Как жаль, что мои родители об этом не знали (и как повезло моим детям, что теперь об этом знаю я)

Переглянути та купити книгу на **ridmi.com.ua**

Про книгу

Многие представляют себе воспитание детей как прогулки по цветущим лугам, пикники и беззаботное веселье. Однако после рождения ребенка понимают, что на самом деле это круглосуточный тяжелый труд, требующий огромной отдачи.

Книга известного психотерапевта Филиппы Перри отвечает на самые главные вопросы мам и пап — от беременности до общения со взрослыми детьми — и дарит столь необходимую поддержку и понимание. Перри призывает избавиться от бремени «идеального родителя» и обратить внимание на действительно важные вещи.

Вы начнете принимать и разделять чувства ребенка, забудете о манипуляциях и научитесь разрешать конфликты, а главное — сможете создать теплые и доверительные отношения с детьми, которые продлятся всю жизнь. Множество историй и случаев из практики автора подтверждают: ночной плач, кризис трех лет и подростковые бунты пройдут — а сохранить любовь и близость в ваших силах.

Бестселлер по воспитанию № 1 в Великобритании. Прекрасный подарок для родителей и тех, кто планирует ими стать.

Как жаль, что мои родители об этом не знали

(и как повезло моим детям, что теперь об этом знаю я)

«Если вам нужна только одна книга по воспитанию, то вот она!»

Татьяна Лазарева

Филиппа Перри

Психология. Искусство быть родителем

Филиппа Перри

Как жаль, что мои родители об этом не знали (и как повезло моим детям, что теперь об этом знаю я)

«Эксмо»

2019

УДК 159.9
ББК 88.5

Перри Ф.

Как жаль, что мои родители об этом не знали (и как повезло моим детям, что теперь об этом знаю я) / Ф. Перри — «Эксмо», 2019 — (Психология. Искусство быть родителем)

ISBN 978-5-04-102265-5

Многие представляют себе воспитание детей как прогулки по цветущим лугам, пикники и беззаботное веселье. Однако после рождения ребенка понимают, что на самом деле это круглосуточный тяжелый труд, требующий огромной отдачи.Книга известного психотерапевта Филиппы Перри отвечает на самые главные вопросы мам и пап – от беременности до общения со взрослыми детьми – и дарит столь необходимую поддержку и понимание. Перри призывает избавиться от бремени «идеального родителя» и обратить внимание на действительно важные вещи. Вы начнете принимать и разделять чувства ребенка, забудете о манипуляциях и научитесь разрешать конфликты, а главное – сможете создать теплые и доверительные отношения с детьми, которые продлятся всю жизнь. Множество историй и случаев из практики автора подтверждают: ночной плач, кризис трех лет и подростковые бунты пройдут – а сохранить любовь и близость в ваших силах.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-102265-5

© Перри Ф., 2019
© Эксмо, 2019

Содержание

Незаменимые книги для родителей 6
Предисловие 9
Введение 10
Часть первая 12
Прошлое настигает нас (и наших детей) 13
Разлад и восстановление 17
Исправить прошлое 19
Как мы говорим с собой 21
Хороший родитель/плохой родитель: обратная сторона оценочных суждений 24
Конец ознакомительного фрагмента. 26

Филиппа Перри
Как жаль, что мои родители об этом не знали (и как повезло моим детям, что теперь об этом знаю я)

С любовью посвящаю эту книгу моей сестре Белинде

Philippa Perry THE BOOK YOU WISH YOUR PARENTS HAD READ
(AND YOUR CHILDREN WILL BE GLAD THAT YOU DID)

Original English language edition first published by Penguin Books Ltd, London.
Text Copyright © Philippa Perry 2019. The author has asserted her moral rights.

© Григорьева О.В., перевод на русский язык, 2020
© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Незаменимые книги для родителей

Как говорить с детьми о разводе. Строим здоровые отношения в изменившейся семье

Достойная цель для любых разводящихся родителей – дать ребенку почувствовать себя услышанным, понять, что он находится в безопасности, а его благополучие – основной приоритет. Эта книга изобилует проверенными стратегиями, которые помогут повысить жизнестойкость детей после развода.

Как стать ребенку другом, оставаясь его родителем

Каждый родитель уверен: он знает, что для ребенка хорошо, а что плохо. Научиться дружить с ребенком – лучшее, что могут сделать мамы и папы, которые хотят вырастить счастливого, свободного и увлеченного человека. А книга педагога Марины Солотовой – вдохновляющее пособие, которое обязательно поможет им в этом нелегком деле.

Монтессори для малышей. Полное руководство по воспитанию любознательного и ответственного ребенка

В этой книге – всё, что необходимо знать родителям о воспитании по системе Монтессори. Симона Дэвис, педагог и основатель Монтессори-школы, рассказывает, как мамам и папам сохранять спокойствие в любой ситуации, как развивать в малыше любознательность и какие занятия будут ему полезны и интересны.

Азбука послушания. Почему наказания не помогают и как говорить с ребенком на его языке

Почему малыш капризничает и отказывается есть, устраивает истерику из-за игрушки, дерется и разбрасывает вещи? Ответы на эти и другие важные вопросы можно найти в книге Нины Ливенцовой, психолога и инстаграм-блогера. Вы узнаете, какие потребности есть у ребенка на каждом этапе развития, а также научитесь воспитывать без криков и наказаний.

Отзывы о книге «Как жаль, что мои родители об этом не знали»:

«Прекрасная, исчерпывающая книга о том, что значит быть здравомыслящими и эмоционально зрелыми родителями; невероятно теплая, мудрая, дающая надежду и поддержку, с легкой долей саморефлексией и множеством инсайтов, она позволит защитить следующее поколение от прошлых ошибок».
Ален де Боттон

«Эта книга – словно послание мудрого друга, который потратил годы на исследования. Я очень за нее благодарна».
Аида Идемариам, The Gardian

«Книга заставила меня задуматься о том, кто я есть и кто есть мои родители, и о том, какой мамой я сама захочу стать однажды».
Долли Олдертон, автор бестселлера «Все, что я знаю о любви. Как пережить самые важные годы и не чокнуться»

«Это добрая книга, которая призывает относиться к себе и своим близким с теплотой и терпением».
Кэти Рентценбринк, The Times

«Люди останавливают меня на улице, чтобы сказать, как они влюблены в эту книгу. Мудрость Филиппы Перри и ее способность донести свою мысль нашли отклик в сердцах множества родителей. Я безумно благодарен ей за ее труд».
Автор подкаста Happy Place

«У меня нет детей, но книга Филиппы Перри способна облегчить ту эмоциональную ношу, которую несем мы все».
Элизабет Дэй, автор подкаста How to Fail

«Благодаря этой книге связь с моими детьми стала в триллион раз сильнее».
Бриони Гордон

«Я пока не стала мамой. Но я просто ОБОЖАЮ Филиппу Перри, уважаю ее мудрость и считаю, что книга получилась просто чудесной».
Белла Маки

«КАЖДЫЙ родитель обязан прочитать эту книгу, и не важно, сколько лет его ребенку. На самом деле любой взрослый, состоящий в отношениях, тоже должен ее прочитать. Чистейший, без всякой «воды», путеводитель по здоровым отношениям на 300 страниц. Настоящий must-read».
Express

«У вас нет детей? Это не имеет значения, ведь книга великолепного психотерапевта Филиппы Перри – о том, как через свое прошлое понять себя настоящих. Она также служит прекрасным напоминанием: жизнь – непростая штука, и вы действительно стараетесь изо всех сил, так что не корите себя за ежедневные ошибки».
Stylist

Предисловие

Эту книгу нельзя назвать пособием для родителей в полном смысле слова.

Вы не найдете здесь советов, как отнимать малыша от груди и в каком возрасте начинать высаживать на горшок. Я хочу поговорить о наших отношениях с детьми: о том, что мешает наладить с ними связь и что поможет укрепить ее.

Эта книга расскажет, как растили нас и как это повлияло на то, как мы растим наших детей. Об ошибках, которые мы совершим, – в первую очередь о тех, которые нам хотелось бы никогда не совершать, – и о том, что с этим делать.

Вы не встретите здесь практических рекомендаций, трюков или лайфхаков. Возможно, вас это расстроит, разозлит или даже даст почувствовать свое превосходство в качестве родителя.

Я написала книгу, которую сама была бы рада прочесть, когда была молодой мамой. А еще мне очень хотелось бы, чтобы мои родители в свое время тоже прочитали ее.

Введение

Недавно я смотрела выступление комика Майкла Макинтайра, где он говорил, что уход за детьми сводится к четырем вещам: одеть, накормить, искупать и уложить спать. До того как у него появились малыши, он представлял родительство в виде беготни по цветущим лугам и пикников на природе, а на деле столкнулся с ежедневной изнурительной борьбой за то, чтобы заставить детей выполнить эти четыре базовых действия. Аудитория умирала со смеху, пока он описывал, как уговаривал их вымыть голову, надеть куртку, выйти на прогулку или съесть брокколи. Смеялись в первую очередь родители – наверное, такие же как мы.

Да, быть родителем – нелегкая работа:[1] она может оказаться скучной, лишающей вас уверенности в себе, изматывающей, вызывающей досаду и отчаяние от собственного бессилия. Но в то же время она становится самым забавным, радостным и наполняющим любовью, самым замечательным опытом вашей жизни.

Когда вас затягивает в трясину грязных подгузников, детских болезней, переходного возраста (у трехлетки и подростка)… Когда после долгого рабочего дня вы приходите домой, где вас ждет ваша настоящая работа, которая включает выковыривание бананового пюре из щелей стульчика для кормления или очередную запись в дневнике от классного руководителя, вызывающего вас в школу… Тогда трудно осознать, что значит быть родителем по большому счету. В этой книге я попытаюсь дать полную картину, позволить вам посмотреть со стороны и понять, что важно, а что нет, и что вы можете сделать, чтобы помочь своему ребенку стать тем человеком, каким он может стать.

Ядро родительства – это ваши отношения с ребенком. Если бы люди были растениями, отношения служили бы им почвой. Отношения поддерживают, питают, позволяют расти – или препятствуют росту. Не имея возможности опереться на отношения, дети теряют ощущение безопасности. Вы, разумеется, хотите, чтобы ваши отношения стали источником силы для ребенка и когда-нибудь для его детей тоже.

Как психотерапевт я беседовала со многими людьми, столкнувшимися с различными аспектами родительства. Моя профессия дала мне возможность наблюдать, как отношения становятся дисфункциональными и что помогает им снова вернуться к норме. Цель этой книги – поделиться с вами знаниями, значимыми для воспитания детей. Я расскажу, как работать над чувствами – их и вашими, – как настроиться на своих детей, чтобы научиться лучше понимать их, и как наладить с ними настоящую связь, а не застревать в изматывающих паттернах конфликтов или отдаления друг от друга.

Мне скорее хотелось бы представить воспитание детей в целом, чем излагать конкретные приемы и хитрости. Самое интересное для меня: как мы можем доверять нашим детям, а не как ими манипулировать. Я попрошу вас оглянуться на свои собственные детские годы, чтобы почерпнуть оттуда все хорошее, что дали те, кто вас растил, и воздержаться от менее полезных подходов. Я рассмотрю вопрос, как сделать и другие наши отношения лучше, чтобы дети росли в здоровой атмосфере. Мы поговорим о том, как психологические установки во время беременности могут повлиять на будущую связь с ребенком, и как быть рядом с младенцем, малышом, подростком и взрослым сыном или дочерью так, чтобы ваши отношения с ними стали источником силы для них и удовлетворения – для вас. На пути к этой цели стоит поменьше сражаться за то, чтобы их одеть, накормить, помыть и отправить спать.

---

[1] Когда я говорю «родитель», я имею в виду того, кто несет ответственность за детей, появившихся у них биологически, по закону, в силу близкого родства или знакомства. Это слово может быть заменено на «лицо, осуществляющее основной уход». Иногда я буду использовать понятие «опекун», подразумевая родителя, суррогатного родителя, отчима или мачеху, оплачиваемого и неоплачиваемого помощника или любого другого человека, отвечающего за жизнь и здоровье ребенка (прим. автора).

Эта книга для родителей, которые не только любят своих детей, но и хотят, чтобы дети им нравились.

Часть первая
Ваше родительское наследство

Избитая фраза о том, что дети делают не то, что мы им велим, а то, что делаем мы сами, – правда. Прежде чем обсуждать поведение наших детей, полезно – нет, жизненно важно! – посмотреть на тех, с кого они берут пример. В первую очередь, это мы с вами.

Этот раздел книги – о вас, потому что ваше воздействие на детей особенно сильно. Здесь я приведу примеры того, как прошлое влияет на настоящее, когда это касается отношений с ребенком. Мы поговорим о том, как ребенок становится триггером, запускающим чувства, о которых вы давно забыли, и как эти чувства могут мешать вам в общении с ним. Необходимо также контролировать своего внутреннего критика, чтобы не передавать его тлетворное влияние будущим поколениям.

Прошлое настигает нас (и наших детей)

Ребенку нужны тепло и принятие, физический контакт, ваше присутствие, любовь и установленные границы, понимание, игры с людьми всех возрастов, утешение и много вашего внимания и времени. Ну что ж, все просто, книгу можно закончить прямо здесь. Но не выйдет – каждый раз что-то мешает: ваш образ жизни, обстоятельства, детский сад, деньги, школа, работа, недостаток времени и бизнес… И это далеко не полный список.

Но самым главным препятствием, несравнимым со всем перечисленным, становится то, что мы получили, когда сами были детьми. Если мы не будем вспоминать о том, как нас растили и что из этого мы перенесли на собственных детей, прошлое настигнет и накажет нас. Вы неожиданно поймете, что значит: «Я открываю рот и слышу слова своей матери». Конечно, если это слова, от которых вы чувствуете себя желанными, любимыми и защищенными, – все отлично. Только обычно бывает наоборот.

Помешать может наша собственная неуверенность, наш пессимизм, наши способы психологической защиты, блокирующие чувства, наши страхи, что чувства нас затопят. Применительно к детям, помехой может стать то, что нас в них раздражает, наши ожидания или страхи по их поводу. Мы всего лишь звено в цепи, за нами тысячелетия, а после нас – кто знает, сколько еще…

Хорошая новость состоит в том, что вы можете придать новую форму своему звену, а это улучшит жизнь ваших детей и их детей. Начать можно прямо сейчас. Не обязательно повторять все, что делали с вами: можно отбросить то, что не пригодилось. Если вы уже стали родителем или только готовитесь, стоит распаковать и перетряхнуть чемодан своих детских воспоминаний, посмотреть, что с вами происходило, что вы при этом чувствовали и что чувствуете по этому поводу сейчас. Хорошенько порывшись в своем прошлом, отложите в копилку только то, что нужно.

Если в процессе взросления вас по большей части уважали как уникальную и ценную личность, проявляли к вам безусловную любовь, вы получали достаточно положительного внимания и отношения с членами вашей семьи приносили удовлетворение, вы получили хороший пример позитивных, гармоничных отношений. В свою очередь вы тоже можете сделать что-то для своей семьи и общины. Если это ваш случай, то упражнение по обращению к прошлому вряд ли станет для вас болезненным.

Ну, а если ваше детство отличалось от описанного выше – а так оно и есть в большинстве случаев, – взгляд назад грозит привести к эмоциональному дискомфорту. Необходимо проанализировать этот дискомфорт, чтобы более ответственно отнестись к дальнейшей трансляции подобного опыта. **Многое из того, что мы унаследовали от стиля воспитания наших родителей, лежит за пределами нашего осознания. Поэтому иногда так трудно определить, реагируем ли мы здесь и сейчас на поведение нашего ребенка, или эти реакции уходят корнями в прошлое.**

Одна история поможет проиллюстрировать, что я имею в виду. Ее рассказала мне Тай, любящая мама и психотерапевт-супервайзер, обучающая других психотерапевтов. Я упомянула обе ее роли, чтобы было ясно: даже самые способные к самоанализу и действующие из лучших побуждений рискуют попасть в эмоциональную ловушку времени. Они тоже могут выдать реакцию на то, что давно прошло, а не на то, что происходит здесь, в настоящем.

История началась, когда дочь Тай, семилетняя Эмили, крикнула, что она застряла в детском игровом городке и ей нужна помощь, чтобы выбраться.

> Я велела ей слезать, а когда она сказала, что не может, я неожиданно разозлилась. Я подумала, что она дурачится: она умеет спускаться сама. Я закричала: «Спускайся сию же минуту!»

Она и правда сумела. Затем она попыталась взять меня за руку, но я все еще была в ярости и не разрешила. Тогда она заревела.

Когда мы добрались до дома и вместе приготовили чай, она успокоилась, и я обрисовала себе ситуацию так: «Боже, дети бывают такими несносными».

Заглянем на неделю вперед: мы в зоопарке, здесь снова площадка с игровым комплексом. Когда я смотрю на него, меня охватывает приступ раскаяния. У Эмили явно свежи воспоминания о произошедшем на прошлой неделе, потому что она бросает на меня боязливые взгляды.

Я спросила, хочет ли она поиграть там. В этот раз, вместо того чтобы сидеть на скамейке, глядя в телефон, я стояла рядом с лесенками и смотрела на нее. Почувствовав, что застряла, она протянула ко мне руки с просьбой о помощи. В этот раз я постаралась ее поддержать. Я сказала: «Поставь одну ногу сюда, а другую – туда, хватайся тут, и ты сможешь выбраться сама». И она выбралась.

Спустившись, дочка спросила: «Почему ты не помогла мне в тот раз?»

Я поразмыслила над этим и ответила: «Когда я была маленькой, бабуля обращалась со мной как с принцессой, носила меня всюду на руках и постоянно просила: «Будь осторожнее». Из-за этого я чувствовала себя неспособной сделать хоть что-то самостоятельно и в конце концов совсем потеряла уверенность в себе. Я не хочу, чтобы это случилось с тобой, поэтому я не стала помогать тебе, когда ты попросила вытащить тебя из «паутинки» на прошлой неделе. Я вспомнила, что в твоем возрасте мне не разрешали спускаться самой. Меня охватил гнев, и я обрушила его на тебя. Я была неправа».

Эмили посмотрела на меня и сказала: «Ой, а я подумала, что тебе все равно».

«Ну нет, – ответила я. – Мне совсем не все равно. Я просто не поняла, что злюсь на бабулю, а не на тебя. Мне очень жаль».

Как и в истории Тай, легче всего сделать скоропалительный вывод о причине нашей эмоциональной реакции, не отдавая себе отчета, что она запущена прошлым, а не тем, что происходит здесь и сейчас.

Если вы испытываете злость или любое другое неприятное чувство, включая негодование, фрустрацию, зависть, отвращение, панику, раздражение, ужас, страх и т. д. в ответ на то, что сделал или сказал ваш ребенок, неплохо посмотреть на это как на предупреждение. Но предупреждение не о том, что ваш ребенок делает что-то неправильно, а о том, что включились какие-то ваши «кнопки».

Часто паттерн работает так: если вы реагируете на своего ребенка со злостью или с другой чрезмерно заряженной эмоцией, то возможно, это способ, которым вы научились защищаться от своих чувств, когда были в его возрасте. Если вы не сможете держать себя в руках, его поведение грозит спустить курок ваших прошлых эмоций: отчаяния, страстного желания обладать чем-либо, одиночества, ревности или нужды. И тогда вы невольно выберете вариант полегче: вместо сопереживания своему ребенку вас замкнет на злость, отчаяние или панику.

Бывает, что чувства из прошлого снова и снова запускаются через несколько поколений. Мою мать раздражали вопли на детской площадке. Я поймала себя на том, что меня беспокоит, когда моя дочь и ее друзья шумят во время игр, даже если они ведут себя вполне прилично. Я решила углубиться в вопрос и спросила у мамы, что происходило, если она в детстве играла слишком громко. Она рассказала, что ее отцу – моему дедушке – было уже больше пятидесяти, когда она родилась, он часто страдал головными болями и все дети ходили по дому на цыпочках, если не хотели заработать неприятности.

Страшно признать, что иногда наше раздражение на детей будит в нас худшее. Страшно думать, что оно усиливает нашу злость или возвращает к жизни наши старые чувства. Но на самом деле принять существование этих эмоций и найти им другой выход – так, чтобы не назначать ответственными за них наших детей, – означает перестать обвинять детей в том, что они послужили для них триггером. Если у вас это получится, то менее вероятно, что вы отыграете свое чувство за счет собственного ребенка. Не всегда возможно отследить историю, объясняющую, почему вы так реагируете, но это не означает, что ее нет. Полезно придерживаться этого курса.

Проблема может состоять и в другом. В детстве вы чувствовали, что людям, которые вас любили, возможно, не всегда вы нравились. Порой они считали, что вы им надоедаете и с вами трудно; вы их разочаровывали, изводили, казались неуклюжими, глупыми, незначительными. Когда поведение вашего ребенка напоминает вам об этом, запускаются негативные реакции, и все заканчивается тем, что вы кричите на него или другим привычным способом выражаете отрицательные эмоции.

Несомненно, родительство может казаться тяжким грузом. Ребенок становится вашим постоянно требующим внимания приоритетом, 24 часа в сутки, семь дней в неделю, без перерыва на сон и отдых. Часто только когда у нас появляются собственные дети, мы понимаем, с чем сталкивались наши родители, начинаем их больше ценить, ставить себя на их место и испытывать к ним сострадание. Но необходимо ставить себя и на место своих детей. Поразмыслив о том, как вы себя чувствовали в возрасте вашего ребенка, вы сможете развить по отношению к нему эмпатию. Она, в свою очередь, поможет вам понять и разделить эмоции детей в те моменты, когда их поведение запускает ваше желание оттолкнуть их.

Я работала с одним клиентом, Оскаром, который усыновил мальчика полутора лет. Каждый раз, когда его сын бросал еду на пол или не доедал свою порцию, Оскар чувствовал, как внутри у него закипает ярость. Я спросила, что происходило с ним в детстве, если он оставлял или разбрасывал еду. Он вспомнил, что дедушка бил его ручкой ножа по костяшкам пальцев, а потом выгонял из комнаты. После того как он мысленно вернулся к тому, что чувствовал, когда сам был маленьким мальчиком и с ним поступали подобным образом, он испытал жалость к себе тогдашнему, что, в свою очередь, помогло ему проявлять терпение к своему сыну.

Легко списать наши чувства на то, что происходит перед нами, вместо того чтобы признать их закономерной реакцией на прошлое. Для примера представим, что ваш четырехлетка получил огромную гору подарков на день рождения, и вы заявляете, что он избалован, так как не поделился своими новыми игрушками.

С чем мы здесь имеем дело? Ясно, что малыш не виноват в том, что его завалили подарками. Возможно, вы подсознательно считаете, что он не достоин стольких удовольствий, и ваше раздражение проскальзывает в кислом тоне голоса или в необоснованном ожидании от него более зрелого поведения.

Если вы остановитесь, чтобы оглянуться назад и разобраться с причиной вашего раздражения, то можете неожиданно обнаружить, что ваш собственный внутренний четырехлетка завидует или соперничает. Вероятно, в этом возрасте вас заставили поделиться чем-то, чем вы делиться не желали, или просто у вас было не так много вещей. Чтобы не испытывать грусть за себя прошлого, вы обрушиваетесь на своего отпрыска.

Это напоминает мне негативное внимание в социальных сетях и письма, полные ненависти, которые получают все мало-мальски публичные люди от анонимов. Если читать между строк, то большая часть этих посланий говорит: «Это несправедливо, что ты знаменит, а я нет». Не так уж редки и случаи ревности к собственным детям. Если вы тоже ее испытываете, нужно управлять ею, а не заставлять детей страдать из-за нее. Им не нужен тролль в лице родителя.

В этой книге есть упражнения, которые помогут вам лучше понять, о чем я говорю. Если они покажутся вам бесполезными или слишком сложными эмоционально, можно их пропустить и вернуться к ним позже, когда вы почувствуете себя готовыми.

Упражнение: откуда у меня эта эмоция?

В следующий раз, когда вы разозлитесь на своего ребенка (или испытаете любую другую чрезмерно заряженную эмоцию), прежде чем бездумно реагировать, остановитесь и задайте себе вопрос: это чувство относится к ситуации и моему ребенку здесь и сейчас? Могу ли я остановиться и посмотреть на эту ситуацию его глазами?

Хороший способ прекратить непродуктивное взаимодействие – сказать себе: «Мне нужно немного времени, чтобы обдумать, что происходит», и использовать это время, чтобы успокоиться. Даже если ребенку в этот момент требуется ваше руководство, оно не поможет, пока вы злитесь. Он будет слышать только ваш гнев, а не то, что вы пытаетесь ему сказать.

Есть вариант этого упражнения для тех, у кого еще нет детей. Просто обратите внимание, как часто вы сердитесь, раздуваетесь от самодовольства, возмущаетесь, паникуете, испытываете стыд, ненависть к себе или изолированность от других людей. Посмотрите, как вы на это реагируете. Попробуйте вернуться мысленно в то время, когда вы впервые испытали это чувство, отследите его до глубокого детства, ведь тогда вы и начали реагировать таким образом. Может быть, у вас получится понять, до какой степени эта реакция вошла в привычку. Другими словами, вы реагируете определенным образом, потому что так привыкли, а не потому что это имеет отношение к ситуации в настоящем.

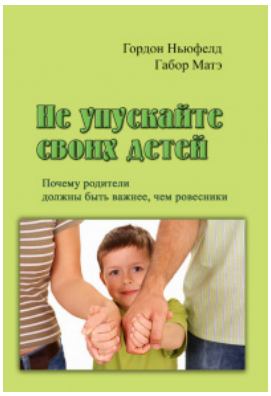
Рекомендована література

День, когда я перестала торопить своего ребенка. История современной мамы, которая научилась успевать главное!

У меня растет дочка! Как воспитать истинную женщину

Батьки, які виховують дочок: що потрібно знати

Отстаньте от ребёнка! Простые правила мудрых родителей



Не упускайте своих детей. Почему родители должны быть важнее, чем ровесники

Воспитание сердцем. Без правил и условий

Перейти до категорії
Виховання дітей

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ