая очень сильно похожа на меня, имеет многие мои привычки и увлечения, всё-таки не я. И в каких-то важных моментах жизни, может поступить совсем иначе, чем поступила бы я.

Я очень эмоционально проживала её влюблённости, её разочарования и предательство со стороны любимого человека. Именно в такие моменты мы были близки как никогда. Я помогала ей понять смысл этих событий, не обижаться на судьбу и на людей, через которых это событие пришло в её жизнь. Мы очень много говорили на духовные темы, я рассказывала о своём опыте и опыте близких мне людей, как они проходили кризисы в своей жизни.

Я приводила много аргументов в пользу того, что всё надо принимать как данность, быть благодарной судьбе и за скорбь, и за радость. Мне кажется, что правильное прохождение «точек влюблённости», во многом определит её женское счастье, её внутреннее психологическое состояние.

Я учусь принимать её выбор, уважать его. Очень трудно в общении с дочерью не давать оценку её решениям и выборам, если у меня её не просят. Если и просит она у меня совета, то делаю это весьма деликатно (ведь я не истина в последней инстанции). Дав совет, я всегда обращаю её взор внутрь себя, при этом напоминаю ей, что лучше тебя никто не знает, как будет правильно, слушай свое сердце и поступай, как оно тебе велит. Мне очень хочется, чтобы она научилась себе доверять и уверенно принимать решения.

Воистину, взрослые дети – это задачи повышенной сложности!!! Это уже не проблемы питания, учебы, плохих привычек, это вопросы из разряда «искусство жить».

Галина Кирмач, кандидат психологических наук, практикующий психолог-педагог

8. Вопрос: «Я чувствую, что моя мама живет ради меня. Я испытываю чувство вины, как справиться с этим?»

Ответ.

Все мамы, с появлением ребёнка на свет, часть своей жизни безоговорочно посвящают ему. Вопрос только в том, каково процентное соотношение этой части в жизни родителя?

Чем старше дети, тем меньше становится в их жизни родителей. Многие так думают. На самом деле это ошибочное мнение. Действительно, чем взрослее дети, тем меньше времени они проводят в общении со своими родителями, но всё больше времени отводят им в душе. Прежде всего они начинают понимать, какие родительские привычки унаследовали, выбирать, что можно оставить, а что нужно менять.

Во-вторых, дети чётко видят, какое поведение они переняли, и как это поведение, убеждения и мысли родителей влияют на качество их жизни. **Мы говорим с родителями всю жизнь.** Это нормально. Если мама живёт ради Вас, значит, Вы ещё не проявили таких черт характера, увидев которые, мама смогла бы «отойти» от Вас. Счастливые глаза реализованного и увлечённого жизнью взрослого ребенка словно дают маме разрешение «отойти».

Одна из важнейших «расколдовывающих» терапевтических фраз – никогда не поздно иметь счастливое детство. Мы можем всю жизнь винить в том, что у нас не получается, наше прошлое, а можем исцелять его из любой точки настоящего. Первые шаги к исцелению:

1. перестать винить себя и окружающих;
2. научиться благодарить себя и мир (родителей, друзей, сотрудников).

Наши родители всегда нам давали только то, что у них есть – если было бы больше, смогли бы дать больше. У каждого поколения свой уровень заботы – одно поколение заботиться о выживании, другое о развитии – образовании, третье – о чувствах. У наших бабушек и дедушек не было возможности заботиться о чувствах наших родителей – им нужно было выжить во время войны и после неё. Наши родители не всегда могли заботиться о наших чувствах – этого не было в их «базе». Я принимаю от Вас с благодарностью жизнь и силу рода, которая пришла через Вас, но всё, что не соответствует моему потенциалу, всё, что относится к чувству вины, обиде, страху, ограничениям – я не принимаю, оставляю тем, кому оно принадлежит». На каждом этапе взросления мы стараемся сохранять ощущение МЫ – близости, родства, любви, заботы, но оставляем право на своё собственное Я. Самое большее, что может сделать родитель для своего ребенка – быть счастливым и отпустить его в его собственное счастье. Древний ритуал – благословения – может стать и современным. Я благословляю тебя на твой успех, жизнь в изобилии, счастье, здоровье, любви. Мы позволяем тебе отдаляться так далеко, как тебе важно, но навсегда остаёмся твоими мамой

и папой. Я снимаю с тебя ответственность за наши с папой отношения, нашу реализацию и нашу жизнь, я снимаю с тебя наше чувство вины и ощущение тяжести от разных моментов твоего взросления. Живи и иди по жизни легко. Мы с папой взрослые. Мы справимся со всем, что предлагает нам жизнь.

Светлана Ройз, семейный психолог



9. Вопрос: «Мама слишком меня любит. Сделала меня смыслом своей жизни. Все её действия – для меня, она всё время сучает по мне. А я не могу быть центром её Вселенной. Это меня злит, раздражает, наши отношения портятся.»

Ответ.

Поговорите с мамой откровенно. Вероятность, что мама сразу поймет Вас, очень маленькая. Могут быть обиды... Минимизируйте общение. Часто таким мамам необходима помощь профессионального психолога. Если Вы начнёте сами «лечить» свою маму, то, скорей всего, потерпите поражение.

Если ничего не делать, то очень скоро Вас начнёт преследовать чувство вины, раздражение, агрессия по отношению к Вашей маме. Обратитесь за помощью к специалистам и помните: **дети никогда не смогут отблагодарить своих родителей сполна**. Это нормально. Мы не можем «родить» своих родителей. Принимая чрезмерную заботу своей мамы, Вы стимулируете её посвящать свою жизнь Вам. Как говорит Р. Нарушевич, отдать благодарность своим родителям можно только вперёд. Как это? Очень просто: отдавайте любовь и заботу своим детям, это лучший способ быть благодарными своим родителям.

Дэвид Бернс, известный психиатр, один из основателей когнитивной терапии сказал:

«Счастливы те родители, которые могут восхищаться своими детьми». Я – счастливая мама: у меня четыре взрослых «восхищений». Два сына и две дочки. И – ура! – они взрослые. Это мои лучшие друзья, «группа поддержки» и мои учителя.

То, что дитя выросло, я поняла, услышав от старшей дочки: «Мамочка, каждый хочет учиться на СВОИХ ошибках». С той поры подросли и младшие «восхищения». За это время сложились (в моей голове) и определенные правила гармоничных взаимоотношений с любимыми взрослыми детьми.

Приблизительно это выглядит так:

- родителей не слушаются, а уважают;
- со взрослыми детьми дружат, а не воспитывают;
- сначала поддержать, а потом критиковать (если совесть позволит: вспомните себя в этом возрасте);

- радуйтесь успехам Ваших детей не только про себя, но и вслух. Поддержка нужна в любом возрасте.

- внуки – это дети Ваших выросших детей! Пусть они сами с ними мучаются:) Ваша задача – быть «на подхвате» и дарить свою любовь;

- будьте интересны своим детям, как личность;

- И ГЛАВНОЕ – радуйтесь! Ваши дети выросли! Пришло время для себя: творчество, новые увлечения, хобби, путешествия, здоровый образ жизни, интернет, новая профессия или учеба (я всю жизнь учусь). Для всех этих прекрасных дел время появляется часто только после пятидесяти. И это очень хорошее время: без пеленок, записей в дневнике, вызовов в гимназию и прочего.

Поэтому радуемся и восхищаем своих детей жизнелюбием и энергией.

P.S. ВАЖНО научиться НЕ спрашивать каждый день: «Сыночка, ты уже покушал», а почаще: «Я так рада тебя видеть (слышать, читать в фейсбуке)».

Науменко Елена, десткий психолог, арт-терапевт

10. Вопрос: «Если пожилая мама не принимает заботу о себе, что делать?»

Ответ.

Молиться. Оказывайте ту заботу, которую можете. И перестаньте винить себя. Уважайте решение Вашей мамы. Больше разговаривайте с ней. Попробуйте понять, чего ваша мама хочет сейчас больше всего. Попробуйте дать ей именно это. Люди в разном возрасте не умеют принимать любовь и заботу. Поэтому, сколько бы Вам ни было лет, **продолжайте отдавать любовь в одностороннем порядке**. И сами больше наполняйте свою жизнь силой и энергией, они Вам потребуются. Сбалансируйте в Вашей жизни количество грусти с количеством светлой радости. Ваше чувство вины и бессилия только укрепят в маме потерю всякой надежды и всяких смыслов.

11. Вопрос: «Глубокая привязка к сыновьям. Умом всё понимаю, а душой отделиться и дать свободу не могу. Как поступить?»

Ответ.

Привязка – это всегда противоположность любви. В привязке всегда фигурирует страх. Мы верим в то, что присутствие определённого человека рядом с нами определяет наше счастье, здоровье, успех и так далее. Привязывая или привязываясь, мы блокируем себе и другому человеку возможность развития. В привязке есть ощущение, что другой человек – это часть нас. Но это не так. Происходит интересная подмена. Вместо того, чтобы осознавать, что Вы – это часть Бога, вы начинаете осознавать другого, как часть себя. То есть, понятно, кто «Бог», да? Дело в гордыне.

Удерживая детей, мы, родители, удерживаем их успешное будущее. Ничто не может быть лучшей опорой для развития и счастливой жизни взрослых детей, чем увлечённые своими хобби и интересами, жизнерадостные и любящие жизнь родители.

12. Вопрос: «Как мягкой маме с либеральным стилем воспитания вести себя с ребенком, который «приобрёл» папу (второго мужа мамы) в 10 лет, очень авторитетного папу, после 10 лет полного «беспатья»?

Ответ.

Десять лет – это уже зрелый человек. Если Вы хотите, чтобы в семье был мир, то важно оговаривать «правила» мира со всеми членами семьи. Кормите сначала мужа, потом себя, потом сына. Уважайте ребенка, только тогда он будет прислушиваться к Вам. В 10 лет и у самого ребенка эмоциональный фон начинает подниматься, так что авторитарный папа с громким голосом, скорее всего, будет очень понятен сыну. Не вмешивайтесь в их отноше-

ния, но и не позволяйте им унижать друг друга. И в подростковом возрасте уважительный контроль ребенку не мешает. Помогайте сыну учиться осваивать мужской язык ответственности, чести, верности слову, очень важно, чтобы ребенок постепенно начал отходить от маминых стратегий коммуникаций: истеричности и плаксивости. Усиливая хорошее и в новом муже, и в сыне и проговаривая, активно делая ставку на это хорошее у вас есть, Вы увеличиваете шансы сохранения мира в семье. Ни в коем случае не позволяйте себе уныния. Унылая мама – это прямая дорога к актуализации всех скрытых конфликтов и тёмных сторон во всех членах семьи. Прежде всего, наполняйте себя. Это дело ваших рук. Никто Вас наполнять не должен.

13. Вопрос: «Мама всю жизнь внушала мне, что отец плохой, что всё, что он делает – плохо. Можно ли после этого иметь доверительные отношения с отцом?»

Ответ.

Не только можно, но просто необходимо для Вас. Так часто бывает, что после развода, мать прямо или косвенно поливает отца плохими словами. Что на самом деле говорит в матери? Чувства обиды, вины, жертвы? У всех по-разному, но, в любом случае, в конфликте всегда виноваты оба. Нужно быть очень духовным человеком, чтобы иметь мудрость хорошо отзываться о партнере. И не просто говорить. Просто говорить абсолютно недостаточно. Важно излучать уважение к партнеру из сердца. Вы, как взрослый человек, должны понимать, что если Ваша мама осуждает отца – это только её выбор. Ваш выбор за Вами. ВАШ ВЫБОР И СЕЙЧАС ЗА ВАМИ!!!! Вы не знаете всей правды прошлых ситуаций и вряд ли узнаете. Очень важно: мамин негатив пророс в Вас глубоко. Не стоит недооценивать его. Приготовьтесь к войне со «своими» убеждениями и не останавливайтесь до тех пор, пока Ваше сердце не укажет Вам на истинное решение. Обоих родителей важно **уважать**. Будете ли вы **любить** их – это уже Ваше решение. Сделайте первый шаг, в конце концов, это Ваша жизнь и Вы вправе дать себе шанс попробовать восстановить отношения, а как будет дальше – жизнь покажет.

14. Вопрос: «Мой зять мне не нравится».

Ответ.

А вы ему? Некоторые родители и детей своих не любят. С чего вы решили, что Вам должен быть симпатичен зять? Ваш зять может Вам не нравится хоть триста раз, но если Ваша дочь с ним счастлива – Ваши чувства к нему вообще не имеют значения. Антипатия родителей к партнерам своих детей часто граничит с завистью и с ревностью. Не жадничайте. Любя своего мужа, Ваша дочь не отдалится от вас, не предаст и не станет любить меньше. Она еще больше поймет уникальность материнской любви. А вот если вы будите демонстрировать дочери, что её выбор ужасный, то имеете все шансы потерять доверие и разрушить такую важную и нужную связь. Мы всегда тянемся к тем, кто нас легко отпускает. Отвергая зятя, вы закладываете день ото дня высокую стену непонимания между вами и дочерью. Ваше неприятие будет мешать её браку, она рано или поздно запутается в чувствах к Вам и к своему мужу. Эту партию вы рискуете проиграть. Возможна даже дисквалификация.

15. Вопрос: «Как не винить маму за агрессию и физическое насилие в детстве?»

Ответ.

Обвиняя маму и помня все горести детства, Вы носите их в себе. Каждый день помня это всё «добро», вы носите его в себе. То есть каждое утро Вы просыпаетесь и надеваете на себя эту металлическую кольчугу шипами во внутрь!!! Всё, что мы носим в себе, хотим мы того или нет, мы изливаем на окружающих. Очень скоро, возможно, уже сейчас, вы вините

людей в своей жизни и сами способны к физической агрессии (возможно, и к вербальной). **Всё, что мы помним – мы получаем.** А для чего мы помним? Мы помним потому, что ожидаем справедливости. Всё дело в том, что всё, что случается с нами в жизни – это лучшее, что наши ангелы-хранители смогли для нас заполучить в небесной канцелярии. И если Вы думаете, что то, что есть сейчас у Вас не достойно ежедневной радости и благодарности, то вполне вероятно, что очень скоро жизнь продемонстрирует Вам что такое – **РЕАЛЬНЫЕ** сложности. Сместите акценты в сегодня, кольчуга может висеть и будет висеть в Вашей комнате всю жизнь, но стоит ли надевать её? Вам решать.



16. Вопрос: «Как объяснить маме, что жена тоже заботится обо мне и не нужно всё время мне звонить и кормить меня?»

Ответ.

Дело не в маме, дело в Вас. Мама считает Вас беззащитным, безвольным, несамостоятельным человеком, который не умеет принимать решения и жить взрослой жизнью. Звонки, кормления – всё это способы контроля над Вами. Не стоит контроль путать с любовью и заботой. Ваша ошибка заключается в том, что вы **принимаете** всё это: еду, звонки и т. д. В такой ситуации нужен четкий ответ: «Я перезвоню тогда, когда освобожусь, в другое время взять трубку не смогу». «Я не смогу заехать за едой, т. к. моя супруга уже позаботилась об этом» и т. д.

Вероятнее всего, в начале Вам придется столкнуться с сопротивлением мамы. Его важно выдержать, что бы Вам ни говорили. Здесь мамы часто манипулируют плохим само-

чувствием и врачами. Ваш ответ: «Я сейчас попрошу... (сестру, жену, кого угодно...), чтобы приехали к тебе, позаботились. Я приеду, когда освобожусь».

Говорите маме, что любите её, и при этом просите её уважать Ваше время и Ваше решение. Благодарите и хвалите маму каждый раз, когда звонков было меньше, а еда не передавалась Вам через соседней. Иногда очень помогает приём, при котором Вы сами на протяжении недели или двух начинаете звонить маме по пять раз в день и завозить ей еду. Такие приёмы вполне применимы. По крайней мере, тогда есть возможность минимизировать конфликты и обиды. И есть ещё десятки тысяч способов. И есть вопрос к вам: сколько из них вы уже опробовали в реальной жизни, а не в голове, прежде чем задать этот вопрос?

17. Вопрос: «Как не сравнивать сына с бывшим мужем (его отцом)?»

Ответ.

Сравнение в данном случае работает как месть. Ваш муж сделал вам больно, его уже нет рядом, но Вы «колыхаете» свою боль в душе. Сын, как естественная часть отца, будет неосознанно напоминать его. Это интересный факт: Вы жалеете своего бывшего мужа (в надежде, что он вернётся) и потому все свои претензии и всю свою боль «сливаете» на сына. Он без защиты, он слабый, он стерпит всё. В этой «тихой войне» вы всегда правая и побеждающая. Это катастрофически разрушает ребёнка со всех сторон. И очень скоро он станет тем, кем он не был, но кем он стал благодаря вашим обвинениям, обидам и злости. Сыновья – это лучшее от отца, от деда и от прадеда. Плохим сына может сделать только Ваше отношение к нему. Поэтому точно могу сказать, что Вы зашли в тупик. А, как известно, тупик – это лучшее место для того, чтобы развернуться. Смело разворачивайтесь и позвольте себе сначала увидеть лучшее в Вашем сыне, а потом сделать всё возможное, чтобы раскрыть и взрастить это лучшее. На минуточку: чтобы быть той мамой, которая будет способна взрастить в своём сыне всё лучшее, нужно отказаться от уныния, вернуться к себе лучезарной и позволить жить в сегодня...

18. Вопрос: «Как, не обидев маму, сказать ей, что её жалость ко мне мешает мне и тяготит меня?»

Ответ.

«Не обидев» – никак. Ибо мама только того и добивается, чтобы Вы обидели её, она обиделась на Вас, а Вы бы её жалели. Помните слова: «Относись к другому так, как хочешь, чтобы относились к тебе».

Вы сами должны понять, что жалость – это не любовь. Запретите себе самому принимать жалость. Обязательно поговорите с мамой. Дайте ей понять, что Вы будете вынуждены минимизировать общение с ней, т. к. чувство жалости абсолютно истощает Вас. Мне самой однажды очень помогла фраза: «Мама, давай либо о хорошем, либо я перезвоню позже».

Будьте искренними. Сердце услышит Вас гораздо быстрее мозга.

Совет для взрослой дочери. Дорогая, когда-то ты тоже станешь мамой. Помни, что прежде сего, ты – Женщина. А это значит, что всегда будь нежной, доброй и чуткой к каждому человеку. Смотри на людей так, будто бы они члены твоей семьи. Тогда ты будешь поступать всегда с Любовью. И Любовь в твоей сердце будет пребывать. Но, если будет больно на Душе, просто вспоминай, как любила тебя я и делай так же. Дари себя людям, не ожидая ничего взамен.

Совет женщинам. Дорогие Женщины, Благословляйте своих детей на большие и мелкие дела. Помните, что осуждения, критика, сомнения, ссоры и конфликты с Вашими детьми – это практически проклятие. Каждый раз, когда это происходит, Вы разрушаете счастье и изобилие своих взрослых детей, разрушаете их судьбу. Просто говорите: «Пусть твой Путь,

моя дочь или мой сын, будет Светлым, Благословенным, Счастливым и Мирным». Ваши слова слышит вся Вселенная, слышит сам Бог.

Письмо мамы

Дорогая доченька!

Мне важно, чтобы ты была счастливой. Я не хочу тревожить тебя, отвлекать от жизни. Но я не могу не сказать тебе об этом. Потому что когда-нибудь ты тоже станешь мамой. Моя жизнь угадает и это пугает тебя. Я пришла раньше и раньше уйду. Таков порядок.

Я понимаю, что свои страхи ты прячешь за раздражением. Ты избегаешь разговоров со мной, а мне так нужно ещё слышать тебя. Знать, чем ты живешь, и что у тебя всё получается. Просто позвони мне.

Прошу тебя будь терпеливой ко мне, когда я не смогу обходиться без твоей помощи. Вспомни, как я заботилась о тебе, когда ты была маленькой. Я спокойно вытирала тебя, когда ты пачкалась и улыбалась. Учила тебя всему, что ты сейчас умеешь – ходить, говорить, краситься, подбирать одежду, решать проблемы.

Верь, моя доченька, в добро. Это самое главное в жизни человека. Оно поможет тебе принять все мои недостатки, то чего я не успела научиться и сделать. Не осуждать меня, а понять.

Прошу тебя, молись об успокоении моей Души, когда я покину тело. Не плачь, просто молись. Как я когда-то вымолила у Бога твою жизнь, когда врачи отказались. Я верила, что ты будешь жить. Поверь и ты в меня.

Когда меня не станет рядом, помни, что нет только моего тела. Моя Душа с тобой будет всегда. Потому что часть моего сердца в твоём сердце, часть моей Души в твоей Душе. Это никогда не измениться, моя дорогая доченька. Я тебя люблю.

Твоя мама.

Татьяна Дугельная, семейный психолог, писательница.

19. Вопрос: «Как донести маме свои желания так, чтобы получить поддержку?»

Ответ.

Вам просто необходимо конкретизировать то, что Вы хотите, иначе рискуете попасть в ловушку обид.

Во-первых, составьте перечень того, что Вы называете поддержкой.

Во-вторых, выясните у мамы, какие способы поддержки из Вашего списка для неё реальны и что она делает (в её понимании) для того, чтобы поддержать вас. Только после этой работы Вы сможете получить ответы на следующие важнейшие вопросы в вашей ситуации: стоит ли вообще ожидать поддержки? Какой именно поддержки можно ожидать?

Было бы очень полезно, если бы в Вашей жизни стали появляться люди, кроме мамы, которые готовы с радостью поддержать Вас в нужный момент.

Не стоит ассоциировать момент поддержки с любовью. Мама может любить Вас и при этом не дать поддержку в том виде, в котором Вы её ожидаете. Мамино одобрение может снижать Вашу самостоятельность. Возможно, мама просто **уважает вашу взрослость.**

20. Вопрос: «Как двадцатилетнего сына побуждать к активной трудовой деятельности?»

Ответ.

Этот вопрос вызвал у меня улыбку. Улыбку полного удивления. С самого рождения мы только тем и занимаемся, что побуждаем детей к труду. Трудовое воспитание очень важно и необходимо. Шестнадцать лет мы работаем над тем, чтобы ребенок выбрал свой путь и занимался любимым делом с удовольствием.

Когда вашему сыну уже двадцать лет, все попытки пробудить и вдохновить, вероятно, окажутся тщетными.

Ваш сын не хочет работать потому, что его устраивает тот уровень содержания, который Вы ему обеспечили. Одним из решений может стать полное отсутствие финансирования с Вашей стороны. Вы можете уменьшать финансирование постепенно, но Ваш сын должен понять, что Вы настроены решительно.

Вам придётся пережить жалость, возможно, осуждение и обиды, побороть прежде всего убежденность в том, что если родитель любит, то он делает своему ребенку только хорошо. Часто родительская любовь проявляется в постоянном выталкивании ребенка из зоны комфорта для постоянного развития и увеличения жизненного опыта.

Мысли: «Он не справится», «Что же он будет есть?», «Он так много вынужден работать», «Пусть он немного отдохнёт» и им подобные – токсичны и для родителей, и для взрослых детей. Эти мысли растят в детях неуверенность и слабость, чаще всего эти мысли возвращаются к родителям неуважением и их обесцениванием.

Я залюбленный единственный ребенок в семье. С детства был постоянно окружён вниманием матери и отца. Сейчас я понимаю, что в этом есть свои преимущества и недостатки. О своих отношениях с родителями могу сказать, что довольно долго была сильная связь и общение очень тесное. До момента, когда у меня начались серьезные отношения с девушками. Здесь между мной и мамой разорвалась тесная связь и образовалась эмоциональная пропасть. Она сохраняется и по сей день. Расстояние между берегами то уменьшается, то увеличивается, но всё равно мостик уже разрушился.

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.