

Оглавление

Предисловие.....	6
Глава 1. Практическое ресурсное ребенковедение, или Практикум для родителей.....	9
Глава 2. Практическое провокативное ребенковедение.....	17
Глава 3. Практическое БЕЗНАКАЗЫВАТЕЛЬНОЕ ребенковедение, или Памятка-инструкция по БЕЗнаказывательной и наказывательной воспитательной жизни	19
Глава 4. Практическое профилактическо-ревностное ребенковедение, или «Старший и младший» ребенки	29
Глава 5. Практическое успокоительно-прояснительное ребенковедение, или Кроха в кризисе	37
Глава 6. Магическое практическое ребенковедение, или Несколько родительских фраз, за которыми стоит не только любовь	57
Глава 7. Практическое аппетитное ребенковедение, или Памятка-инструкция по восПИТАНИЮ детёнка.....	63
Глава 8. Практическое «поликлиническое» ребенковедение, или Ребенок в поликлинике (в больнице, на приеме у доктора, на процедурах и пр.).....	77
Глава 9. Практическое оздоровительно-стабилизационное ребенковедение, или Реакция родителей на болезнь ребенка	87
Глава 10. Практическое оздоровительное во время стресса ребенковедение, или Практики для взрослых и деток	97
Глава 11. Практическое туалетно-горшочное ребенковедение, или «Приручение» горшка	103
Глава 12. Практическое купательно-головомойное ребенковедение, или Ванно-мойдодырно-головомойная и не только памятка-инструкция для ребенковеда	115
Глава 13. Практическое путешествующее дорожно-транспортное ребенковедение, или Памятка-инструкция для родителей и других взрослых по перевозке особо ценных человек	125
Глава 14. Практическое магазинное ребенковедение, или Поход в магазин с ребенком.....	135

Глава 15. Практическое околошкольное реbenковедение: Школа. Явление в школу родителей. Техника продуктивного родительского вмешательства.....	141
Глава 16. Практическое околошкольное реbenковедение, или Мой ребенок «новенький» :-)	149
Глава 17. Практическое «первоклассное» и вообще школьное реbenковедение	157
Глава 18. Околошкольное подростковое реbenковедение, или Много мыслей – старшекласнику от мамы.....	165
Глава 19. Практическое успокоительное реbenковедение, или Как быстро войти в контакт с тревожным ребенком и помочь ему адаптироваться	169
Глава 20. Практическое аналитическое реbenковедение, или Непродуктивное поведение детей и его причины, которые часто нам не видны	173
Глава 21. «Хорошее и приятное» поведение ребенка, которое может усыпить бдительность родителей (говорящее о том, что ребенку, на самом деле, может быть совсем и не хорошо)	181
Глава 22. Практическое антикризисное реbenковедение, или Развод и... право на счастливую жизнь	189
Глава 23. Практическое подростковое реbenковедение, или Памятка для родителей подростка.....	205
Глава 24. Поэтическое реbenковедение	211
Глава 25. Абсолютно практическая глава практического реbenковедения.....	219
Приложение 1. То, что может пригодиться. Нейропластичность. Как включить мозг.....	246
Приложение 2. Раскраски в помощь себе и ребенку	249
Приложение 3. Список книг о семье и семейной системе	253
Приложение 4. Почему «это» не работает» и «Что же делать»	257
Ребенкам и взрослым МОЖНО	261
Вместо послесловия.....	262

*С благодарной любовью моей Семье —
Родителям, Брату, Мужу, Сыну и Дочке.
А также с радостью и благодарностью за
доверие — ребенкам и их родителям ☺*

Предисловие

Здравствуйте,
дорогие Ребенковеды и Ребенколюбы! :-)

...«Вы, наверное, любите детей, поэтому вы детский психолог?» — часто спрашивают меня. И, думаю, задавая этот вопрос, никто и не ожидает от меня ответа отрицательного. :-) В последнее время я отвечаю словами Фрекен Бок: «Ну как вам сказать... бэзуумно». :-) Я люблю «детей» в людях всех возрастов. И расстраиваюсь, когда вижу, что в ребенке «дитя» уже по каким-то причинам нет. Слово «люблю» очень упрощенное — я их чувствую-чую. При этом мне хочется иногда их треснуть, мне хочется иногда от них сбежать, и иногда я запредельно устаю... Честная любовь включает в себя разные чувства, не только любование и «какание» божьими коровками и радугами... Мне хочется им — детям и «детям» во взрослых — передать «живую воду» из того мира, в который я верю...

И с вами я сейчас в этой книге делюсь миром, в который верю. :-)

А еще я верю в то, что нет хороших и плохих родителей, что каждый родитель — именно тот, который нужен конкретному ребенку. Что опасно быть идеальным родителем. Дети «идеальных родителей» вырастают неподготовленными к жизни в реальном мире. И еще важно помнить, что наш мозг на 40% заполнен «вымышленными воспоминаниями», субъективной информацией, которую он, мозг, приукрасил, принял за объективную реальность. Как бы мы ни старались

быть идеальными, нашим детям всегда будет что рассказать своему психологу. ☺

«Практическое ребенковедение» — материализация моего 15-летнего опыта жизни детским семейным психологом. Не просто работы — именно «жизни психологом».

Я уверена, что лучшие психологи и доктора для ребенков — родители. Правда, только в том случае, если сами родители счастливы, спокойны и гармоничны. Недавно прочитала чудесную фразу: «мы навсегда замерли в том возрасте, в котором нас недолюбили». Наш «внутренний ребенок» ждет того, кто сможет его «расколдовать»-долюбить. Наше подсознание ищет волшебные рецепты, чтобы исцелиться, оно внимательно присматривается ко всем встреченным людям — может этот человек «отменить» детское заклятие, может стать «хорошим родителем»? Мы ждем от окружающих расколдовывания, которого они, к сожалению, дать не могут, и разочаровываемся часто в людях именно поэтому. Часто наши собственные дети, привлекая внимание своими капризами, вредностями, на самом деле направляют нас в путешествие на поиски нашего «внутреннего ребенка».

В «Практическом ребенковедении» — абсолютно практический опыт и несекретные секреты о том, как заглянуть ЗА то, что мы называем сложным поведением ребенка, как вернуть себе спокойствие, как придать сил своему «внутреннему ребенку».

У каждого «симптома» есть огромное количество причин. Опасно ставить категорический «диагноз» и прислушиваться к общим рекомендациям. В книге я стараюсь показать многогранность и легкость подхода к трансформации всевозможных напряжений. :-)

Итак, перед началом нашего путешествия мы запоминаем:

У любого непродуктивного поведения ребенка может быть множество причин, мы можем эти причины отслеживать в темах:

1. Закономерности развития ребенка, особенности возраста (тут нам помогут знания из возрастной психологии), **особенности личной истории** (опыт беременности, рождения, порядок рождения в семье, болезни и пр.).

2. Ребенок отзеркаливает поведение родителя. (Нам важно почувствовать, на кого из взрослых похоже поведение ребенка, причем поведение может быть проявлено метафорично, например, ребенок все теряет — шапку, ручки, портфель, а мама чувствует себя «потеряшкой» в мире).

3. Ребенок «контейнирует» непроявленные эмоции и чувства родителей. (Например, если родители не умеют проявлять здоровую агрессию, «за них», вместо них, это будет делать ребенок — своей грубостью, драками и пр.).

4. В семейной системе все друг с другом связаны. Эти связи на первый взгляд не логичны и не очевидны. Ребенок своим непродуктивным поведением может странным образом «связываться» с тем, кто в нашей семейной системе оказался вытесненным, забытым. (В списке предложенной литературы есть книги о взаимосвязях в семье.)

Спасибо за доверие.

Легкого путешествия.

Светлана Ройз,

детский семейный психолог, мама Сына и Дочки, автор книг «Волшебная палочка для родителей», «Где живет Ангел», «Шепотуньки».

Глава 1

Практическое ресурсное
ребенковедение,
или
Практикум для родителей

Когда ко мне приходит на прием семья, одна из моих задач — убедиться, что у взрослых есть ресурс: ресурс времени, сил, знаний, чтобы выполнить то домашнее задание, которое я предложу.

Если взрослые истощены, им не хватает сил, чувства юмора, времени, чтобы адекватно реагировать на всевозможные ситуации и проблемы. Поэтому они либо просто не обращают внимания на то, что следовало бы откорректировать в поведении ребенка, либо не могут сдержать раздражение и злость.

Когда взрослые истощены, дети обязательно это чувствуют. Кто-то становится более капризным, требуя контакта и не понимая, почему источник тепла перестал греть, кто-то становится «батарейкой» для взрослых... Однако сил ребенка не хватает на то, чтобы обеспечить свое взросление и стабилизировать родителя. Когда ребенок подсознательно делает выбор — я буду подпитывать родителя, он перестает вкладывать силы в свою жизнь. Он перестает быть любознательным, энергичным, перестает развиваться.

Ребенок не должен быть ресурсом для родителя. Радостью — да. Источником питания — нет.

Как правило, на приемах и семинарах я всем родителям сразу задаю вопрос: что является для вас ресурсом? И очень часто слышу ответ — ребенок. В таких случаях я прошу поискать что-то иное, что зависело бы только от нас, что выводило бы ребенка из сферы нашего родительского «потребления».

Эта глава — практикум для родителей. И я прошу отвечать на вопросы, возможно, вписывать ответы прямо в строчки книги.

1. Подумайте, почувствуйте и ответьте себе (напишите), в чем вы черпаете силы? После какого занятия вы ощущаете себя наиболее наполненным?

Для кого-то это сон, прогулки на природе, танцы, плавание, секс, творчество, любимая музыка, вкусная еда, кулинария, путешествия...

Только один человек за мою практику назвал своим ресурсом **дом**. Свою квартиру. Но ведь если дом не является нашим ресурсом, мы в нем не отдыхаем. У нас нет возможности расслабиться и пополнить свои силы. Нам хочется поскорее покинуть его. Он не наполняет нас силами, а, наоборот, отбирает их. А ведь дом — это наша третья «матка» (первая — мамина, вторая — наше тело). И если нам в нем безопасно, то ощущение безопасности распространяется и на окружающий нас мир. Мир становится домом. Открою вам один маленький секрет: если для родителей дом — не ресурсное место, дети не будут относиться к нему с уважением, например, не будут в нем убирать, следить за порядком.

2. Что нужно изменить в вашем доме, чтоб он стал местом, в которое хочется возвращаться?

Это не должно быть затратно по вложениям финансовым или действенным. И это доступно и в съемном, временном жилье. Возможно, нужно просто оживить его коллажем с семейными фотографиями, вазой с цветами, какими-то безделушками. Или очистить пространство на рабочем столе. Или положить на стул подушку. Или иконку поставить на прикроватной полке. Как правило, это появление в доме какой-то важной мелочи, которая создает позитивное настроение.

3. Давайте представим, что важнейшие части нашей жизни вписываются в круг, разбитый на секторы.



В каждом секторе — своя тема.

А теперь представим, что наш круг — это колесо машины. Если все секторы «надуты» — заполнены, колесо-Жизнь будет катиться и нести нас вперед. Если какой-то сектор «сдут», именно там наша жизнь будет «пробуксовывать».

«Тело» — важнейший сектор. Если наше тело нездорово или устало, в нем сложно представить «радостный ум» или «оптимистичные эмоции». В каждом секторе важны действия, которые мы производим сами, чтобы заполнить эту область, и действия, которые мы принимаем из мира.

Например, мы сами едим, мы сами делаем зарядку или занимаемся йогой, танцами, сами дышим воздухом. Но извне принимаем массаж, например.

Если этот сектор пуст — его заполнят болезни и наша потребность, чтобы постоянно кто-то находился рядом. У родителей часто болеющих деток этот сектор, как правило, не заполнен.

«Ум» — это информация, которую мы в себя вкладываем. (Либо мы живем «чужим умом», либо чаще, чем это было бы нужно, даем окружающим советы.) Сектор «ум» заполняется планированием дня, информацией из той области, которая для нас не особо типична. Логикам я советую погружаться в иррациональную информацию. Эзотерикам — в более научную и структурную. Если мы в день читаем хоть пару строк книги, выучиваем хоть одно слово на иностранном языке — этот сектор заполняется.

«Эмоции» — тут царит творчество. Мы черпаем из мира энергию, направляя ее в этот сектор, когда смотрим фильмы, ходим на концерты, и сами заполняем, когда поем, рисуем, смеемся, встречаемся с друзьями. Часто вместо продуктивного заполнения этого сектора мы «залипаем» в соцсети. Когда этот сектор пуст — его заполняют истерики и депрессии.

«Душа» — этот сектор заполняется Верой в то, что для нас важно. Здесь находятся размышления, во-