

Екатерина Катрин

16+



**Как убить жизнь своего ребенка
и не попасть за это в тюрьму**

Екатерина Катрин Как убить жизнь своего ребенка и не попасть за это в тюрьму

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67775406
SelfPub; 2022*

Аннотация

Дорогие читатели! Если вы выбрали для чтения данную книгу, значит, вас, должно быть, не оставляет равнодушными вопрос осознанного воспитания детей без психического и физического насилия. Именно поэтому я предлагаю вам открыть первые страницы произведения и отправиться в увлекательное путешествие в мир эффективных способов безнаказанного уничтожения жизни своего ребенка...

Содержание

Предисловие	4
Способ 1 – Найдите неподходящего для создания семьи партнера	6
Способ 2 – Сами ведите себя, как токсичный партнёр	24
Способ 3 – Ведите «подходящий» образ жизни	48
Способ 4 – Физические стимулы	75
Способ 5 – Психологическая почва	93
Способ 6 – Климат в отношениях с любимым человеком	116
Способ 7 – Социальное проявление	134
Способ 8 – Закрепим результаты	153
Способ 9 – Убиваем в своём ребёнке (особенно, будущем мужчине) любое проявление навыков самостоятельности даже после исполнения 18 лет	172
Послесловие	189

Екатерина Катрин Как убить жизнь своего ребенка и не попасть за это в тюрьму

Предисловие

Приветствую Вас и благодарю за то, что решили прочесть эту книгу!

Меня зовут Екатерина Катрин (психолог, писатель) – автор тренингов и курса «Целостная личность», специализируюсь на вопросах воспитания детей без насилия, гармоничного, счастливого развития в доверительных отношениях с родителями.

Надеюсь, данная книга послужит Вашим добрым намерениям, приведёт к полезным, интересным мыслям, добавив в настроение нотки юмора.

ВНИМАНИЕ! Книга не является прямым руководством к действию или профессиональным советом (консультацией)!

Все имена и события в произведении вымышлены, любые совпадения с реальными людьми, живыми или мертвы-

ми случайны.

Способ 1 – Найдите неподходящего для создания семьи партнера

Вы ведь помните название книги? Такое важное дело нельзя никак испортить с самого порога, а потому подготовиться необходимо основательно. Заложим крепкий фундамент на самом рассвете создания семьи. Как правило, большинство проблем в паре, а впоследствии и в воспитании детей возникает из-за базовых причин. Неподходящий для семейной жизни партнёр – одна из таких.

Узнать неподходящего для создания семьи партнера возможно по следующим основным признакам.

Признак 1. Он (то есть партнер – не важно, мужчина или женщина) психологически не готов к созданию семьи, особенно, если прямо заявляет об этом.

В этом могут скрываться различные причины:

– Во-первых, соответствующий образец из детства от родителей.

Возможно, неприглядная ему модель взаимоотношений отца и матери осталась в памяти в виде страха создавать свою семью.

– Во-вторых, отсутствие одного из родителей – особенно, противоположному вашему партнёру пола (подкрепляется весьма мощным страхом неизвестности).

– Третьей причиной мог послужить плачевный пример личных взаимоотношений среди друзей, родственников или знакомых уже во взрослом возрасте.

– Очередная немаловажная причина нежелания создавать крепкие отношения с партнёром – личный «неудачный» опыт, который остался в душе неприятным, грязным осадком.

Как узнать?

! Выбранный вами партнер не сепарировался от родителей (то есть не живет самостоятельно) – возможно, даже живет с одним из родителей и боится обеспечивать свой быт себе сам либо (при раздельном проживании с мамой и папой) не в силах самостоятельно принимать серьёзные решения, постоянно оглядывается на мнение родителей в страхе увидеть их неодобрительную реакцию.

! В планах на будущее у него отсутствует слова: «жена», «дети», «семья» и т.д. (скорее, часто слышится лишь «Я! Я! Я!», «Мне! Мне! Мне!»).

! По своему возрасту он может даже приближаться к пятому десятку, но вести себя всё ещё инфантильно.

Признак 2. Темы о свадьбе, женитьбе, создании семьи

вызывают у него рефлекс «бей или беги!».

Этот пункт вытекает из предыдущего. Как правило здесь кроются страхи, основанные на «ужасных сценах семейных отношений» – помимо примеров из первого признака, может быть выявлено также влияние средств массовой информации, песен, книг, фильмов, форумов, видео-блогов и так далее.

Как узнать?

! Мужчина (или женщина) всячески избегает разговоров на тему семьи, детей, родительства.

Разумеется, на первых порах подобное вполне нормально – всё же не стоит касаться таких тем в первые дни знакомства. Однако, если ваши отношения топчутся годами на лёгких, ни к чему не обязывающих встречах, то стоит задуматься о необходимости дальнейшего построения непрочной связи... в особенности, если цели общих отношений не совпадают.

! Твёрдая негативная позиция по отношению ко всему, что относится к институту семьи (родительство, материнство, ЗАГСы, детские сады и так далее), что не редко проscalaзывает в общей речи, чёрных шутках (особенно, с неодобрительным, гневным тоном).

Признак 3. Он ненавидит детей.

Данный пункт – прекрасный потенциал для мрачного будущего детей.

В идеале, если вы и ваш партнёр чувствуете неприязнь к детям одинаково горячо, тогда ребёнок будет чувствовать это от обоих родителей, от чего ему не избежать тяжёлых с ними отношений либо ненависти к себе (а, может, всё в одном флаконе).

Как узнать?

! Нередко по его взгляду на детей всё становится понятно... Достаточно прогуляться неподалёку от детворы, и вы, скорее всего, заметите кратчайшие оттенки мимики (в первые доли секунды, что нам сложно проконтролировать), которые как раз и покажут его истинное отношение.

! Разговоры о детях (или с самими детьми) «сквозь зубы». Порой люди и сами не скрывают, как в действительности относятся к малышам, считая подобное вполне нормальным (в их картине мира).

Признак 4. Партнёр не выбрал вас осознанно.

Если он с вами только лишь по одной из следующих причин, то он (или она) идеально подойдет для нашей миссии: – материальная выгода (как правило, подобный «грешок» приписывают девушкам, особенно, юным и «бедным» и, так

называемым, альфонсам);

– социальный статус (относят примерно к тем же категориям людей, что и в случае материальной выгодой);

– удовлетворение интимных потребностей (стереотипно чаще встречается у мужчин, но бывает и у представительниц прекрасного пола).

Как узнать?

! Интересы к вам как к личности (интересам, делам, здоровью, планам на будущее, желаниям и мечтам) не наблюдаются абсолютно либо с явным безразличием.

Скорее всего, тёплой заботы в болезнях и поддержки в бедности и других трудностях жизни вы никогда не почувствуете... более того, скорее будете слышать постоянные, колкие замечания и претензии (вполне возможно, с негативным окрасом). Разумеется, последнее не касается тех ситуаций, когда главный кормилец семьи без уважительных причин месяцами «сторожит диван» от (не дай Бог) отдыха на нём своей второй половинки.

! По поводу материальной и социальной ценности, можно провести маленький тест – обратите внимание, как (каким взглядом) смотрит на вас партнер, когда вы не окружены предметами роскоши или показателями высокого положения... вы ведь и сами понимаете – по глазам, всё становится ясно.

! Что касается последнего пункта (удовлетворение интим-

ных потребностей), узнать такого персонажа вполне просто – он с вами встречается только для приятного дела. Если вы будете длительное время предлагать иные виды деятельности, особенно, на глазах общественности (сходить в кино или театр, посетить ресторан или кафе, поиграть в боулинг или шахматы, провести время с родными и друзьями – любое занятие без продолжения в горизонтальной плоскости), однажды (скорее всего, очень скоро) потенциальный партнер потеряет интерес (а, возможно, даже начнет злиться и требовать интима) и улетит на поиски добычи попроще (особенно, если не получит того от вас).

Признак 5. Партнер уже находится в отношениях (особенно, если в официальном браке с детьми, то есть в семье).

Прекрасный кандидат на бесперспективные отношения – сверните, упакуйте, берём двоих!!!

Верности и стабильности, как правило, от таких ожидать не стоит, поэтому на ребёнке благодаря такому человеку ситуация отразится довольно глубоко, если вскроется «тайная связь» (особенно, на дочери при изменах её отца).

Как узнать?

! Выходные и праздники он с вами не проводит, а по будням (особенно, вечером) избегает с вами телефонных разго-

воров (только переписки по сообщениям) либо разговаривает очень тихо или же просит подождать, чтобы ответить (разумеется, для выхода из зоны слышимости домочадцами).

! Вы записаны у него в телефоне как «Тамара Юрьевна бухгалтерия» или «Федя, гараж» (вариантов множество).

! В его машине могут быть признаки семейных отношений (например, покупки для детей, следы от детских ботинок).

Признак 6. Партнер не отличается верностью.

Для таких людей обновлять женщин (или мужчин) чаще, чем сезонную одежду, уже вошло в привычку, а отношения воспринимаются, скорее, как игра, нежели вклад в что-то действительно ценное и важное в жизни.

Должно быть, партнёр боится «идти в глубину» отношений, ведь неизвестно, что кроется по ту (неизведанную, страшную) сторону.

Как узнать?

! Скорее всего, встречи будут слишком уж редкими.

! Такие представители (любого пола) любят пользоваться различными манипуляциями (вроде эмоциональных качель, периодических исчезновений и т.п.).

Признак 7. Ответственность не его (её) стихия.

Он (либо она) постоянно опаздывает с вами на встречу, не выполняет обещаний, частенько «кормит завтраками» и так продолжается долгие дни, месяцы, годы...

Наиболее ясно это можно оценить по отношениям партнёра с теми детьми, которые у него уже есть от прошлых отношений. К примеру, от прошлого брака у мужчины осталась за плечами бывшая супруга и двое детей. И теперь в качестве отца он (в лучшем случае) оплачивает алименты и больше никак не участвуют в жизни своих чад. Исходя из этих данных, мы можем определить, каким он является потенциальным отцом для ваших с ним общих детей в возможном будущем.

Разумеется, если он не имеет возможности встречаться с детьми из-за вполне объективных причин (географической отдалённости, неадекватного запрета со стороны матери детей – однако и в этих случаях в его силах добиться защиты своих отцовских прав и продолжать поддерживать отношения с малышами хотя бы на расстоянии при редких встречах), тогда вопрос о его качествах в качестве отца остаётся открытым.

Как узнать?

! При добрых, открытых беседах (разумеется, не нужно в первый же день знакомства будто проводить допрос на такие темы) обсуждать прошлые серьезные отношения. Наверняка, он у вас о этом тоже будет интересоваться.

Если же собеседник всячески отстраняется, отнекивается от детей, словно от прокажённых чужих (к примеру, со словами «не переживай, я с детьми от того брака вообще не общаюсь, только алименты плачу») – это верный признак того, что человек идеально подходит по признаку 7.

Также имеется интересная идея от Юлии М. (женщины, которая построила семейные отношения на созидательной почве): «А ещё есть такая «фишечка» – предложить мужчине вариант уменьшить либо вовсе не платить алименты на детей от прошлых браков и посмотреть на реакцию. Если же он заинтересуется, то где гарантии, что потом так же не поступит с вами и вашими общими детьми?».

! Полезно будет узнать, несёт ли он на данный момент за кого-нибудь ответственность (к примеру, как предприниматель за своих сотрудников, как хозяин за своего любимого котика и т.п.).

Признак 8. Первоначальный сценарий семейных отношений его родителей или последующий личный опыт (а, может, и оба варианта) оставил желать лучшего...

Возможно, его (её) родители постоянно ругались между собой в детстве маленького, ещё неокрепшего малыша (который даже мог считать себя виноватым в том, что происходит между взрослыми). В глубокой памяти отложились страхи («нет, я такого не хочу, семейные отношения – это опас-

но, негативно и больно») или специфическая «нормальная» модель поведения в семье («в отношениях ненавидеть друг друга, предъявлять постоянно претензии, не поддерживать в трудностях – это в порядке вещей, у всех так»).

Вполне вероятно, что однажды партнёр получил неприятный опыт, который оставил значимый след (шрам) в его (её) душе, даже если детство прошло вполне мирно и счастливо. Например, маленькая, милая девочка росла в спокойной, бесконфликтной семье, стала доброй, красивой девушкой, встретила «прекрасного принца», согласилась создать с ним семью. Всё, казалось бы, было чудесно, но... до первого удара, ладонью или кулаком – не важно. Главное – то, что ситуация повторилась, и не раз. И, если она сумела спастись из отношений, то с тех пор уже «дует не только на воду».

В ту же корзину можно отнести болевой опыт измен и других (так называемых) предательств.

Как узнать?

! Пожалуй, без душевных разговоров о детстве и прошлом друг друга не обойтись. Разумеется, не стоит нападать на каждого потенциального партнёра с расспросами, особенно, в первые дни знакомства, но со временем (при более близкой ментальной связи) узнать о его (её) прошлом будет интересно и полезно.

! Как правило такие люди (если не проработали страхи), вступают только в поверхностные, краткосрочные отноше-

ния, они «бросают» партнёра первыми, чтобы так же не поступили с ними или не успели ранить душу прежде, чем они сбегут.

Теперь важно рассмотреть **признаки подходящего для серьёзных отношений партнёра** (чтобы, не дай Бог, такого не выбрать – у нас ведь по данной книге совершенно противоположные цели, помните?).

Пункт 1. Партнёр уважительно относится к противоположному полу (да, и в целом к людям).

Такие люди, как правило, достаточно хорошо воспитаны и в большинстве случаев равноправно общаются с другими, вне зависимости от социального и материального положения. Они могут не уважать отдельных (к примеру, аморально поступающих) личностей, однако уважительно относиться – это уже фактор личного воспитания.

Разумеется, не стоит исключать редкие случаи, когда такие люди сталкиваются с неприятными для них ситуациями и им приходится вести себя более жёстко или, может, даже агрессивно (к примеру, для защиты себя и своей семьи от нападения).

Как узнать?

! Обычно от таких людей веет спокойным достоинством.

Они воспитанно ведут себя не только с успешными или близкими, родными людьми, но и с теми, кто занимает невысокое положение в обществе.

! Нередко такие люди даже личные границы защищают, не опускаясь до грязных слов и приёмов.

Пункт 2. У вас схожие взгляды на важные аспекты совместной жизни – ценности, бытовые вопросы, управление денежными потоками, проведение досуга (не обязательно), интимные моменты и, что немаловажно, основы воспитания детей.

Давайте для примера рассмотрим финансовую сторону жизни в паре (*выдержка из курса «Целостная личность» блока проработки отношений с партнёром*).

Вопрос 1) Кто обеспечивает семью:

А) Мужчина обеспечивает Женщину, себя и детей на 100 %

Б) Женщина обеспечивает Мужчину, себя и детей на 100 %

В) Обеспечение ложится на двоих партнёров 50 / 50 %

Г) Мужчина обеспечивает текущие потребности (проживание, квартплата, еда, одежда, транспорт, образование), Женщина – безбедную старость, роскошь, инвестиции

Д) Иной вариант (укажите свой)

Вопрос 2) Кто занимается управлением финансами:

- А) Мужчина
- Б) Женщина
- В) Совместно
- Г) Иной вариант (укажите свой)

Вопрос 3) Есть ли у нас «подушка безопасности», «магнит для денег», «фонд финансового изобилия», в какой сумме, на сколько месяцев:

- А) Нет
- Б) Да, ... рублей на ... месяцев
- В) Иной вариант (укажите свой)

Вопрос 4) Откладываем ли мы деньги на «подушку безопасности», «магнит для денег», «фонд финансового изобилия», в какой сумме, сколько осталось накопить:

- А) Нет
- Б) Да, 10 000 рублей / месяц, осталось еще ...
- В) Да, 20 000 рублей / месяц, осталось еще ...
- Г) Да, 30 000 рублей / месяц, осталось еще ...
- Д) Иной вариант (укажите свой)

Вопрос 5) Где мы храним «подушку безопасности», «магнит для денег», «фонд финансового изобилия»:

- А) 50 % в банке ... и 50% наличкой дома в рублях / дол-

ларах / евро

Б) 100 % в банке ...

В) 100% наличкой дома в рублях / долларах / евро

Г) Подушки безопасности пока нет

Д) Иной вариант (укажите свой)

Вопрос 6) Сколько денег из дохода мы сразу же откладываем в капитал:

А) 1 %

Б) 5 %

В) 10 %

Г) 30 %

Д) Иной вариант (укажите свой)

Эти и многие другие вопросы требуют внимания (их гармоничного для обоих разрешения) ещё до скрепления брачных уз (ведь позже, находясь уже в эпицентре ситуации гораздо сложнее решить вопрос).

Данный тест необходимо заполнять каждому из партнёров отдельно (друг у друга не списываем!)), после чего нужно сверить ответы и прийти к общему знаменателю (если ответы разнятся настолько, что не могут быть совместимы). Желательно подобное тестирование проводить с помощью посредника, который соберет ваши ответы (при этом вы видеть анкету партнёра не будете, как он – вашу) и мягко поможет найти компромисс в несовместимых ответах.

Как узнать?

! Здесь уже вопрос в том, чтобы не узнать, а познать, познакомиться с человеком. Обратитесь к пирамиде потребностей по Абрахаму Маслоу¹ (подробнее о её структуре – в главе 9 книги «Способ 9 – Убиваем в своём ребёнке (особенно, будущем мужчине) любое проявление навыков самостоятельности даже после исполнения 18 лет») и по аналогии с анкетой, которая представлена для примера выше, составьте опросник по важным вопросам разных спектров жизни. Скорее всего, вы будете приятно удивлены, познакомившись с новыми гранями любимого. Только не нужно устраивать за один вечер мужчине «допрос» (такие опросники любим заполняют мы, женщины, а их подобное утомляет), достаточно просто органично, постепенно каждый день (ненавязчиво) спрашивать о его вкусах, интересах.

Пункт 3. Он видит в вас жену и маму своих будущих детей.

На первых порах НИ ОДИН МУЖЧИНА не думает, что хочет с вами построить семью и завести детей. Первоочередно просыпается интерес на уровне базовых потребностей, проверяются ваши личные границы, уровень доступности

¹ Пирамида потребностей по Маслоу [Электронный ресурс] // – Режим доступа: <https://clck.ru/9p9pf> (дата обращения 05.06.2022).

для лёгких, ни к чему не обязывающих отношений. Позже уже, раскрывая вашу личность, мужчина может постепенно задумываться о более серьёзных намерениях.

У женщин несколько иная история, но, разумеется, не у всех...

Как узнать?

! Он (либо она) не торопится уложить вас вместе с собой в тёплую постель (и уж тем более не злится или обижается – не применяет манипуляции – при вашем отказе от интима).

! Если вы просите подождать, говорите, что ещё не готовы к более близкому контакту, человек спокойно, терпеливо ожидает, уважая ваши личные границы (речь не только о половых увлечениях, но и поцелуях и даже просто объятиях). Как правило, через месяц аскезы (невинного, чистого знакомства) все одноразовые любители разбегаются, словно грызуны из тонущего корабля.

! Присутствуют разговоры об общих планах на будущее, о ваших жизненных целях и мечтаниях, однако одними лишь беседами, разумеется, всё не ограничивается... ведь вы и сами понимаете – не столько важно, что мы говорим, сколько ценно, что мы в итоге в действительности делаем.

Пункт 4. Он уже несёт ответственность за кого-то (хотя бы за себя, но **ПОЛНОСТЬЮ**).

Вариант 1: партнер живет самостоятельно (имеет крышу над головой, которую сам обеспечивает, оплачивает все прочие необходимые счета, кормит и одевает себя сам), не зависим от маминого / папиного / бабушкиного кошелька (или пенсии) и мнения.

Вариант 2: у партнера есть домашнее животное, за которое он несёт полную ответственность (и делает это с любовью, а не относится, как к обузе).

Как узнать?

! Финансовые вопросы – весьма осторожная тема для бесед. В некоторых обстоятельствах является и вовсе запретной. Однако для построения крепких, счастливых отношений, игнорировать подобные вопросы будет очень опрометчиво. При тёплых, близких беседах вы будете обсуждать многое, в том числе и то, как каждый из вас живёт, чем занимается в свободное время, какие у кого интересы, цели, желания и предпочтения. Постепенно будут затронуты темы доходов, материального положения. Не стоит их стесняться или бояться обговаривать, особенно, если намерения серьёзные. Несогласованность по денежным вопросам – увы, одна их основных причин разводов.

Пункт 5. Он свободен и при этом не пытается с вами отойти от прошлых (нездоровых) отношений, залечивая вами свою уже изрядно потрёпанную душу.

Здоровые люди не будут долго страдать о прошлом – у них нет такой привычки. Да, расставание для них – это тоже стресс, однако долго самобичеванием они не позволяют себе заниматься.

Как узнать?

! Он (либо она) не жалуется на бывших (или хотя бы на одну из них), не поливает их грязью и т.п. Как правило, обиженные прошлыми отношениями разливаются фонтаном негатива уже с первых свиданий. Вечного нытика слушать – это дело неблагодарное и слишком уж бесполезное.

Если же всё-таки вы встретили человека, только что вышедшего из прошлых отношений (не только фактически, но и полностью юридически), предложите ему месяц-два (в идеале три-четыре) пожить наедине с собой, перегрузиться, восстановиться, хорошенько подумать и принять твёрдое решение, что он (она) хочет и ГОТОВ(а) к новому счастью. Как раз, за этот период времени вы лучше узнаете друг друга – возможно, вы сами поймёте, что не подходите или найдёте более родного душе, сердцу, уму и телу человека...

Приведённый список признаков подходящего для серьёзных отношений партнёра – не исчерпывающий. Вы можете добавить к нему свои (важные для вас) пункты. К примеру, готовность стать новым членом семьи, где уже есть дети.

Способ 2 – Сами ведите себя, как токсичный партнёр

На самом деле этот пункт является первостепенным, ведь, если вы хорошенько разберётесь с собой и своим внутренним миром (познакомьтесь, узнаете, примите, усовершенствуйте и полюбите себя по-настоящему), обретёте личную гармонию, то вам ничего не останется, кроме как встретить подходящего для создания счастливой семьи партнёра.

Счастливые, наполненные, гармоничные притягиваются «по плюсам».

Несчастливые, негативные, полные претензий и комплексов соединяются «по минусам».

Итак, давайте разберёмся, что **КАТЕГОРИЧЕСКИ** запрещено делать, чтобы избежать счастливых, наполняющих, гармоничных отношений.

НЕЛЬЗЯ излечивать свои детские травмы – они обязательно должны отразиться на будущем вашей семьи!

Разумеется, не забываем сливать весь негативный опыт, ограничивающие убеждения, стереотипы на своего любимого человека и (особенно) на детей.

К примеру, в детстве ваши родители всегда ругались (в

том числе в вашем присутствии), регулярно кидались претензиями – наполняем этим теперь свою семейную жизнь. И пускай ваши дети тоже наглядно обучаются такой модели отношений.

Ежели вы начнёте менять свои привычки и действовать по-другому (созидательно), то ваша жизнь будет становиться лучше, поэтому идём уверенно по накатанной в сторону регресса.

НЕЛЬЗЯ отпускать обиды на родителей / братьев / сестер / подруг и всех других людей.

Настойчиво накапливаем, как в копилку, все неприятные воспоминания. Ни за что ничего не прощаем!

Представьте, что ваша память – это чистая кастрюля, а старая засохшая еда – это весь накапливаемый вами негатив. Вам нужно не отчищать, не отмывать ни в коем случае от старых обид свою память, и добавочно к этому (не убирая старое) накладывать свежие засоры, которые останутся новым слоем. Со временем пласты обид и претензий накопятся достаточно, чтобы подорвать вашу психику... и не только.

Если вы – мужчина, тогда накапливайте как можно больше обид, претензий, недоверие к маме, сёстрам и т.д. Если вы – женщина, то собирайте негатив к мужской части семейного древа.

НЕЛЬЗЯ учиться:

- самостоятельно жить
- управлять финансами
- зарабатывать деньги своими силами
- ораторским навыкам
- защищать личные границы и законные права
- создавать конструктивные отношения с людьми любого статуса
- разрешать конфликты
- правильно хвалить и ругать
- строить счастливые, гармоничные отношения
- осознанно воспитывать детей в любви
- экологично справляться со злостью в себе...

... одним словом, **НЕЛЬЗЯ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАТЬСЯ.**

НЕЛЬЗЯ строить чистые, гармоничные, здоровые отношения с партнёром.

Доверие в паре, соблюдение личных границ, уважение друг к другу – это сказки для маленьких, глупеньких девочек – забудьте. Ищем только «хардкор»! Беспробудно пьёт? Женщин и детей бьёт? Морально унижает? Отлично – заверните двоих! И ещё детей от них, да побольше, чтобы на своей спине всех-всех тащить!

Теперь же самое время изучить **признаки здорового партнера** (чтобы не наделать «глупостей», то есть обходить

таких стороной)!

Признак 1. Уверенность в себе, адекватная самооценка.

Абсолютной, стабильной уверенности в себе, как правило не существует (только если вы не находитесь в зоне своего комфорта по всем сферам жизни, каждый день происходит одно и то же, не меняется совершенно ничего), ведь, если поместить человека, чувствующего себя самым уверенным в одной ситуации, в другую (новую, незнакомую) обстановку, то от уверенности может не остаться и лёгкого следа. К примеру, профессиональный боксёр может неуютно почувствовать себя в роли балетмейстера. Или же ярая карьеристка, прежде не имевшая контакта с детьми вовсе, может почувствовать себя абсолютно никчёмной мамой.

Уверенность (как ощущение себя в той или иной ситуации) складывается из нескольких «слоёв теста»:

- самооценка внешности и внутреннего, духовного мира (разумеется, существуют «перекосы» в ценностях, когда человек усиливает исключительно лишь красоту тела, до нуля обесценивая качества души, и наоборот);
- вера в собственные силы перед трудностями;
- проработка индивидуальных страхов;
- социальная реализация в карьере или просто любимом деле (в идеале – и в том, и в другом – кому что ценно).

В то же время неуверенность в себе – это лишь маска,

за которой скрывается истинная причина такого состояния человека (страхи, отсутствие понимания личной ценности, некомпетентность, нереализованность в различных сферах жизни и так далее).

По поводу вопроса об адекватной самооценке важно рассмотреть разницу между «адекватной» и «неадекватной» (то есть не совсем соответствующей действительности – заниженной, завышенной, нестабильной) самооценкой.

Нередко в обществе принято выделять заниженную и завышенную самооценку, навешивая ярлыки в первом случае слишком уж скромным, считающих себя чего-то недостойными, уничижающим себя людям, и высокомерным, полным спеси – во второй ситуации. Однако предлагаю заглянуть глубже, за «маску», так называемой, завышенной самооценки, ведь поведение надменности – это лишь защитная реакция на потенциальную негативную оценку со стороны либо подсознательная потребность в похвале и одобрении, необходимость самоутвердиться хотя бы подобным путём.

При этом не будем забывать, что самооценка в разных сферах жизни у вас, скорее всего, будет различаться, в зависимости от компетентности. Например, нередко мужчины проявляют себя активными и амбициозными в профессиональной деятельности, и в то же время могут чувствовать и вести себя крайне неуверенно (а, может, и совершенно неопытно) в сфере личной жизни – в особенности, с той самой, особенной женщиной.

Наверняка, вы прежде слышали фразу «знайте себе цену». Звучит цинично и бездуховно, однако очень отрезвляюще. Посмотрите, оцените, ответьте, в первую очередь, честно себе: «А какова ваша цена во всех сферах жизни?». Что имеется ввиду под данным вопросом:

- На какую минимальную зарплату или иной доход вы соглашаетесь работать?
- На сколько вы ценный сотрудник, партнер или владелец бизнеса?
- Каких потенциальных партнеров вы привлекаете (или же с каким находитесь в отношениях уже)?
- Какого качества отношения вы создаете (не только с любимым человеком, но со всем своим окружением – родственниками, близкими людьми, просто знакомыми, коллегами, ещё неизвестными вам, прохожими людьми)?

Если же вам не нравится качество получаемого от внешнего мира, попробуйте постепенно давать хотя бы немного больше, чем дарили другим прежде – искренне, честно, в созидательных целях, не ожидая ничего взамен.

Признак 2. Уважение личного пространства и потребностей партнера.

Каждый человек имеет ряд потребностей, в том числе и во времени наедине с собой. В особенности, это присуще интровертам, потому что такие люди не наполняются, а отда-

ют силы (которые ограничены в рамках одного дня) при общении (любом взаимодействии) с другими. И чтобы восполнить запасы энергии, им просто жизненно необходимо провести некоторое время наедине с собой. Лучше, конечно, о таких вещах договариваться заранее, чтобы второй партнёр не посчитал личное время как отстранённость или жадность в любви (или же вовсе признаком нелюбви).

Стоит также обратить внимание на потребность в самостоятельности при принятии решений и действий, когда на него (неё) никто не давит со стороны (чрезмерно контролирующей любимый человек, родители, тёща, свекровь, начальство и т.д.). Данная «функция» у нас начинает зарождаться примерно с трёх лет (разумеется, у возможно позже или раньше), когда ребёнок пытается одеваться, кушать, учиться совершать другие бытовые действия своими силами. И если не дать возможность малышу к этой стороне саморазвития (к примеру, из-за спешки или подсознательного страха мамы остаться ненужной по отношению к своему чаду), тогда начнётся разрушение в нём (ребёнке) самодостаточной, ответственной личности.

Без возможности развития способностей «я хочу с делать сам» не станет маленький мальчик сильным, мужественным, ответственным мужчиной, а милая девочка – независимой (в созидательном смысле), уверенной в себе женщиной.

«Прошу вас, не убивайте в мужчинах Мужчин, не ломайте в женщинах Женщин!».

Также не стоит забывать, что лезть с НЕПРОШЕННЫМ добром к другим людям (пусть даже к самым близким, с самыми добрыми намерениями) – это не благо, а причинение зла (и себе, и этому человеку). Вы тратите уйму сил, времени, энергии, нервов и даже здоровья на «полезные советы» (о которых не просили), обучение тому, «как должно быть правильно», «как должен поступить человек в ЕГО жизни». Он же, неосознанно защищая свои личные границы, противоборствует с вами, также стремительно сливает свои жизненные ресурсы (которые можно было бы применить в конструктивном русле), при этом дополнительно накапливая в вашу сторону обиды, недовольство и прочий грязный негатив.

В качестве полезной информации первого признака («Уважение личного пространства и потребностей партнера») хотелось бы поделиться выжимкой курса «Целостная личность» блока проработки отношений с партнёром:

Вопрос 1) Можно ли просматривать сообщения, звонки, почту, браузер, фото в телефоне у партнера:

А) Да

Б) Нет

В) Только сообщения (напишите свои варианты)

Г) Свой вариант

Вопрос 2) Кто выбирает стиль одежды:

- А) М
- Б) Ж
- В) Каждый себе
- Г) Свой вариант

Вопрос 3) Поцелуи (сколько нужно раз в день / неделю / месяц / год + когда – утром и вечером и т.д.):

- А) Утром (один раз достаточно) и вечером (от 3 и более)
- Б) Один раз в день вечером
- В) Без поцелуев
- Г) Свой вариант

Вопрос 4) Объятия (сколько нужно раз в день / неделю / месяц / год + когда – утром и вечером и т.д.):

- А) Утром (один раз достаточно) и вечером (от 3 и более)
- Б) Один раз в день вечером
- В) Без объятий
- Г) Свой вариант

Вопрос 5) Можно ли без разрешения узнавать содержимое карманов / сумок / кошельков:

- А) Да
- Б) Нет
- В) Только перед стиркой
- Г) Свой вариант

Вопрос 6) Можно ли смотреть счет / банковские карты:

А) Да

Б) Нет

В) Только раз в месяц

Г) Свой вариант

Вопрос 7) Досуг (кино, кафе, рестораны) проводим:

А) Везде вместе (только вдвоем

Б) Отдельно

В) В общественные места вместе в компании или парами (только вдвоем не ходим), наедине всегда вместе, но к друзьям отдельно (каждый к своим)

Г) В общественные места вместе в компании или парами (только вдвоем не ходим), наедине всегда вместе, но к друзьям вместе (вдвоем к его или ее друзьям)

Д) Свой вариант

Вопрос 8) Нужно ли время для себя, для личного отдыха:

А) Личное время не требуется

Б) Почти все свободное время

В) 50 / 50 %

Г) 1-2 часа в день

Д) Свой вариант

Результаты теста необходимо согласовывать, как и в случае с предыдущим тестом, представленным в пункте 2 при-

знаков подходящего для серьёзных отношений партнёра (главы 1 книги).

Признак 3. Умение слушать и слышать.

Важно не только выслушать любимого человека (в беде, споре, радости или просто обычной беседе), но и правильно УСЛЫШАТЬ то, что он (она) пытается донести. Наверняка, вам приходилось становиться свидетелем конфликта, при котором спорящие упорно (а иной раз и «с пеной изо рта и паром из ушей») пытались доказать, прогнуть, навязать свою точку зрения своему оппоненту, совершенно игнорируя его позицию и интересы. По итогу в подобных ситуациях люди расходятся по разным сторонам, так и не сыскав общего знаменателя и в то же время, не приняв право другого человека на своё мнение...

Мне также пришлось лицезреть, как когда-то по-настоящему, до глубины души и сердца любящие друг друга люди, уже после развода не просто не могли прийти к общему мнению по поводу раздела нажитого совместно имущества, но и откровенно злоупотребляли своими правами по отношению друг к другу, манипулировали детьми, оскорбляли и не желали вступать в диалог друг с другом вовсе.

Если есть возможность, имеет смысл обратиться к психологу (в период отношений, для их спасения) или к посреднику-медиатору (после разрыва, для договорённостей по мате-

риальным и иным вопросам, чтобы уже, наконец, отпустить друг друга в новые жизненные пути).

Разумеется, в идеале лучше бы договариваться обо всех важных аспектах совместной жизни и деятельности ЗАРАНЕЕ (речь не только о семье, но и деловых взаимоотношениях):

- кто занимает лидирующую позицию и по каким вопросам (за кем последнее, решающее слово);
- наличие детей, модель их воспитания;
- кто обеспечивает семью;
- стороны финансовой грамотности;
- планы роста на будущее;
- темы и действия табу по отношению друг к другу;
- личные и общие границы дозволенного;
- темы-табу;
- потребности во внимании (как и сколько проявлять);
- вопросы морали и верности;
- интимные аппетиты и всё иное, что также немаловажно (что может стать причиной трещин, недомолвок и ссор в отношениях).

Помните, отношения – это ещё один источник счастья и удовольствия, а не тяжкий, неподъёмный груз, свисающий из ядовитых оков на вашей шее и тянущий вас на дно жизни...

Признак 4. Отпускать (прорабатывать) обиды, нацеленность создавать и сохранять мир в отношениях.

Начнём с первой части четвёртого признака – отпустить (проработать) обиды – тяжело, а порой слишком (или даже невозможно), строить счастье со злопамятными, мстительными людьми.

Конечно, речь не о том, что нужно быть всепрощающей жертвой, которую все безнаказанно бьют и унижают...

Однако, если вы, казалось бы, простив человека после ссоры, позже припоминаете его (её) ошибку (да, ещё и не раз), значит, вы на самом деле не простили, не отпустили свои обиды (скорее всего, этот вопрос был важен для вас). В таком случае лучше поговорить и поделиться своими чувствами, но, если же вы всё-таки пытаетесь на самом деле слепить из партнёра своё идеал (нарушая его личные границы, которые касаются только его – к примеру, внешность, уровень дохода и т.д.), то тогда стоит поставить точку и разойтись – не стоит изменять людей, «натягивать» их на свои вкусы и потребности.

По поводу нацеленности создавать и сохранять мир в отношениях первостепенно хочу выразить своё твёрдое убеждение по данному поводу (разумеется, не навязываю – лишь делюсь мнением):

- ответственность за начало отношений и примирение после ссор – за мужской позицией;
- ответственность за счастье и любовь в паре – на женских плечах.

При этом не важно, кто из двоих в паре берёт на себя мужскую, а кто женскую ответственность – это личное дело каждого.

Однако, даже при условии всего вышесказанного, гармония и чистота в отношениях в целом – это результат мыслей, отношения, решений и действий каждого из двоих. Если один несёт добрые намерения, а другой – лишь разрушения (к примеру, на почве невротических особенностей психики), результат, я думаю, описывать не стоит...

А теперь спросите себя (честно): «Что же вы вкладываете в ваши отношения – добрые слова, нежные прикосновения, заботу в действиях, верность и уважение... или же беспочвенную ревность, уничижение, хоть и маленьких, но побед партнёра, грязный танец раздутого эго, скандалы, боль?».

Признак 5. Самостоятельность (автономность), целостность.

В данном пункте речь пойдёт о полной личностной самостоятельности (не только финансовой), а также разных аспектах целостности психологически здорового человека.

Но давайте по порядку.

Полную личностную самостоятельность хотела бы разложить на несколько аспектов:

1) Физическая автономность (свобода, независимость) личности.

Обернитесь вокруг и честно ответьте себе, свободны ли вы в физическом плане, можете ли в любой момент выйти из дома и отправиться куда угодно? Или же вы находитесь под пристальным контролем (НЕ ЗАБОТЫ) второй половинки, родителей или любых других людей.

Того же касаются ситуации, если вы находитесь в местах лишения свободы. Или, быть может, ваш дом стал для вас настоящей тюрьмой? Проживаете ли вы отдельно от родителей, или они всё ещё кормят, обеспечивают вас, стирают одежду и убирают, дают «карманные» деньги, хоть вам уже более трёх или даже четырёх десятков лет?

Проживание с родителями (любыми опекунами) не способствует взрослению личности – пускай и не осознанно, но вы всегда под присмотром, уходом и заботой мамы и папы.

2) Психологическая, ментальная самостоятельность личности.

Задумайтесь, имеются ли у вас зависимости? Привязанности бывают не только явные, так называемые, «вредные привычки», но и менее пагубные. Помните, всё, абсолютно всё, что вы делаете – это и есть ваши привычки (как вы ходите, говорите, ведёте себя дома и в обществе, как держите ложку в руке, какие слова-паразиты произносите, как действуете в обыденных ситуациях).

Из вполне законных, но не самых полезных привычек можно выделить зависимость от компьютерных игр, социальных сетей, одобрения в виде лайков и подписок, поеда-

ния сладкого, удовлетворения похоти, беспорядочная трата денег и так далее (список может быть нескончаем). За подобные, так сказать, «крючки», вами возможно (а порой и легко) вводить в заблуждение, манипулировать и управлять.

И в то же время чем меньше у вас таких «крючков», тем более свободным человеком вы являетесь, тем меньше манипулятивных инструментов можно к вам применить.

Разумеется, абсолютно свободных от физических страстей, на мой субъективный взгляд, немного. К тому же, не стоит забывать, что все мы – люди, и нам не чуждо удовлетворение, в особенности, своих базовых потребностей. Нет ничего страшного, к примеру, в поедании сладкого один раз в неделю (если в остальные дни вы питаетесь полезными продуктами).

Психологически свободных людей гораздо сложнее (или даже невозможно) втянуть в болезненные, чрезмерно созависимые отношения. Они живут более счастливо и гармонично в целом, весь мир будто помогает им в реализации идей и целей.

3) Финансовая автономность.

Тема денег до сих пор является неудобной для некоторых людей. Порой финансовые вопросы боятся обсуждать, кто-то осуждает, а кто-то слишком превозносит деньги.

А ведь деньги – это всего лишь средство обмена вещами и услугами (ценностями); это – такой же ресурс, как время, силы, знания и т.д. А, следовательно, разумно, осознанно

управлять ими тоже нужно уметь (чему также нужно учиться).

Касаемо вопроса финансовой свободы, хотелось бы с вами поделиться рядом вопросов, на которые полезно ответить для себя честно:

- Имеется ли у вас в наличии финансовая подушка безопасности хотя бы на три месяца жизни без поступления доходов (лучше, конечно, называть такие накопления «магнитом для денег», или «уверенностью в будущем», либо любым иным положительным образом, но точно не запасом на чёрный день)?

- Способны ли вы в любой момент написать заявление об увольнении по собственному желанию, если ваши права явно пытаются нарушить (любым способом унижать вас)?

- В порядке ли у вас финансовые потоки, прозрачны ли они для вас (знаете ли вы, сколько и откуда приходят деньги, сколько вы тратите, в каком количестве у вас остаётся средств)?

- Прописан ли у вас финансовый план на будущие годы (хотя бы на ближайшие 10 лет)?

Упомянутые мною вопросы не являются исчерпывающими, но те, что я указала, особенно важны для построения финансовой автономности.

4) Географическая свобода.

Этот пункт схож с первым (точнее дополняет), только я бы хотела его раскрыть со стороны зависимостей от тех факто-

ров, которые могут мешать легко сменять место жительства.

Такие привязанности, как «постоянное место жительства», город, школа, садик, любимый район, ипотека (и тому подобное) могут стать препятствием для дальнейшего, масштабного развития вашей личности.

В эту же категорию попадают и ограничивающие убеждения, вроде «где родился, там и пригодился», «в интернете не заработаешь» и тому подобные заблуждения.

Если же вашей самореализации (а главное – счастью) никак не мешают моменты из данного пункта, и географическая свобода для вас не требуется, значит, вопрос можно пропустить и с убеждениями не работать, так как они вам ничем совершенно не мешают.

5) Пятым и последующими пунктами вы можете написать для себя ваши, индивидуальные сфера свободы, самостоятельности личности.

Разумеется, выделив четыре вышеописанных аспекта, я ни в коем случае не утверждаю, что важны все сфера вашей свободы – выбор в любом случае остаётся всегда **ТОЛЬКО** за вами!

Теперь предлагаю перейти ко второй части рассматриваемого пятого признака здорового партнера, а именно целостность. Опишем данный элемент в следующих аспектах:

1) Имеется ли у вас зависимость от внешней похвалы, к примеру, начальства.

Как правило, данная ситуация свидетельствует о том, что

вы недополучили достаточное (для вас) количество любви от родителей, после чего не прошли полную сепарацию, и теперь пытаетесь компенсировать недостаток от вышестоящих по социальному положению людей.

Если же восполнить родительскую любовь, вы станете свободны, как от неконструктивной (непрошенной и непрофессиональной) критики, так и от комплиментов. Вам будет лишь немного приятны слова любых людей (близких, родственников, знакомых и просто случайных прохожих), так как в целом у вас будет сформирована внутренняя убежденность (личное, стойкое мнение) по поводу себя.

Важно также взрастить семью внутри себя (не путаем с раздвоением личности!). У нашего мозга имеется интересная особенность – сознание (а за ним и тело) одинаково воспринимает реальность и наши воображения, фантазии. Именно поэтому некоторые (особенно впечатлительные) женщины могут нарисовать в своей голове несуществующие, драматические события и провести в горьких слезах весь вечер.

Предлагаю воспользоваться описанной особенностью нашего организма в более созидательном русле. Внутренние отец и мама будут с вами всегда. Также немаловажно радовать, любить и периодически баловать вашего внутреннего ребёнка.

2) Опираетесь ли вы только на себя в понимании того, что у себя есть только вы один (одна)?

Помню, мне было тогда 15 лет, когда я по-настоящему осознала, что я у себя одна (НЕ ОДИНОКА), и никто, абсолютно никто не поможет, никто не обязан меня спасти или помогать мне, никто мне совершенно ничего не должен, я должна всего добиться сама (ВНИМАНИЕ: последнее изречение – ошибка, лишь ограничивающее убеждение).

Оборачиваясь на прошлое, я понимаю, что всего самому(-ой) не добиться. Каждой своей победе, каждому новому значительному шагу я благодарна всем, кто помогал мне на жизненном пути, своим наставникам и учителям, с которых я беру пример по сей день. Если уж вы твёрдо решили «добиться всего ТОЛЬКО своими силами», то приготовьтесь к тому, что всё будет приходиться к вам гораздо медленнее и сложнее. Однако, разумеется, выбор за вами. В любом случае, я верю, что у вас всё получится!

Представьте себе, что есть вы – центр своей, личной Вселенной, своей жизни. И есть мир – это всё, абсолютно всё, что вас окружает (дети, взрослые, любимые, «враги», друзья, коллеги по работе, пожилые, незнакомцы, животные, птицы, деревья и так далее). И не важно, в чьём лице вы получаете помощь, любовь, опыт, жизненные уроки и т.д., важен лишь сам принцип обмена: вы – миру, а мир в ответ – вам (то есть не конкретному одному человеку вы даёте что-то и получаете обратно, а миру в лице любого из живых, а, может, и даже неодушевлённых).

Признак 6. Адекватное восприятие реальности, принятие мира, созидательный взгляд на неудачи.

В идеале психологически здоровый, осознанный человек свободен от предрассудков, ограничивающих убеждений (которые мешают любить мир в полной мере или легко и быстро развиваться), стереотипов (по поводу цвета волос, пола, социального положения, звёзд на погонах, национальности, знака зодиака, фамилии или имени и так далее), идеализаций (например, все должны быть со мной вежливы или любить меня – поверьте, даже котят не все любят, а они невероятно премиленькие).

Касаясь темы принятия мира, я бы хотела уточнить, что здесь речь не о ношении «розовых очков» наивности. Разумеется, в жизни происходят вещи, с которыми очень сложно смириться, принять, однако со временем (когда боль сердца утихнет) важно взглянуть более созидательно на неприятную ситуацию.

Полезно в любой непонятной ситуации спрашивать себя: «А зачем мне она дана?». Внимание! Не «ЗА ЧТО мне это?!» или «ЗА КАКИЕ ГРЕХИ меня наказывает Бог?!», но «ЗАЧЕМ?», «ДЛЯ ЧЕГО?». Вас может удивить ответ вашей души...

Также важно взрастить в себе доверие к миру, жизни (построить, как дом, кирпичик за кирпичиком). У меня (как, возможно, и у вас) не было сформировано такого фунда-

ментального, базового доверия. Я поделюсь с вами маленьким, простым (но в то же время сложным, точнее непривычным) упражнением. Вам нужно сказать себе: «В ближайшие 5 минут я обещаю полностью доверять миру, несмотря ни на что (что бы не произошло)!», и полностью расслабить всё своё тело, отдавшись (доверившись) велению жизни. Данное упражнение нужно выполнять каждый день (не пропуская), поначалу можно начать с 5 минут или даже 1 минуты, а затем постепенно увеличивать время. И однажды вы поймёте, что доверие к миру и своей жизни у вас отныне стало настоящей привычкой.

По поводу созидательного взгляда на реальность отчасти я уже затронула выше эту тему. Важно научиться видеть за «плохими», неприятными моментами обратную сторону, урок, важный опыт, благодаря которому жизнь пытается научить вас чему-то (к примеру, защищать себя, отстаивать свои границы, больше ценить себя).

Наверное, самой высшей награды достоин тот, кто уже истинно понял, что всё происходящее в его жизни происходит лишь во благо – ради лучшего будущего. Увы, себя я пока к такому отнести не в силах... А вы?

Признак 7. Ответственность за свою жизнь.

Поймите, никто, **АБСОЛЮТНО НИКТО** не имеет право и не должен решать, как и с кем вам жить, кем работать, о чём

мечтать, как ходить и разговаривать, как одеваться, в какой цвет красить волосы, в каком городе жить, чем заполнять досуг...

ВЫ НЕ СОБСТВЕННОСТЬ родителей, любимых, друзей, коллег, партнёров по работе, знакомых (в особенности, тех, кто ничего стоящего не добился в своей жизни). **НЕ ИМ ЖИТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ, РАБОТАТЬ ВАШУ РАБОТУ, ЛЮБИТЬ ВАШИХ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ЛЮБИМЫХ! ТОЛЬКО ВАМ И ТОЧКА!** По данному поводу существует интересный рассказ про крабов в ведре: если один из них пытается выбраться, другие цепляются и тянут его обратно на дно. Именно поэтому крабу по силам вылезти из ведра, если он находится в нём один.

Поймите, никто, **АБСОЛЮТНО НИКТО** (родители, дети, президент, страна, погода и т.п.) не виноват в том, как вы позволили (из-за низкой самооценки, страхов, упущенных возможностей и т.д.) построиться вашей жизни, а потому не нужно срываться на прохожих из-за того, что муж не обеспечивает или жена «выносит мозг».

Поймите, никто, **АБСОЛЮТНО НИКТО** не хочет испортить вам всю жизнь, помешать реализовывать ваши планы и цели (за редким исключением, к примеру, из зависти). Однако и в этом случае, я верю, вы найдёте способ воплотить свои идеи в жизнь! Пускай не за один день или не с первой попытки, но однажды вы обязательно достигните то, к чему стремитесь всей своей душой, искренне, от всего сердца!

Приготовьтесь морально к сотням, тысячам попыткам, но обязательно стойте на своём, не сдавайтесь. Если кто-то закроет перед вами дверь, ищите окно (желательно, не одно).

Способ 3 – Ведите «подходящий» образ жизни

Неполезные привычки – речь не только о наркотиках, алкоголе, сигаретах, но и о ежедневных привычках, которые вы уже не замечаете.

Пункт 1. Нелюбимая работа.

Закажите у жизни сразу две или даже три, присыпьте дополнительными подработками – также ненавистными. Не забудьте про «злого», уничижающего годами за любые «ошибки» на всех совещаниях начальника.

Нелюбовь, неудовлетворённость (нереализованность) в профессиональной сфере будут выплёскиваться в виде негатива по остальным сторонам жизни. Как правило, в таких ситуациях мужчины быстро превращаются в домашних тиранов (если рядом с ним женщина, которая недостаточно ценит себя и морально слабее его, без сильной защиты за спиной – уверенная в себе не потерпит насилия в любой форме).

Хочу сразу внести ясность. Под понятием «любимая работа» я не имею ввиду ничего сверхъестественного или мистического. Речь не о предназначении всей жизни (лично я в это ограничение не особо верю, а точнее смотрю несколько иначе). В строках данного пункта имеется ввиду работа, которая вам нравится (не бесит, не раздражает) и закрывает те

потребности, ради которых вы решили трудоустроиться или заняться предпринимательством / бизнесом (будь то деньги, самореализация, совершенствование мира и т.д.).

Кстати, возможно, в ваших мыслях возникли вопросы: «Как же найти ту самую, любимую работу?» или «Как понять, какая работа может стать любимой, если совершенно ничего не хочется?».

Как правило, такое состояние свидетельствует о том, что вы морально исчерпали свои ресурсы и вам нужно НЕ работать, а хорошенько отдохнуть и восстановить силы (возможно, не один месяц, а целый год или даже два).

Но что же поделать, если нет возможности не трудиться (то есть нужно работать, так как финансовый резерв не накоплен, а себя и детей кормить нужно)?

Пробуем, перебираем абсолютно все возможные варианты будущей профессии, выкрадываем хотя бы 5 минут в день по будням и некоторое время по выходным – занимаемся этим поначалу, как хобби. Позже, когда мир начнёт откликаться первыми успехами (довольными клиентами, материальными благодарностями), можно будет выделять уже больше ресурсов времени, усилий, внимания и т.д. Это (приносящее чувство удовлетворённости) дело будет наполнять вас силами, вдохновением, поддерживать и мотивировать в тяжёлые периоды на нелюбимой работе.

Но если уж совсем выхода из имеющейся нелюбимой работы нет по каким-либо причинам, вам ничего не остаётся,

кроме как ВЛЮБИТЬСЯ в ненавистную деятельность!

На мою долю выпало время, когда я тоже занималась нелюбимой работой, и при этом была обязана продержаться на должности определённое число лет.

С самых первых секунд начался мой личный ад на Земле (то есть я так думала на тот момент)! Оборачиваясь на прошлое, я, разумеется, теперь понимаю, что то было вовсе не наказанием, а одним из самых ценных подарков моей жизни!

В мой первый рабочий день я познакомилась с будущими коллегами, и уже спустя несколько коротких минут поняла, что хочу сбежать из этого места. Всё моё нутро кричало мне: «Беги, срочно! Лесами, полями, болотами, морями, океанами! Но только беги, не оглядываясь! Спасайся! СРОЧНО!». Разумеется, сбежать было некуда. Я оказалась в ловушке, которую выбрала для себя сама.

На второй день работы я поняла, почему на меня подозрительно смотрят сотрудники. Из уст начальницы я услышала следующие слова: «Если ты своим влиятельным друзьям расскажешь, как мы тут работаем, и наш вышестоящий начальник накажет нас, мы тогда будем срываться на тебя!». В тот момент я ничего не ответила, но забавная мысль промелькнула в голове: «Я тогда подам жалобу начальнику по субъекту напрямую, и он снова примет соответствующие к вам меры. Так и будем по бесконечному кругу друг на друга жаловаться?!».

После подобного я откровенно перестала скрывать, что

мне не понравилось моё новое место работы (стратегически неверная позиция – не советую).

Прошёл всего месяц, давно опытные коллеги обучили меня почти всем трудовым обязанностям. Отныне я проверяла и исправляла все их папки с делами, чтобы ни один контрольный или надзорный орган не имел возможности попрекнуть отдел даже в самой мельчайшей, незначительной ошибке. Однако новый «сюрприз» в коллективе не заставил себя долго ждать. После окончания стажировки я должна была занять должность старшего сотрудника, в то время как те, кто научил меня всему, остались бы на должностях, что на ступень ниже – согласитесь, неприятная для коллег ситуация. Плюс к тому, начальство принялось хвалить меня в их присутствии, а их напротив – критиковать.

Разумеется, мне не хотелось, чтобы другие работники держали злость на меня. И вскоре жизнь предоставила возможность «исправить» ситуацию. Я провалила первый «вступительный экзамен», подтверждающий право занимать должность. Теперь я оказалась в немилости начальницы. Что ж... Зато коллеги успокоились. И на том спасибо, как говорится. Все решили, что я не прошла испытание намеренно, чтобы воспользоваться возможностью для увольнения. По словам начальства, в главном управлении меня называли тупой (впервые в жизни), однако в действительности ли это было, я точно не могу знать. Я пыталась донести, что мне незачем ради ухода с работы портить себе таким образом репу-

тацию, но никакие мои слова не высушивались вовсе. Объяснять настоящую, более глубокую причину (фобия экзаменов из-за ЕГЭ, «каша» в голове после сессии в институте) я не стала – мне бы всё равно не поверили.

Всё вышеописанное оказалось лишь самым началом пути. Конечно, были и весёлые моменты в работе, но это – уже другая история.

Перемотаем время на полгода вперёд, когда я (НАКО-НЕЦ-ТО) поняла, что пора бы уже влюбляться в свою, всем сердцем ненавистную, работу. К тому времени я уже пережила один нервный срыв (пейте успокоительные своевременно).

Оборачиваясь на прошлое, я всё больше понимаю, что по большей части сама себя накручивала, чем усугубляла ситуацию. Каждый вечер, приходя домой, я заливалась горькими слезами в попытках выдавить из себя горечь положения. Я не спала до 3-4 часов ночи, боялась засыпать. Не позволяла себе упасть в сон, чтобы как можно дольше не наступало утро (да, логика, как и счастье, видимо, тоже успешно покинула меня в те тёмные времена). Разумеется, в какой-то момент я всё-таки засыпала со следами солёных слёз на щеках. А вскоре, с первыми нотками будильника, я просыпалась и думала: «Утро всё же наступило... и Бог жизнь мою не отнял... Что ж, придётся, тогда, надевать форменную одежду и идти трудиться...».

Наверняка вы не раз замечали, что жизнь старается по-

мочь вам хотя бы, словом, через других людей. Сперва мягко, однако, если до вас не доходит «по-хорошему», начинаются подзатыльники или даже пенки судьбы.

Точно такие же подсказки получала и я.

Лёгкие намёки начались с рассказов сестрёнки об умных, глубоких словах одного её знакомого: «Любую, абсолютно любую работу возможно полюбить! Нужно постараться найти в ней свой интерес, начать подходить к делу, как настоящий исследователь, любопытный первопроходец...».

Более жёсткий (но всё же с немалой долей заботы) «пинок» я получила от того, кто заменил мне отца в эти трудные для меня времена, он не раз спасал меня от серьёзных бед, мотивировал и поддерживал после... Он стал для меня не просто добрым другом, но доходчивым учителем и достойным примером человека.

Его тогда перевели в тот же город, где находилась я, для наведения порядка в филиале. Пригласив меня на встречу, он сразу же заметил моё растерзанное душевными муками состояние.

На его короткое и понимающее: «Ну, рассказывай!» во мне будто прорвалась огромна дамба боли. Я не сумела сдержать слёз. Сквозь дрожащий голос проговаривала лишь:

– Почему они такие люди???! В лицо говорят одно, а в следующую секунду уже грязью поливают людей за спинами! Сплетни пережёвывают за обедами...

Помню его забавную реакцию на лице, секундный испуг в

глазах. Должно быть, в его мыслях промелькнуло: «Господи, баба плачет! Что делать?!».

Всего спустя мгновение, не дожидаясь моего успокоения, он произнёс твёрдым, наставническим тоном:

– Так, никаких слёз! Вспомни, ради чего ты устроить на эту работу! Ты там НЕ для того, чтобы дружбу с ними завести, а ЧТОБЫ получить всё то, что тебе ВАЖНО!

Именно в то мгновение во мне что-то переключилось. Он словно нашёл тумблер моей осознанности и включил на полную мощность!

Со следующего дня мне стало абсолютно безразлично их отношение ко мне и к другим людям. Я, наконец, стала замечать приятные моменты в этой, совсем недавно ненавистной, деятельности. Волшебным образом изменилась (улучшилась) ситуация на работе в целом.

Надеюсь, эта история послужит полезным примером и настоящим вдохновением и для вас.

Дополнительные методики, как влюбиться в свою работу:

- Вспомните свое сильное, главное «зачем» (для чего вы занимаетесь этим).
- Сделайте рабочее пространство приятным (предметы силы).
- Сформируйте гармоничные отношения с начальством, коллегами, клиентами (не забудьте о построении и защите личных границ).

- Обучайтесь новому.
- Вносите творчество и новизну в работу.
- Не забывайте отдыхать.

Теперь же предлагаю перейти к более позитивной и полезной части данного пункта книги – к способам подбора своего любимого дела:

1) Взгляните (ЧЕСТНО) на свои ежедневные действия и ответьте: «Что вы делаете абсолютно или хотя бы почти каждый день? Без чего вы уже не представляете свой обычный день?».

Если даже вы поймёте, что, кроме просмотров видео в интернете, вы больше ничем не занимаетесь, задумайтесь, а как можно на этом заработать (ищите об этом информацию везде, изучайте реальные примеры и потенциально возможные варианты, которых ещё не существует в жизни, но зато появились в вашей голове в качестве скромной, тихой идеи, составьте огромный список и пробуйте, раз и два... сотни раз, меняйте способы реализации, пока не доберётесь до точки «Б», но только не сдавайтесь так просто – даже не думайте)! Ведь даже на самых, казалось бы, «глупых», «несерьёзных» видах деятельности кто-то на этой Земле уже создаёт свой доход, а, возможно, помимо того, делает жизни других хоть чуточку лучше, интереснее, веселее, светлее.

2) Подсказку можно найти в ваших хобби (страсти души, тела и (или) сердца).

Возможно, вы уже ничем не занимаетесь в свободное вре-

мя, но вспомните – так ведь было не всегда. Наверняка, когда-то вы уже были поглощены тем делом, что зажигало ваше сердце, заставляло его пылать на столько ярко, что казалось, вам любые вершины покорить по силам!

Пробудите в памяти картины о тех счастливых, вдохновляющих вас днях и начните уже действовать, сколько бы лет вам не было (никогда не рано и не поздно – идеи, подсказки, как и данная книга, всегда приходят вовремя, часы и дни придумали люди, создали новое, как благо, так и ограничение и без того в слишком уж материальном мире... поверьте, душе виднее)!

3) Возможно, к вам приходят посоветоваться родные, друзья и знакомые по определённым вопросам. Значит, они вам доверяют, считают вас компетентным в этой области.

Можете также спросить у них напрямую, а в чём, по их мнению, вы хороши. Помимо услады эго, вы, возможно, получите подсказки по будущей работе.

4) Быть может, вы говорили в детстве или более позднем, осознанном возрасте, кем хотели бы стать «когда вырастите», но, возможно, считали свои слова лишь несбыточной мечтой. Спросите у родных, которые помнят вас в те времена.

Запишите все, даже самые безумные и слишком уж смелые, варианты и начните делать хотя бы первые (пускай скромные) шаги.

5) Метод «от противного».

Выпишите все, абсолютно все виды деятельности, которыми бы вы ТОЧНО не стали бы заниматься. Список получится внушительный, но зато он сократит круг поисков любимого дела и значительно облегчит, расчистит путь к идеям.

б) Способ «Всё и сразу».

По данному методу мы погружаемся в пучину «во все тяжкие». Занимаемся всем подряд. Пробуем себя во всех сферах, которые хоть немного задели ваш спектр интересов.

Такой способ я предлагаю применять, когда вы хотите помочь в поиске любимой работы детям, которые только начинают задумываться о будущей карьере. Пускай они попробуют себя в разных профессиях, посоветуются с профессионалами, послушают и увидят «изнанку», все возможные подводные камни работы воочию.

Если у вас есть возможность (а она у вас точно есть, я знаю – отбросьте отговорки) применить описанный способ на себе – действуйте, время пришло, не теряйте больше ни секундочки!

При каждой попытке, в моменты занятий различными видами деятельности обязательно прислушивайтесь к внутренним ощущениям. Что вы чувствуете? Отторжение, желание сбежать или напротив – интерес, притяжение.

Однажды вы ощутите и поймёте: «Вот! Это – оно!».

7) Обратитесь к своей искренней, чистой части души.

Пожалуй, этому пункту стоит занять один из первых ря-

дов, но, так как наше внимание нередко запоминает самое начало и конец информации, я решила выделить данный способ в финише.

Найдите уединённое место. Оставайтесь наедине с собой. Освободите время, мысли, любые переживания. Если мешают размышления в голове, выпишите всё до последнего слова на бумагу, тогда ваш ум не будет беспокоиться, что вам нужно что-то сделать, и при этом нужно помнить, крепко держать в мыслях, чтобы не забыть важное. Вы будете уверены и более спокойны, ведь всё задуманное зафиксировано в надёжном месте.

Закройте глаза, чтобы визуальные картинки мира вас не отвлекали от чувственной базы вашей настоящей, истинной личности.

Теперь обратитесь к глубинной части себя – к душе, сердцу, внутреннему ребёнку (называйте, как угодно) и задайте один единственный вопрос: «Что ты хочешь на самом деле?».

Ответ придёт в виде слов или образов. Скорее всего, вы сразу же почувствуете приятное притяжение, голос души: «Хочу!», а, может, даже и красочный фейерверк эмоций ликования.

Какой бы из предложенных способов вы бы не выбрали, слушайте всегда в первую очередь только себя.

Пункт 2. Никакого спорта.

Чем ленивее тело, тем менее эффективен разум. При отсутствии физических нагрузок полезные витамины не будут добираться до костей и других важных элементов вашего тела, что будет способствовать ухудшению состоянию здоровья в целом.

К тому же, спорт считается одним из источников дофамина (так называемого, гормона радости), что также по названию книгу нам с вами неудобно.

Забудьте про походы к врачам, особенно, стоматологу – если будете ежегодно контролировать данный вопрос, ещё, не дай Боже, проживёте счастливо и долго.

К слову, когда одна лишь мысль о спорте вызывает сопротивление и ассоциации с тренажёрным залом, полезно расширять границы своего представления о понятии «спорт». Ведь к спортивным видам деятельности относятся и:

- верховая езда;
- танцы;
- пробежки по утрам или вечерам;
- лыжи и коньки;
- художественная гимнастика;
- скалолазание;
- волейбол;
- флорбол;
- крокет;
- футбол;
- хоккей;

- велосипедный мотокросс;
- рукопашный и иные бои;
- биатлон;
- лёгкая или тяжёлая атлетика;
- сноубординг;
- стрельба из лука;
- теннис;
- фехтование;
- фитнес;
- и многое-многое другое!

Как видите, вариантов море – выбор лишь за вами. Достаточно сделать хотя бы первый шаг, и вы не заметите, как вас окружит в водовороте удовольствия от приятного именно вам вида спорта.

Пункт 3. Никаких увлечений в свободное время.

Ничто в этой жизни не должно доставлять вам удовольствие, так как это будет косвенно положительно сказываться на ребёнке.

Любое ваше хобби будет доставлять вам радость, наполнять душу силами и свежим вдохновением, вырабатывать дополнительную порцию гормонов счастья в теле – оно вам надо??? В общем, бегите, как от пожара.

О том, чем можно заняться в удовольствие душе, я описывать не буду – с этой задачей вы прекрасно справитесь сами, без любой сторонней помощи.

Пункт 4. Уберите из своей жизни всё, что доставляет вам радость и удовольствие.

Аналогично предыдущему пункту, только для всех остальных сфер (не только хобби):

- по физиологическим потребностям (вкусную еду, чистую воду, любимые напитки, интимные удовольствия, досуг для отдыха души и тела);

- всё, что делает сильнее вашу душу и тело, а также что создаёт и укрепляет ощущение безопасности;

- любые отношения, которые вас наполняют радостью (дружеские, любовные и любые иные, приятные вашему сердцу);

- всё, что удовлетворяет потребность в уважении (достижение успехов);

- всё, что удовлетворяет потребности в познании нового (получение новых знаний, умений и навыков, исследования);

- всё, что удовлетворяет эстетические потребности (гармония, искусство, эстетика души и тела, красота);

- всё, что относится к потребности в самоактуализации (реализация жизненных целей, особенно, глобальных, а также творческого потенциала, самосовершенствование).

Пункт 5. Ни в коем случае не справляемся с эмоциональным выгоранием.

Для начала обозначим, что будем понимать под понятием

«эмоциональное выгорание».

Предлагаю следующее определение: «Это – ментальное состояние вашего тела, при котором вы взяли у себя в прошлом кредит сил из будущего (отдавали в работу или отношения больше, чем могли), и теперь не успеваете восполнять внутренний дефицит».

Представьте себе, что у вас внутри есть сосуд, где накапливаются и хранятся ваши жизненные силы (иначе это называют энергией), которые (в зависимости от ваших действий) могут наполнять вас до краёв или истощать до дна.

Итак, **как же справляться с профессиональным выгоранием?**

Шаг 1. Вычисляем и убираем из жизни всё, что делает слабее.

Уменьшаем, убираем из жизни всё, что:

- 1) забирает силы;
- 2) ухудшает физическое, психическое состояние;
- 3) от чего вы НЕ получаете удовольствие.

Что **обязательно необходимо убрать**:

Во-первых, критику (себя и других), самокритику и непрошенную критику от других людей.

Критиковать себя или других – это очень ядовитая привычка, поэтому закрываем рот внутренней вредине, которая постоянно норовит кого-то облить грязью или поделиться своим «бесценным» мнением. Аналогично поступаем со всеми непрошенными советчиками.

Методика для защиты личных границ от ненужного, непрофессионального, не поддерживающего, не мотивирующего мнения:

1. Начинаем с приятного (к примеру, комплимента, благодарности).
2. Озвучиваем главное (просим держать мнение при себе, не лезть в непрошенным мнением, не говорить вам неприятные вещи и т.д.).
3. Завершаем речь добрым словом (например, надеждой на понимание, верой в то, что человек вас правильно поймёт, так как он достаточно умён).

Во-вторых, жалобы.

Извечное нытьё – это ещё одна вредная привычка.

Нередко таким делом любят увлекаться те, кому родные (родители или другие взрослые) в детстве уделяли внимание (особенно яркое и самое приятное) только в те моменты, когда они, будучи маленькими детьми, ударялись, падали, то есть ощущали боль и потребность в жалости, утешении. Здравствуй, «Треугольник Стивена Б. Карпмана²»...

Если даже подобное не относится к вам, важно научиться «жаловаться» из позиции «да, ситуация произошла, было неприятно, либо какое-то положение дел нам не нравится... так, что теперь делать, как исправить или улучшить это и не допустить подобного в будущем?!».

² Треугольник Карпмана [Электронный ресурс] // – Режим доступа: <https://clck.ru/BA7CN> (дата обращения 05.06.2022).

К примеру, если вам не нравится город, в котором вы проживаете, называете его «дырой» и т.п., тогда зачем вы там находитесь, почему не переберётесь в другую местность? В ответ на мой вопрос у вас наверняка полезли горы оправданий...

Не можете поменять место жительства, потому что «денег нет, чтобы переехать», «а кому я там нужен(-а)» и т.д.? Тогда, будьте добры, не жалуйтесь! И без вас негатива в мире хватает. Возьмите и сделайте ХОРОШО, там, где вы есть! Если вы научитесь ТАКОМУ, вам будет почти абсолютно безразлично, где жить. Вам самим и всем окружающим будет приятно там, где будете присутствовать именно вы!

В-третьих, негативные эмоции и мышление, плохое настроение.

Да, разумеется, по разным причинам настроение может портиться временно у любого (в том числе и у меня) но не пожизненно ведь...

Обязательно отчищаем, прорабатываем любой негатив, смываем, как грязь в душе каждый день, иначе вся ваша злость будет копиться годами (будто засохшая слоями грязь), а после вы будете лечить уже не душу, а тело... не дай Бог, от рака и подобных болезней.

Поделюсь с вами идеями очищения души от маленьких неприятных чувств. Подойдёт, если с вами произошла маленькая неприятность – к примеру, лёгкий конфликт в общественном месте и т.п.):

- 1) смыть негатив в душе (можно принять ванную с солью);
- 2) отдохнуть с приятной музыкой и любимой книгой;
- 3) прогуляться на природе;
- 4) поиграть с домашними питомцами;
- 5) конная прогулка;
- 6) занятия по рукоделию;
- 7) рисование (можно распечатать раскраски-антистресс);
- 8) медитация.

В-четвёртых, всё, что не нравится.

Абсолютно всё, что касается вас, хотя бы косвенно.

Можно проанализировать и выписать всё, что вам не нравится по каналам восприятия:

- 1) взгляду (всё, что вы видите вокруг себя – весь материальный мир, в том числе отражение в зеркале, обстановка и дизайн в доме, ландшафт на улице и т.д.);
- 2) слуху (музыка в плейлисте, слова близких, комплименты противоположного пола и т.п.);
- 3) обонянию (любые запахи);
- 4) в чувственно-телесной сфере (приятная на ощупь одежда, постельное бельё, объятия родных и друзей и т.д.);
- 5) душе и сердцу (любимое дело, родные – не только по крови – люди, счастливая жизнь).

В-пятых, завышенные требования к себе.

Важно для психического здоровья адекватно оценивать свои возможности (скорость и объём работы, которые для вас комфортны).

Как это понять? Составив до начала дня список дел, по окончании вы поймёте, что сделали больше запланированного либо напротив, не успели что-то выполнить.

Конечно, вас могли отвлечь какие-либо обстоятельства, но в целом со временем вы заметите, сколько примерно работы можете успеть сделать за один рабочий день.

Это – и есть ваш личный, индивидуальный темп, не нужно оглядываться на других, к примеру, более шустрых. Примиритесь уже со своей, удобной именно для вас, скоростью и объёмом работы.

Того же касаются претензии к вам (от вас самих к себе и те, что вы слышите от других людей) по отношению абсолютно ко всем сферам вашей личности (от внешности до компетентности в карьере).

В-шестых, жалость к себе и другим.

Прекратите жалеть (долго) себя и других людей – пора уже выходить из «Треугольник Стивена Б. Карпмана³».

Жалостью вы унижаете человека (ставите ниже других), будто он – неможное, ни на что не годное существо. Но ведь это не так, верно? По крайней мере, я надеюсь, что вы так не относитесь к своему окружению.

Лучше наполните человека силой и верой в него! Такой подход гораздо эффективнее и полезнее на перспективу.

Седьмым пунктом – незавершённые дела.

³ Треугольник Карпмана [Электронный ресурс] // – Режим доступа: <https://clck.ru/BA7CN> (дата обращения 05.06.2022).

Всё, что вы обещали и не сделали, любые нереализованные планы, цели и желания – это тяжёлый якорь, который тянет вас на дно и мешает двигаться дальше. Вы можете этого ясно не осознавать, но всё, что написано в данном пункте, лежит у вас грузом в подсознании (как на дальней полке чердака), занимает там место и незаметно для вас высасывает силы, которые можно было бы освободить для чего-то более приятного (к примеру, для новых побед).

Возможно, вы даже дошли до такого состояния, когда вы злитесь, вас всё раздражает, но вы не можете понять, почему. Хотя на самом то деле вы всё прекрасно знаете...

Нереализованность идей (и прочего важного для вас) пробуждают в вас негатив, так как вы хотите, но ничего не делаете, а эти идеи, словно давняя вода, портятся и «протухают» внутри вас, в последующем выливаясь в виде злобы, порой даже на других (не виноватых в вашем состоянии) людей, животных, природу.

Хватит думать – действуйте!

Пропишите точку «А» (какое положение дел сейчас), обозначьте точку «Б» (к чему вы хотите прийти, что желаете получить), далее – составьте план от «А» до «Б», разузайте, соберите все необходимые для вашего пути ресурсы (информацию, знания, умения, навыки, материальные и денежные средства) и начните хотя бы потихоньку делать.

Однажды вы обернётесь и скажите себе вчерашнему «спасибо» за то, что, наконец, начали этот, возможно, не простой,

но невероятно удивительный путь к жизни своей мечты!

Последним пунктом хочу выделить «чемоданы без ручек».

Всё, что вы годами тянете за собой, а сами на самом деле делать или иметь не хотите:

- ненавистная работа;
- нелюбимый человек рядом;
- не поддерживающее окружение (друзья, коллеги, знакомые);
- любые обязанности не по душе.

Разумеется, я не предлагаю вам завтра же увольняться, бросать «вторую половинку» и резко менять окружение! Во-первых, резкие перемены – это огромный стресс для любого человека (вы очень быстро вернётесь на прежние позиции и решите, что в этой книге я пишу какие-то сказки). Во-вторых, ответственность перед моралью и вашей совестью никто не отменял (я об алиментах и воспитании, поддержке и помощи детям с неудавшихся браков и т.п.).

Любую сферу жизни лучше менять постепенно (для долгосрочной перспективы), чтобы новая жизнь стала твёрдой, приятной привычкой.

Возможно, на улучшение жизни у вас уйдёт не один месяц (а, быть может, год, два, пять или более), но, если же вы не начнёте сегодня, спустя годы вы будете сожалеть об опущенном впустую времени.

Шаг 2. Постоянно наполняем себя тем, что делает сильнее (иными словами, даёт больше сил)

Усиливаем и делаем ещё больше всё:

1) что наполняет вас (приносит удовольствие – дела, вещи, любимые места и т.п.);

2) что делает вас сильнее (даёт больше сил);

3) от чего вы получаете удовольствие.

Что точно будет наполнять сосуд сил:

Первое – увлечения и хобби.

Если не знаете, чем заняться на досуге, можно открыть любую поисковую систему и указать в запросе: «Список хобби и увлечений». Далее – «тестируем» каждую идею, что заинтересовала, так сказать, «на вкус». Однажды за сердце хотя бы парочка из них останутся в вашей дальнейшей жизни.

Второе – любимая работа.

Об этом мы уже с вами говорили выше. Могу лишь напомнить, что не нужно идеализировать идею «предназначения всей жизни», неистово копошась в его поисках. Любимой работой можно назвать любое дело, которое просто приносит вам удовлетворение. При этом такие условия, как карьерный и финансовый рост, опциональны, так как вы можете относиться к людям, которые превыше указанного ценят жёсткую стабильность, а, соответственно, для вас больше подойдёт однообразная, системная, предсказуемая деятельность.

Третье – позитивное, созидательное мышление.

Одно из любимых мною произведений начинается со

строк:

«Послушайте!

Ведь, если звезды зажигают -
значит – это кому-нибудь нужно?⁴»

(автор – Владимир Маяковский).

Наверняка, речь далеко не о звёздах на небе, но о чём-то более глубоком. Быть может, я ошибаюсь, однако именно это понимание дарит и поддерживает во мне крепкую веру в то, что почти всё в этой жизни имеет полезный, созидательный смысл, сколько тяжела участь не была бы...

Постарайтесь взрастить доверие к миру, в своей собственной жизни, ведь она непременно, непоколебимо вас любит, иначе вас бы не было среди живых.

Четвёртое – всё, что приносит вам удовольствие.

Предлагаю составить список скорой психологической помощи (как домашнюю аптечку) и обращаться к ней при каждом случае, когда ваша душа будет нуждаться в восстановлении и исцелении.

Пятое – выбирать всё только лучшее.

Лучшее – не в смысле только «брендовое» или «люксо-

⁴ Послушайте! Владимир Маяковский [Электронный ресурс] // – Режим доступа: <https://www.litres.ru/vladimir-mayakovskiy/poslushayte/chitat-onlayn/> (дата обращения 05.06.2022).

вое» (хотя, возможно, в вашем случае подходит именно это). Определите из всех сфер жизни, что именно является тем самым лучшим индивидуально для вас. И всегда выбирайте то, что будет радовать ваши глаза, душу, сердце, обоняние... только ваш личный вкус.

Однако, если речь идёт о материальном, не могу не посоветовать не создавать долги (к примеру, не брать кредиты) для получения самого лучшего – лучше и психологически комфортнее набраться горки терпения и накопить необходимую сумму (не представляете, как вы будете собой гордиться в таком случае). Только не вздумайте передумать в последний момент и купить что-то похуже, но «зато подешевле» – жизнь обидится и отберёт финансы через кражу, неподвиженные растраты и т.п.

Шестое – комплименты и похвала.

Правильно говорят, что «сам себя не похвалишь – никто не похвалит». Есть только вы (ваш внутренний мир) и окружение (весь внешний мир – в лице других людей, животных, природы, событий и т.д.). Жизнь (внешнее) не сможет вам дать то, что вы не в силах обеспечить сами себе (внутреннее).

Хвалим сами себя (мысленно или в отражении зеркала) за любые, даже самые маленькие победы, а не выпрашиваем, будто нищий, одобрения от других людей (внешнего мира).

Седьмое – время только для себя.

Данный пункт особенно важен для интровертов. Предупредите близких, особенно, с которыми проживаете, что вам

жизненно необходимо побыть наедине с собой, к примеру, один-два часа. Объясните, что дело, разумеется, не в том, что вы желаете отдалиться от родных, или же, что они вам надоели. Нет, дело лишь в базовой, физической необходимости отдыха и наполнения силами, которыми после уединения вы будете с радостью делиться с близкими.

Шаг 3. Обязательно получаем удовольствие (фамильярно выражаясь, «кайфуем») от всего, что важно именно вам в вашей жизни (семья, друзья, любые отношения, работа, хобби и т.д.).

Окружайте себя, заполняйте жизнь чистыми источниками удовольствия!

Жизнь вам дана не для мучений, но для удовольствий и уроков для совершенствования вашей личности и души, а вследствие – и мира в целом!

Шаг 4. Восполняем запасы сил своевременно, не забывая следить за чистотой души.

Восполняем запасы сил своевременно

1. По времени:

- По вечерам (после работы)
- В выходные дни
- В отпуске

2. По занятиям:

- По пирамиде Абрахама Маслоу⁵
- Хобби
- Новым занятиям

Очень важно также экологично выплёскивать (избавляться, отчищать душу, если нужно, перерабатывать) негатив (любые обиды, злость, зависть, спесь, страхи и т.д.), перебесиваться (злиться) без ущерба другим (желательно, наедине с собой, подальше от живых) – люди и животные не виноваты в причинах вашей злости (в том, что у вас жизнь не сложилась, отношения не устраивают, не в том городе проживаете или же не в той семье родились).

В качестве полезного, практического задания я бы посоветовала сделать следующее:

1) Составить 2 списка:

- всего, что делает вас слабее (забирает силы);
- всего, что делает вас сильнее (дает больше сил).

Пункты из первого списка нужно постепенно убрать из своей жизни (хотя бы уменьшить время, силы и внимание, которые вы выделяете на них). Разумеется, вещам и делам из второго списка уделяет больше жизненных ресурсов – хорошо бы также со временем дополнять их новыми идеями.

2) Придумайте, как вы можете усилить любовь к своей работе.

3) Пропишите план своевременного восполнения сил по

⁵ Пирамида потребностей по Маслоу [Электронный ресурс] // – Режим доступа: <https://clck.ru/9p9pf> (дата обращения 05.06.2022).

вечерам (после работы), в выходные и праздничные дни и в периоды отпусков.

Способ 4 – Физические стимулы

В первую очередь, как можно чаще бьём ребенка с раннего возраста, а ещё лучше – кидаемся в него любыми предметами, что попадутся под руку, душим, хватаем за шиворот и швыряем в разные стороны по всему дому. В школе учителя пускай указкой (в лучшем случае) прикладываются по рукам учеников, если те не могут смирно сидеть, сложив руки на парте. Не забываем также про прилюдные пощёчины, чтобы ребёнок запомнил на всю жизнь, что в будущем с ним (а также ему с более слабыми) можно будет поступать даже таким образом.

К слову, первые плоды не заставят себя долго ждать. Вскоре реализуется один из двух вариантов событий (а, возможно, даже оба):

1) некоторые сверстники, а также воспитатели в детском садике (либо учителя в школе) начнут чувствовать в вашем ребёнке состояние жертвы, позволят себе избивать его;

2) непроработанная злость и обиды на вас будут находить выход в агрессии на других детей, особенно, более слабых.

В любом из вариантов запаситесь заблаговременно терпением для бесконечных вызовов вас как родителя «проблемного» чада.

Если же после вышеописанного вы замкнёте круг новой порцией наказания в виде побоев, тогда вы укрепите «Тре-

угольник Стивена Б. Карпмана⁶», усилите привычку быть жертвой или агрессором (чередую периодически обе роли).

Помимо банальных побоев можно выбрать иные способы проявления дедовщины.

Поделюсь с вами некоторыми самыми яркими примерами, на сколько жестокими позволяют себе быть родители, оставаясь наедине со своими детьми (злоупотребляя «властью»).

История 1.

Коля жил с самого рождения (примерно до четырнадцати лет) в маленькой, Богом забытой деревушке, где из развлечений у детей были лишь придуманные силой фантазии игры, а у взрослых – приготовление самогона и других крепких напитков (и их распитие каждый вечер, разумеется). Быт отца нашего с вами главного героя не отличался от уклада жизни других жителей, однако к воспитанию сына подходил с особой изошрённостью.

За каждый неверный шаг (абсолютно любой проступок – действительно серьёзный или совершенно незначимый) Колю наказывали побоями старым, ржавым, тяжёлым шлангом по спине, а ежели отец считал, что такой кары недостаточно, тогда он выбирал «более эффективный» инструмент – поливал сына кипятком по ранним местам ударов.

«А где была в этот момент мама?» – спросили бы некото-

⁶ Треугольник Карпмана [Электронный ресурс] // – Режим доступа: <https://clck.ru/BA7CN> (дата обращения 05.06.2022).

рые читатели.

В том же помещении, где царило пьянство и другие удовольствия «взрослых», стараясь каждый раз закрывать глаза и уши на происходящее неподалёку.

История 2.

Теперь речь пойдёт о Даниле. В этом рассказе тоже выделился отец.

Как мы знаем, «прийти вовремя» – дело порой зыбкое, тем более, когда нет возможности предупредить об опоздании (ситуация происходила в те времена, когда мобильных телефонов ещё не было). Иногда наступали дни, когда Данил возвращался домой со школы или прогулок в более позднее время, чем оговаривалось с его отцом.

За каждую минуту опоздания сын отвечал, так сказать, на глазах природы. «Смекалистый» родитель заставлял мальчика босыми ногами бегать вокруг дома за каждую минуту опоздания, что было особенно сложно зимой, по леденящему стопы снегу.

История 3.

К сожалению, идея проводить забеги в качестве наказания пришла не к одному «любящему» своё чадо отцу. Как всем известно, оценки в школе являются одной из самых распространённых причин конфликтов между детьми и их родителями. Не обошла эта участь и Рому.

За каждую плохую отметку его, будучи слабым в сравнении с отцом ребёнком, заставляли бегать с противоголозом.

Сказать, что было невероятно тяжело дышать – ничего не сказать. При чём время пробежки устанавливалось по следующей логике:

- за «2» приходилось терпеть «справедливое возмездие» 20 минут;
- за «3» – 15 минут;
- за «4» – 10 минут.

К несчастью Ромы, отметки в школе он получал почти каждый день...

История 4.

Прежние три истории были посвящены сыновьям, однако дочерям также порой приходится претерпевать разного рода расправу за «ошибки».

Рассказ об Анне так же короток, как и прошлые, но уникален для неё самой. Хоть у девочки были оба родителя, но отец присутствовал лишь финансовым вкладом, который не замечается (не может быть оценён) детьми. Однако больший вред всё-таки нанесла мать.

Однажды, когда Ане едва исполнилось три года, она оказалась с родительницей в довольно людном месте, где пролила на себя сок по простой детской неосторожности. «Карма» настигла мгновенно... Самый родной по крови человек замахнулся своей крепкой взрослой рукой и одарил ещё не окрепшую душу ощутимой, звонкой пощёчиной. Позже удары перешли и на другие места по всему телу. Неудивительно, что в будущем все мужья Ани избивали её не меньше,

чем мама когда-то в детстве.

История 5.

Несмотря на осведомлённость о событиях разных ужасающих историй, порой даже меня шокирует изощрённость «родительской любви».

Женя, благодаря «креативному подходу» отца и матери в его воспитании, при каждой оплошности становился центром насмешек младших сестёр. Мальчика заставляли наряжаться в платья и надевать украшения для девочек, после чего он был обязан танцевать и петь голосом, похожим на женский, на потеху всей семье.

Что произошло с его психикой в дальнейшем, думаю, вы примерно предполагаете...

История 6.

На фоне «талантливых» в своей карательной стезе родителей предлагаю познакомиться с более банальным примером – домашние побои.

Отца у Ромы фактически не было (родители развелись ещё в первые месяцы жизни сына), а потому мать (весьма агрессивная, неуравновешенная, властная) была вольна делать с мальчиком всё, что пожелает. Выбор ложился на побои разными предметами (от ремней до палок), однако больше всего Роме запомнились удары старым, жёстким, обмотанным острой проволокой веником, ибо именно они доводили до крови на теле.

К сожалению, мрачная «семейная традиция» передалась

в новую семью главного героя истории.

История 7.

Пожалуй, одной из самых леденящих, на мой взгляд, можно назвать рассказ о девушке Лане.

Время шло, когда-то маленькая, чрезмерно любимая отцом (в отличие от старшего сына) принцесса стала приобретать очертания женской зрелости, что не прошло мимо глаз родителя. К слову, главой семьи он был весьма тоталитарным, супруга и дети побаивались даже перечить ему.

К тринадцати годам Ланы её брат уже отучился в школе и покинул (сбежал) отчий дом для обучения в другом городе, а потому единственным свидетелем произошедшего могла стать лишь мать.

Одним обыденным вечером дочка сидела в своей комнате за домашним заданием. Зашёл отец... и плотно закрыл за собой дверь...

Мама сидела в тот момент в общем зале. Услышав крики о помощи Ланы, она включила телевизор погромче (как и в последующих таких же ситуациях), чтобы не «пропустить интересного в любимом сериале».

Увы, описанные истории – лишь малая часть из подобных (капля в море, ежели не меньше). Надеюсь, вы возьмёте их для себя на вооружение в качестве «антипримера» (а быть может, извлечёте ещё больше пользы в созидательном ключе).

Что ж, предлагаю разбавить коктейль «страшилок» при-

мерами того, как же перестать бить своего ребенка (прибегать к любому виду насилия). Ниже рассмотрим экстренные методики.

Способ 1. Представить, что рядом стоит полицейский (наподобие дяди Стёпы из мультфильма⁷) либо любой другой сотрудник государственного органа, который не позволит произойти домашнему насилию, отберёт вашего ребёнка для его же безопасности. Помимо полиции, можно представить любого другого человека, чьё мнение для вас важно, в чьём присутствии вы точно не поднимите руку на малыша.

Способ 2. Представить ребёнка с плакатом, где написано что-то вроде следующих слов «Я ещё не умею быть ребёнком, который осознаёт последствия своих действий, я впервые в этой роли – научи меня, пожалуйста...» или «Я делаю это не со зла, я всего лишь хочу, чтобы меня любили».

Способ 3. Перебеситься в режиме «турбо».

Нужно сказать ребёнку (максимально спокойным, на сколько это возможно, голосом): «Подожди, пожалуйста, я сейчас вернусь» и тут же скрыться в другой комнате (желательно, ванной, чтобы можно было включить воду, шум которой заглушит ваши душевные крики). Теперь, оставшись наедине со своим гневом, конструктивно (не на людей) выплёскиваем его, выдавливаем из себя во вне (кричим, топаем ногами, рвём бумагу и т.п.). Позже, когда вы освободите те-

⁷ Дядя Стёпа [Электронный ресурс] // – Режим доступа: <https://clck.ru/qaXqy> (дата обращения 05.06.2022).

ло от тёмных, гнетущих чувств, от мгновенной ярости, нужно глубоко вздохнуть и выдохнуть остатки черноты в душе. Можно выходить к людям (в данном случае своему ребёнку) для осознанного решения вопроса, из-за которого пробудилась ваша злость.

Раз уж мы рассмотрели методики, как перестать бить своего ребенка, предлагаю обсудить способы, которые помогают «ругать» ребёнка так, чтобы не унижить, а вдохновить и мотивировать его (полезно, как для родителей, так и для учителей школ и преподавателей колледжей и высших учебных заведений).

1) «Прошлые победы».

Даём твёрдый, но добрый «подзатыльник» мотивации со словами, вроде: «Что это за «системная ошибка» твоего поступка?? Как ты умудрился(-ась)? Вспомни, ты же [далее перечисляются конкретные примеры, когда ребёнок добился, хоть даже мельчайшей, но победы]. Если уж ты тогда справился с той ситуацией, то и эта тебе по силам!».

Также можно говорить следующие слова мотивации:

– Кто, кто, а ты справишься!

– Я в тебя верю!

– Пять минут позора, и зачёт (любая другая цель) в кармане! (любимый девиз моих ярких дней студенчества).

2) История из жизни: «Возможности человека не ограничены. Иди и сделай!».

В данном пункте я расскажу историю из личной жизни,

которая, надеюсь, вдохновит и вас.

Произошло это в годы моего обучения в магистратуре. Тогда мне нужно было написать статью, для которой, как выяснилось, пришлось бы изучить и проанализировать чуть более 1300 нормативных актов (законов). Пускай каждый из них содержал не более 5 листов, однако общее число меня шокировало. Мало того, времени для исследования я имела крайне мало – с 15:30 до 18:00 текущих суток и с 09:00 до 10:55 следующего дня. К сожалению, ноутбук с собой я не взяла, да и у одногруппников он также отсутствовал – все приезжие, как и я, решили, что достаточно будет доступа к компьютерам в библиотеке университета.

Поняв, что задача невозможна ни для одного смертного, я закрыла поисковую страницу и направилась в кабинет научной руководительницы.

При встрече с ней я сказала примерно следующее: «По результатам вышло больше 1300 источников, а по времени в моём распоряжении всего 4 часа. Это нереально! К сожалению, я не успею направить статью в срок...».

Заметив в моём облике и словах поражение, преподавательница (что стала для меня одной из самых достойных примеров) взглянула на меня глазами, полными вдохновения и ответила спокойным голосом:

– Кать, ты не представляешь, НАСКОЛЬКО возможности человека не ограничены... – После короткой паузы она добавила более твёрдым, мотивирующим тоном. – Иди и сделай!

И тут я вдруг почему-то поверила в себя. А после – «пошла и сделала!». Я действительно проанализировала свыше 1300 нормативных актов (юристы поймут сложность задачи) и отправила статью в журнал до 11:00 часов следующего дня.

Думаю, вы понимаете, сколь велико было моё удивление и радость, когда я пришла поделиться, пускай небольшой, но достаточно серьёзной победой с той, без чьей поддержки это было бы невозможно.

Теперь же каждый раз, когда передо мной возникает новая «нереальная проблема», я вспоминаю слова научной руководительницы, черпая мотивацию и вдохновение. Надеюсь, эта маленькая история принесёт пользу и вам.

3) Ругаем наедине.

Когда родители, воспитатели, учителя «тыкают носом» ребёнка в его ошибки в присутствии других людей (не важно – сверстников, более младших или же старших по возрасту), этим поступком они позорят, унижают его прилюдно и приучают к уровню нормы, то есть к тому, как теперь с ним можно поступать другим людям (очень скоро он поверит, что лучшего отношения он не достоин).

Разумеется, речь о ситуации, когда ребёнок поносится из позиции (с посылом) «ты – тупой», «рот закрой – тебя не спрашивали, твоё мнение вообще ничего не значит», «никчёмный», «ни на что не способен», «руки у тебя не из того места растут» и так далее и тому подобное (список, увы, нескончаем).

4) Обсуждаем ошибку безлично ТОЛЬКО с целью поиска выходов из ситуации (то есть обсуждаем ситуацию или поступок, а не личность человека – не «ты глупый», а «твой поступок был в данной ситуации неверный, нужно исправить»).

То есть обсуждение должно иметь примерно такое содержание: «У нас (в коллективе) произошла такая-то ситуация. Предлагаю обсудить, как мы можем решить данную «проблему» (либо сразу рассказать, как впредь конструктивно поступить)».

Важно при этом, обсуждая вопрос, ни в коем случае (никакими невербальными сигналами) не выдавать «виновника» поднятой темы – не смотрим на него, не обращаемся к нему чаще, чем к остальным, то есть **АБСОЛЮТНО** никоим образом не выделяем его из толпы.

5) Мотивируем из позиции «сумел один, по силам и другим», а, если ещё никто не мог достичь желаемого, тогда ему(ей), то есть ребёнку, предстоит стать в этом деле первым!

В названии пункта уже отражён основной посыл идеи, а потому более подробно описывать, полагаю, не имеет смысла.

Добавлю лишь, что, для подкрепления веры важно искать, находить и приводить примеры победителей, которые добились результатов в желаемой цели ребёнка или близкой к той области (самым весомым вариантом будет привести пример

человека из близкого окружения, то есть того, кого малыш видел воочию или хотя бы слышал о нём, как о знакомом друзей или т.п., то есть не кто-то очень далёкий, как, к примеру, зарубежные звёзды, а простые, реальные люди).

Немаловажно взять себе на заметку методики лучшего понимания учебного (любого иного) материала, то есть информации, которая затем остаётся в памяти в виде знаний.

Для этой задачи следует начать с рассмотрения основных каналов восприятия информации:

- 1) Визуальный (зрительные образы, картины, свет и цвет).
- 2) Аудиальный (слуховые образы, звуки, интонации, музыка).
- 3) Кинестетический (чувственные, внутренние ощущения, прикосновения, кожное и мышечное чувство).
- 4) Дигитальный (логика и связи элементов: «какой же в этом смысл; не пойму, как это связано; хотелось бы привести всё в единую систему; надо это как-то упорядочить»).

Эта информация поддержит нас в помощи ребёнку при обучении – оно станет гораздо проще, легче и даже интереснее. Научив правильно подходить к этому процессу в школе, в институте и при повышении квалификации на работе ваш сын или дочка будут применять методики самостоятельно, затрачивая в разы меньше сил и нервов на своё образование и самосовершенствование.

Как же улучшить восприятие информации по учебному материалу, основываясь на вышеописанном:

1) Для визуалов нужно подготавливать (или пусть самостоятельно оформляют) информацию в виде схем, презентаций, нужно рисовать или представлять в виде картин и иных образов и т.д.:

- интеллект-карты;
- схемы;
- графики;
- иллюстрации;
- фотографии;
- демонстрационные модели;
- опыты;
- эксперименты.

Визуалы хорошо воспринимают текстовую информацию, способны быстро научиться скорочтению.

2) Для аудиалов лучше оформлять:

- лекции;
- музыку;
- беседы, диалоги;
- аудио-курсы;

Помните, аудиалам, как правило, необходима тишина при изучении материала.

3) Кинестетам удобнее и эффективнее обучаться в следующих форматах:

- практические задачи и упражнения;
- информация практического («трогательного») характера (что и как двигается, где и с какой силой необходимо воз-

действовать руками и т.д.);

- пощупать, потрогать, понюхать, попробовать на вкус.

Нередко кинестетам бывает очень сложно усидеть на месте, заниматься рутинной, неинтересной для них, однообразной работой.

4) Что касается дигиталов, с ними предлагаю структурировать логически информацию следующими способами:

- помочь понять логику и связи в материале;
- упорядочить изучаемое в систему с понятными причинно-следственными связями;
- составить схемы;
- дать задание оформить интеллект-карты;
- представить сжатые планы;
- предложить понять собственноручно составленные тезаурусы.

Дигиталы прекрасно обучаются всем наукам, имеющим строгую логику и последовательность (к примеру, математике, физике, механике).

Разумеется, как вы, наверняка, уже подумали, визуалов, аудиалов, кинестетов и дигиталов в чистом виде не существует – в каждом из нас присутствует доля каждого их перечисленных, поэтому лучше проводить занятия (или заниматься с собственным ребёнком) разными способами, подбирая и выбирая самые действенные.

Возможно, вы задались вопросом: «А как же понять, в каких пропорциях в вашем ребёнке от визуала, аудиала, кине-

стета и дигитала?».

Способ 1. Обратить внимание на речь малыша (особенно, когда он описывает какой-либо предмет).

- У визуалов проскальзывают слова, вроде: «Смотри, красиво, яркий, любуйся, наблюдать и т.п.».
- Слова аудиалов: «Звучит, слушай, громко, тихо, тон и т.д.».
- От кинестета можно услышать: «Чувствую, приятно на ощупь, ощущать, обожаю, щупать, обнимать, тепло и т.д.».
- Дигиталы обращают внимание на основание («ядро») предмета: «Логично, интересно, знаю, понимать, как устроено и далее».

Способ 2. Проследить за другими «звоночками» особенностей.

- При знакомстве с новыми игрушками (или другими вещами), при покупке еды или одежды, на что ребёнок обращает внимание особенно – что для него наиболее важно (красота, цвет, запах, удобство, мягкость ткани и т.д.).
- Привычки и любимые дела – какие каналы восприятия они затрагивают больше остальных.

Помимо указанных, выделяют также распознавание по позе, движениям, форме губ и характеру дыхания, но предлагаю слишком не углубляться, так как дополнительные параметры могут ещё больше запутать вас.

Способ 3. Пройти соответствующий тест у психолога или по интернету.

Думаю, данная задача не покажется сложной ни для одного специалиста, а интернетом, смею предположить, вы пользоваться умеете, поэтому легко найдёте необходимые опросы.

Для подкрепления на практике можно подумать, какие варианты улучшения восприятия информации по учебному материалу возможно применить для обучения с вашим ребёнком для помощи в понимании себя и детей.

Также в качестве дополнительного помощника пригодятся методики обучения в игровой форме, которые сделают любой урок интереснее:

- прикладное подкрепление новых знаний;
- деловая игра (моделируем тему как ситуацию, приближённую к реальной жизни);
- театральное представление;
- мозговой штурм и иные подобные интерактивные формы занятий;
- дебаты «за» и «против»;
- квесты;
- проведение игры, наподобие «Своя игра», «Поле чудес»

и т.п.

Придумайте, какие методики обучения в игровой форме вы можете внести в некоторые свои занятия, обсудите идеи с другими родителями или коллегами, если вы – преподаватель либо учитель.

Кстати, если вы работаете в школе, колледже или ВУЗе,

будет также полезна информация о наставничестве (новым учителям и преподавателям нужен пример опытных коллег), будет полезно:

- взаимное посещение занятий;
- моральная поддержка (наполненная мотивацией и верой);
- словесная похвала от администрации (и иные виды поощрения);
- выслушивание свежих предложений по улучшению работы;
- обратная связь от учеников;
- укрепление корпоративной культуры (традиции учебного заведения).

Существуют также полезные, так сказать, «лайфхаки» для педагогов:

Первый – «Путь от «2» к «5»».

Довольно эффективно, если ученики отказываются работать, выполнять задания на уроке. Методика, на мой взгляд, довольно жёсткая, но действенная.

В самом начале урока учитель выводит журнал с оценками на экран, для видимости всем ученикам, после чего выставляет абсолютно всем (без исключения) присутствующим оценку «2». Выдав задание, педагог меняет отметки на более удовлетворительные, по мере выполнения учениками заданий.

Второй – Поощрение за маленькие победы.

Актуально при проведении занятий с маленькими детьми, но работает и со взрослыми, ведь в каждом из нас живёт маленький малыш, который любит поощрения (в особенности, в тех, кто не получил достаточно любви от своих родителей в детстве, а таких, увы, немало).

Детям можно дарить (то есть безвозвратно отдавать) интересные, красивые наклейки (которые они будут коллекционировать на обложке тетради или в отдельном альбоме).

Более взрослой аудитории (даже заочникам в колледжах и ВУЗах – проверено!) будет достаточно раздавать маленькие карточки за активность на уроке (к примеру, каждый правильный ответ) – по окончании «трофеи» возвращаются, чтобы применять методику с другими студентами.

Способ 5 – Психологическая почва

Первое. Ребёнок должен расти в постоянной ауре стресса, негатива, регулярных жалоб, претензий и недовольства – это должно стать для него ежедневной нормой.

Не давайте возможности даже думать, что малыш имеет право на чистую, не удушающую, безусловную любовь! Он обязан ВСЕГДА доказывать, что должен заслужить (выслужить, как цирковая собачка) любое ваше проявление внимания, и уж тем более любовь!

Что поможет в поддержании мрачного климата в отношениях с ребёнком:

1) Отсутствие совместной радости и похвалы за победы малыша (возраст не важен, главное – ваше полное пренебрежение, а лучше – высокомерное «фи», на любые старания и положительные результаты.

2) Никакой поддержки и веры в будущие победы и возможности малыша (почаще сбивайте амбиции стоп-фразами, «вбивайте» в голову ребёнку ограничивающие убеждения, которые в дальнейшем завяжут ему руки перед любым окошком или даже открытой дверью успехов). Подробнее о стоп-фразах (фразах-убийцах) и ограничивающих убеждениях – в восьмой главе книги «Способ 8 – Закрепляем результаты в подсознании».

3) Оскорбления, оскорбления и ещё раз оскорбления.

Здесь, думаю, подробно описывать способы или предлагать уничижающие фразы не имеет смысла – всем нам известны знаменитые «все дети, как дети, а ты...», «руки у тебя не из того места растут», «дворниками будете работать» и более острые варианты.

Очень ярким примером описанного отношения послужит следующая маленькая история.

Тёплым весенним днём по дороге одной из школ провинциального города семья, состоящая из матери, отца и дочери, направлялась к своему дому. По пути им встретился давний, добрый знакомый.

Заметив на маленькой школьнице медаль с призовым местом и подтверждающий диплом в руках, мужчина восторженно воскликнул: «Вау! Первое место! Молодец! За что?», на что родители с недовольством в голосе ответили: «Это – по танцам».

Старый знакомый вновь рассыпался в похвале в адрес ребёнка, но последовал комментарий отца девочки, который обесценил все слова радости за, хоть и маленькую (по меркам «взрослых»), но победу юной танцовщицы.

Итак, глава семьи сказал: «Она могла бы и лучше!».

С недоумением во взгляде знакомый семьи отвечает: «Ну, как же?! Куда же ещё лучше, у неё ведь и так уже первое место!».

Далее прозвучал новый аргумент родителя: «Да, там почти у всех первое место...».

Картинка по итогу вырисовалась довольно интересная, но весьма печальная: добрый знакомый не находил более слов поддержки для ребёнка. Малышка стояла с обречённым видом обвиняемого в самых смертных грехах. Думаю, не стоит подробно описывать дальнейшую её судьбу с учётом подхода родителей к воспитанию «любимой» дочери – отсутствие, нехватка безусловной любви, вечная погоня за похвалой, заискивание и зависимость от одобрения других, что сделает её лёгкой марионеткой для многих кукловодов (увы, не только родных) – и всё это – лишь начало...

Второе. Лучшим фундаментом будет нескрываемая ненависть к ребёнку.

Можно, в принципе, и не показывать своего негативно-го отношения явно – малыш всё равно будет ощущать ваши истинные чувства, а также заметит (неосознанно) во взгляде, мимике, словах и действиях. Отравляем критикой, отвратительным, спесивым отношением абсолютного всё из перечисленного – для пущего эффекта.

К слову, первое (животное) впечатление о вас нового знакомого (которого вы видите впервые в жизни) можно заметить (прочсть) в первые доли секунды его взгляда на вас – это наша неосознанная реакция к человеку, как к симпатичной нам или, напротив, нелюбимой части мира. Самые первые сигналы реакции организма (кратчайший миг мимики лица и взгляда) невозможно скрыть простому человеку. Это знание может помочь понять, искренен ли человек в словах и

доброжелательности к вам. Однако точно так же можно выдать и своё первоначальное отношение к новому знакомому. Пожалуй, описанные микро-сигналы тела способен контролировать и (при необходимости) скрыть лишь профессионал, крайне глубоко разбирающийся в психологии человека.

Третье. Угрозы насилия и побоев (без фактического избиения) также подойдут – ребёнок будет до конца жизни бояться постоять за себя, что будет особенно позорно для будущего мужчины.

Желательно (нет, обязательно) не просто угрожаем, но и замахиваемся руками, ремнём и любыми другими предметами при каждом удобном случае, в том числе в присутствии других людей, которые за ребёнка не заступятся.

С каждым новым «воспитательным моментом» малыш будет всё больше верить и запоминать, как разрешено с ним поступать другим, и как он может вести себя с более слабыми (не только людьми, но и животными).

Для примера приведу короткую историю одной, к сожалению, не очень счастливой семьи.

Мама Лора была замужем за тем, с кем настоящей любви, и уж тем более уважения, можно было не наблюдать. Когда родился сын Паша, ситуация лучше не стала. К счастью, некую долю отдушины женщины сыскала в своей работе. Однако и дело может казаться морально непростым, особенно, когда от него что-то порой отвлекает.

Одним рабочим днём Лоре пришлось взять маленького, четырёхлетнего, Пашу с собой на работу. Разумеется, периодически он перетягивал внимание мамы на себя. И в одном момент, и без того нервной в тот день, женщине это надоело. Она схватила своего сына за шею, подняла над полом и, пару-тройку секунд в гневе потрясая детское тело, швырнула его на диванчик. Подобный случай, увы, происходил неоднократно. Толкнуть ребёнка, чтобы тот упал и ударился – в ту же категорию наказаний. Конечно, случались и реальные, прямые физические побои, но в рамках этого пункта книги мы рассматриваем с вами иные проявления, схожие с насилием.

Четвёртое. Манипуляции.

1) Давим на жалость – строим из себя жертву любым доступным способом:

– притворяйтесь, что вы постоянно болеете;

– регулярно плачьте о том, что с вами что-то случится, если вас оставят одну(ого);

– каждый день жалуйтесь на непростую жизнь, не ту страну, не тех родственников...

– и так далее, и в том же духе.

И требуйте! Требуйте, чтобы вас жалели дети, будто ошпанную птицу с оторванными крыльями!

Как говорится, «и снова здравствуй, Треугольник Стивена Б. Карпмана⁸!».

⁸ Треугольник Карпмана [Электронный ресурс] // – Режим доступа: <https://>

При Ваших посильных стараниях ребёнок, уже повзрослевший по прожитым годам, никогда не выберется из этого замкнутого круга. И славно! Вам ведь именно это и нужно, по названию книги.

2) Упрекаем по стыду.

Почаще применяйте излюбленную фразу: «Как тебе не стыдно?!». Абсолютно на любое действие и решение ребёнка (от мала до велика) – пускай навсегда забудет о праве на свободу своего собственного мнения.

3) Страх – один из самых эффективных инструментов манипуляторов.

Доказано учёными, маркетологами и многими другими специалистами.

Если вдруг ребёнок решил заняться новым делом, окунуться в предпринимательство или пойти навстречу настоящей любви – говорите всё, что помешает ему встретить счастье и успех:

- куда тебе этим заниматься;
- это слишком сложно;
- там уже всё занято;
- у тебя будет много конкурентов;
- ты ничего не добьёшься, потому что у тебя не та внешность (возраст, пол, национальность, страна, город, религия, ориентация и т.д.);
- она тебя бросит;

- таких не бывает;
- это тебе не сказка;
- реальность жестока...

4) Нажимаем на рычаги всех человеческих пороков.

Разумеется, осознанные родители иначе подают информацию о «плохих», девиантных поступках ребёнка, объясняют причинно-следственные связи: «Послушай, это – неправильно, человеку неприятно, больно, когда ты так поступаешь. Если ты будешь так себя вести, тогда последуют такие-то естественные последствия».

К примеру, ребёнок устраивает истерику в магазине, так как родители не покупают ему новую игрушку, всем зрителям напоказ плачет, топает ногами, ложится на пол и кричит. Неплохим вариантом будет, если мама обратит внимание малыша на себя и, со словами: «Здесь так вести себя нельзя, поэтому нам придётся уйти», возьмёт «маленького актёра» в охапку, оставит все собранные продукты и отправится домой. Разумеется, после этого необходимо объяснить, что в определённых общественных местах царствуют важные правила поведения (можно дополнительно рассказать про кафе, рестораны, походы в гости к родственникам и друзьям и т.п.), а потому в магазин можно будет вернуться только при условии спокойного поведения ВСЕХ членов семьи (без исключения – в том числе и взрослых).

3) Навязанные традиции, религиозные, стереотипные, «моральные» и иные подобные рычаги влияния:

• «Взрослых нужно уважать!» (существует большая разница между уважением и просто уважительным, воспитанным поведением – увы, далеко не все «взрослые» действительно заслуживают, чтобы их уважал хоть кто-то, и уж тем более молодое поколение, представители которого не могут для себя почерпнуть ничего достойного как с примера для подражания, ибо не с чего).

• «Ты неправильно плачешь!».

Эта маленькая история о том, как ложные, бесполезные «традиции» ставятся выше истинных, искренних чувств.

Одним осенним днём не стало моей бабушки. Я бросила дела по учёбе, приехала к месту прощания с ней и пала на колени, заливаясь в тяжёлых слезах сожалений об упущенных возможностях сделать что-то стоящее для близкой сердцу души.

В этот момент одна родственница сказала мне: «Ты неправильно плачешь!».

К счастью, в то мгновение у меня не было ни капли сил и желания спорить или доказывать что-либо ей (да, и вовсе кому угодно).

Пятое. «Другая крайность» как альтернатива вышеперечисленному.

1) Безграничное дозволение любых, абсолютно любых безобидных шалостей и грубых пакостей – о каком-либо воспитании не может быть и речи!

Доходчивым примером станет одна забавная история,

ставшая весьма популярной на просторах Интернета (к сожалению, автор неизвестен). В вагоне электрички сидела мама с маленьким ребёнком, напрочь игнорируя то, что её сын пинает девушку напротив. Юная пассажирка попросила сделать замечание малышу, на что женщина ответила: «Я воспитываю своего ребёнка по методике, согласно которой нельзя ребёнку ничего запрещать!». Девушка напротив не сумела сыскать слов, но, к счастью, на помощь пришёл один из молодых пассажиров, ставший свидетелем сказанного. Юноша встал, чтобы приготовиться к высадке на необходимой ему остановке, подошёл к «просвещённой» матери, выплюнул жвачку и прилепил на лоб женщины со словами: «Меня по такой же методике воспитывали!».

2) Ответственность за воспитание детей (прямую обязанность родителей) снимаем с себя (а лучше изначально не нагруждаем свои плечи) и избегаем всеми возможными способами, перекладываем на садик, школу, колледжи, ВУЗы и т.д.

«Там же работают педагоги, это – их прямая обязанность!» – твердим почаще на каждом углу. Напрочь забываем о том, что ваш ребёнок далеко не один в классе, нагрузка на одного учителя более 15 человек в классе неразумна, что снижает эффективность работы, дети все разные (ибо абсолютно из разнородных семей), про зарплату, несоразмерную моральному истощению, даже не заикаемся...

3) Очень ярко хвалим ребёнка абсолютно за любую ме-

лочь (а ещё лучше – выдаём грамоту и медаль) – сходил в туалет, «хорошо» себя вёл три минуты, всегда слушается родителей, закрывая глаза, уши и сердце на собственные интересы и предпочтения и так далее.

4) Воспитываем позицию жертвы: «Все виноваты в моих бедах – кто угодно, только не я!», «Все плохие, один я хороший!».

Разрешаем обвинять всем подряд (чем чаще, тем лучше) – страну, правительство, погоду, гороскопы, педагогов, обстоятельства, случайность, возраст, не тех родственников, друзей и знакомых (в общем, всех и всё), учим малыша постоянно купаться в негативе.

Разумеется, раем для гармоничного, безопасного, здорового развития ребёнка будет совсем «иная реальность».

Во-первых, твёрдая почва поддержки и веры в силы, возможности и уникальность ребёнка.

В тяжёлые для малыша моменты (плохие оценки, конфликты со сверстниками или взрослыми, поражения в конкурсах, неразделённая любовь и многое другое), важно не загнобить его(её) ещё больше (к примеру, дополнительной критикой, якобы таким образом «мотивируя»), а помочь решить «проблему» (важно: НЕ решить за него, а помочь ресурсами, которые ребёнок действительно не может достать сам).

Например, принёс ученик со школы в дневнике грозное

«2». Нужно поговорить спокойным тоном, узнать, в чём истинная причина неудачи – непонимание темы предмета из-за использования не ведущего канала восприятия, конфликт с неадекватным учителем, плохое настроение педагога (такое, к сожалению, тоже бывает) или что-то иное. Далее в созидательном ключе обсуждаем с ребёнком варианты решения возникшей ситуации и действуем (о способах и «лайфхаках» обучения написано в Главе 4 «Способ 4 – Физические стимулы»). Не забудьте о словах мотивации!

Сын или дочь должен(на) чувствовать непоколебимую защиту семьи за своей спиной. Несмотря на все удары судьбы, семья всегда будет с ним. Ребёнку нужно чувствовать, что его семья – это настоящая команда, которая защищает ОД-НИ ворота (а не родители – левые, а дети – правые, и, не дай Бог, ещё и против друг друга).

Во-вторых, уместная похвала.

Как вы, наверняка, уже прежде поняли, хвалить ярко за любую мелочь не имеет смысла – это приносит лишь вред.

Вполне неплохая стратегия разности в похвале для мальчиков и девочек.

В таком случае дочери почаще нужно говорить такие слова, как «красавица», «умница», «принцесса» и тому подобную похвалу просто так (то есть не за дела).

Сына же нужно будет хвалить как раз-таки за действия «молодец», «вот видишь, как ты можешь!» и так далее.

Вне зависимости от пола, важно учесть следующее:

- одобрение должно быть от души, искренним (если поначалу вам будет не удобно, то со временем и вы, и ваш ребёнок привыкнет к новому отношению, доброты от вас);

- слова «я люблю тебя» и такое же отношение должно присутствовать и к мальчику, и к девочке в любом случае (малыш не должен чувствовать, что его любят только тогда, когда он «хороший», то есть послушный – вы создадите в нём прекрасную почву не манипуляции им другими людьми в будущем);

- все правила абсолютно ко всем детям нужно применять одинаково (нередко средние по возрасту дети несправедливо остаются без внимания вовсе либо притесняются по двойным стандартам со всех сторон – старшие обижают, а младшие достают, однако и тем, и другим всё прощается, но не самому «среднячку»);

- наполняем (и сына, и дочь) верой и поддержкой при неудачах, а также при первых несмелых шагах на пути к новому – дети способны на многое, если им не мешать (к примеру, страхами самих родителей).

В-третьих, безусловная любовь.

Отчасти я уже затронула в предыдущем пункте этот вопрос. Добавлю лишь пару моментов.

Любовь может проявляться в разных (всевозможных) формах – как вполне здоровых:

- словах («я тебя люблю», «тебе не холодно?», «ты поел(а)»);

– действиях (совершать адекватные подвиги ради любимого человека, тактильный контакт – объятия, поцелуи и большее, укрывать пледом, защищать);

– ресурсах (финансовое обеспечение, подарки, личное время, внимание, силы – к примеру, бесплатная помощь – и т.д.).

Разумеется, проявление вышеперечисленного не обязательно означает, что человек вас любит, особенно, если вы с ним (ней) не состоите в любовных отношениях – необходимо оценивать индивидуально.

Существуют также и не очень психологически «нормальные» способы проявления чувств:

– драки (как правило, без реальной агрессии, причинения боли), как играют котята и другие животные;

– длительные страдания и слёзы, потому что «мы не можем быть вместе»;

– угрозы (в том числе о причинении вреда самому себе) и, так называемое, «сталкерство» (преследование, слежка за потенциальной жертвой).

Как правило, не совсем здоровое проявление любви выбирают люди, которым нужна вечная драма (скорее всего, их такому научили в детстве родители либо в более осознанном возрасте партнёры-невротики, неудачные отношения) – имеется место в жизни, но с такими сложно (или даже невозможно) строить лёгкие, счастливые отношения.

Задумайтесь: «А какому виду проявления любви учите

своего ребёнка вы?»).

Кстати, данный пункт книги содержит два слова «безусловная» и «любовь». О последнем мы с вами довольно подробно поговорили. Что касается безусловности, то, разумеется, безусловная любовь НЕ означает вседозволенность или отсутствие воспитания.

Под этими словами подразумевается отсутствие манипуляций «любовью» (через прямые заявления и действия). Например, фразы, вроде «я тебя обниму / скажу, что люблю, если будешь молчать / не будешь спорить / сделаешь то, что я от тебя требую», «ты – мой(я) сын (дочь) только при определённых условиях», «если ты выйдешь за него / женишься на ней, то ты – больше не мой ребёнок / у тебя больше нет родителей / мы отвернёмся от тебя» (явная манипуляция) или аналогичные поступки, когда родители показывают свою любовь (словами, заботой и т.д.) только в те моменты (или в большинстве случаев), когда ребёнок ведёт себя удобно и послушно для них самих (пускай даже в разрез своим чистым, не аморальным устремлениям и желаниям).

В-четвёртых, креативный, осознанный подход к воспитанию.

НЕ позиция «рот закрой – тебя не спрашивали» или «твое мнение ничего не значит», А *«ты тоже важен, как и твоя позиция и желания, в виде вклада в нашу семью, так как ты – тоже её важная часть!»* и *«посмотри, ты можешь поступить первым, вторым или третьим способом, и в каж-*

дом из путей наступят первые, вторые или третьи последствия. Выбор делать, разумеется, тебе, но и разбираться с последствиями – тоже. Мы поможем ТОЛЬКО морально поддержкой, так как поступишь ты по своему, а не нашему велению».

В-пятых, говорят, что «счастлива мама – счастлива вся семья», однако о благополучии главы (отца) и самих детей не стоит забывать.

Откройте «пирамиду Абрахама Маслоу⁹» или составьте своё «жизненное колесо баланса¹⁰» и сверьтесь, спросите у всех членов семьи (у себя тоже), достаточно ли все удовлетворены по основным сферам. Желательно, проводить такую «ревизию» раз в неделю (или хотя бы каждый месяц).

В-шестых, ВСЕГДА ОБО ВСЁМ ДОГОВАРИВАЕМСЯ с ребёнком (как и с партнёром) «НА БЕРЕГУ» и, главное, честно и чётко следуем «договору» (в идеале составляем письменно, чтобы ни о чём не забыть, а затем с пеной у рта не доказывать, какие были первоначальные условия, что, к сожалению, бывают слишком часто, чтобы быть просто «совпадением» – говорить и обещать можно что угодно (хоть звезду с неба, хоть быть вместе до конца дней, хоть миллион долларов за сына или дочку), а где

⁹ Пирамида потребностей по Маслоу [Электронный ресурс] // – Режим доступа: <https://clck.ru/9p9pf> (дата обращения 05.06.2022).

¹⁰ Моя цель. Превращаем желание в цель. Шаг 1. [Электронный ресурс] // – Режим доступа: <https://clck.ru/qaZqJ> (дата обращения 05.06.2022).

доказательства пустым словам?!).

Проговаривать (садиться за «стол переговоров» или проводить семейные собрания) нужно по всем важным вопросам, по которым вы не можете найти общее решение:

- куда поступать ребёнку учиться;
- какие кружки будет посещать малыш;
- и многие другие вопросы, решение которых касаются более, чем одного члена семьи.

Разумеется, такие жизненные индивидуальные мелочи, как «кто какое мороженое будет кушать» обговаривать не стоит – ведь речь идёт о фундаментальных, действительно важных вещах (к примеру, правилах поведения в доме и обществе).

Я точно так же на своих консультациях, занятиях и курсах оговариваю все правила и условия (в том числе порядок получения баллов или призов) на самом первом занятии и настаиваю, чтобы слушатели записывали оговоренное в свои тетради, дабы они (и я, в первую очередь) сразу взяли на себя ответственность и в будущем беспочвенных претензий по поводу недовольства своими результатами не предъявляли.

Для примера возьму распространённую ситуацию, когда малыш «лезет», перебивает разговор взрослых, обращаясь за вниманием мамы.

В присутствии посторонних порицать его, особенно, гневно, конечно, не стоит, но обговорить и внести новое правило всё же следует. В этом случае вполне допустимо будет про-

изнести слова примерно следующего текста:

«Зайчик, я хотела бы поговорить по поводу ситуации, которая возникла сегодня с тётей Н. Давай в следующий раз, если ты захочешь мне что-то сказать или что-либо спросить у меня, ты просто подойдёшь и положишь свою ладонь на мою руку. Я это почувствую и буду знать, что ты хочешь со мной срочно поговорить, и в ближайшее удобное время повернусь к тебе и обязательно выслушаю, хорошо? А то перебивать разговоры других всё-таки невежливо. Ты – у меня ребёнок умный, думаю, сам это понимаешь...».

Либо: «Давай в следующий раз, если ты захочешь мне что-то сказать или что-либо спросить у меня, ты будешь подходить, касаться меня и спрашивать: «Можно спросить?». А я либо обращаю на тебя внимание, либо буду говорить, чтобы ты подошёл попозже, ладно?».

Кстати, когда ребёнок прикоснётся к вам по первому сценарию диалога, можно отреагировать ответным прикосновением, укрыв нежно его руку ладонью вашей свободной руки.

К слову, интересным опытом будем оформить (всей семьёй) красиво на листе А4 **«правила дома»** или **«правила семьи»**.

Помимо норм этикета, важно привить ребёнку и другие знания, умения и навыки, которые ему действительно пригодятся в жизни (например, финансовую грамотность и навыки самостоятельного обеспечения), сделают его целостным человеком (свободным от чужого мнения и манипуляций в

его сторону, смелым перед любыми трудностями, успешным и по-настоящему счастливым каждый новый день на этой Земле), но об этом подробнее – на страницах главы 9 «Способ 9 – Лезьте в жизнь ребёнка после 18 лет».

Теперь же предлагаю рассмотреть **адекватные способы наказания** детей за проступки.

Главное и простое правило: **«НАКАЗАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ МАКСИМАЛЬНО ПРИБЛИЖЕНО К РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ!»**.

К примеру, за кражу (в зависимости от размера ущерба) предусмотрена административная или уголовная ответственность. Предположим, что некий гражданин совершил тайное хищение (то есть кражу) имущества соседа на сумму, превышающую 5000 рублей (ст. 158 УК РФ¹¹). При самых простых условиях он понесёт один из видов наказаний (на усмотрение судьи):

- штраф до 80 000 рублей;
- потерю дохода за период до 6 месяцев;
- обязательные работы до 360 часов;
- исправительные работы до 1 года;
- ограничение свободы до 2 лет;
- принудительные работы до 2 лет;
- арест до 4 месяцев;

¹¹ «Уголовный кодекс Российской Федерации» от 13.06.1996 г. № 63-ФЗ [Электронный ресурс] // – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_10699/ (дата обращения 05.06.2022).

– лишение свободы до 2 лет.

Применительно к наказанию (то есть последствию своих действий) ребёнка замените в приведённом примере слова:

– «судья» на «родителей»;

– «штраф» и «свой доход» на «подработку» или «карманные деньги, которые вы даёте ребёнку»;

– «обязательные работы», «исправительные работы», «принудительные работы» на «домашние дела» или «помощь родителям по дому»;

– «ограничение свободы», «арест», «лишение свободы» на «домашний арест» (то есть запрет на прогулки с друзьями на улице, в кафе и другие увеселительные заведения).

Разумеется, уменьшите значительно сроки самих наказаний. Допустимо «посадить» ребёнка школьного возраста на домашний арест (либо ограничить доступ к некоторым видам развлечений – просмотр телевизора и т.п.) не на 2 года, а на 2 месяца (или пару недель).

Рассмотрим другой пример – ребёнок принёс со школы неудовлетворительную оценку. Такая ситуация будет идентична ситуации на работе:

– ребёнок – это сотрудник компании;

– родители – начальник и заместитель;

– школа – что-то, вроде недовольных клиентов.

Какие последствия ожидают подчинённого, который некачественно выполнил свои трудовые обязанности, и теперь это привело к финансовым потерям бизнеса? Сомневаюсь,

что начальник вызовет провинившегося «на ковёр», снимет с себя ремень и начнёт избивать работника... Разумеется, в данном случае возникнут дисциплинарные меры, которые, я думаю, вы смоделируете адекватно по отношению к своему ребёнку сами.

Можно (а, может, и нужно) написать свой **кодекс семьи**. И хорошо (важно), если оно будет принято (согласовано), красиво ПИСЬМЕННО оформлено и подписано всеми членами семьи (даже младше 18 лет)!

Помните главное – **ребёнок должен видеть в наказаниях не кару родителей (или жизни), но последствия его собственных решений и действий (имея при этом такую свободу выбора)**.

Для поддержки и мотивации в тяжёлые времена (**особенно, неудачи в учёбе**) лучше применять не «кнут» позади, а «морковку» перед лицом (в разы эффективнее и долгосрочнее и не создают подсознательные, затаённые на долгие годы, обиды и негатив): *«если исправил оценку и получишь в четверти «хорошо», то мы купим тебе ..., а если «отлично», то ты получишь ...»* (для примера – вам вместо «...» нужно придумать и договориться с ребёнком о тех «призах», которые действительно сильно вдохновят и замотивируют его, а не вас).

Немаловажным будет затронуть **вопрос о детской безопасности** – как физической, так и психологической.

Чувство безопасности – это одна из базовых потребностей

любого (в том числе и взрослого по возрасту) человека, а потому крайне необходима. Безопасность начинает формироваться задолго до рождения, в утробе счастливой и спокойной, психически и физически здоровой матери, и укрепляется с каждым новым днём жизни (пускай ещё не совсем осознанной). Не зря в некоторых странах принято после родов не отнимать малыша, а передавать в объятия мамы (хранительницы безопасности).

От педофилов, убийц и других психически искалеченных личностей, увы, никто не застрахован, НО сделать всё, чтобы предотвратить самые худшие последствия, создать превентивные меры – в ваших руках!

Не нужно думать, махнув рукой: «Да, ничего не случится плохого, кому мы нужны, чтобы причинять нам вред?!». Как я писала в одной из своих книг:

«Никогда не думаешь, что нечто действительно ужасное может произойти с тобой... Относишься к предостережениям халатно, даже с немалой долей пренебрежения... но лишь до тех пор, пока несчастье не наступит воочию...» (© Книга «Мой любимый кот»).

Неплохой идеей будет подарить ребёнку маленький неприметный брелок (кулон, браслет, игрушку и т.д.) с GPS-локатором, по которому можно будет отследить местонахождение и перемещение ребёнка (обязательно предварительно проверьте, действительно ли он хорошо работает и не подведёт ли в экстренной ситуации).

Возможно, вы подумали: «Зачем лишние гаджеты, если есть часы с кнопкой-SOS или просто телефон». Ответ лишь один: «Дело, конечно, ваше, но преступники тоже не глупые и не слепые – отобрать и выкинуть технику и все вещи у ребёнка, который физически слабее, совершенно несложно».

Также для общей, семейной безопасности можно придумать SOS-слово, которое НЕ БУДЕТ ЗНАТЬ НИКТО, кроме членов семьи (то есть даже доверенным друзьям и хорошим знакомым запрещено раскрывать этот секрет).

Для практической понятности идеи приведу пример, который мимолётно описан в книге «Мой любимый кот».

Представим ситуацию, когда ребёнка похитили преступники (не важно, в каких целях). Предусмотрительная семья заранее на подобные случаи выбрала слово «сахар» как SOS-слово, так как данный продукт они не покупают (**ВАЖНО!** Слово или фраза должны быть выбраны такие, которые естественным образом впишутся в текст телефонного разговора или SMS-сообщения и ни в коем случае не вызовут абсолютно никаких подозрений у преступников).

К сожалению, при похищениях даже в людном месте люди могут не сообразить помочь, предотвратить преступление – если даже малыш будет кричать, прохожие могут пройти мимо, подумав, что это – лишь истерики внутри семьи, либо попросту не осмелятся геройствовать.

Итак, злоумышленники везут ребёнка в неизвестном направлении, но он может попросить попрощаться с родными

(позвонить или написать сообщение). Не факт, что позволят преступники, но любой возможный шанс нельзя упускать.

В тексте письма или при разговоре похищенным выдаётся информация, вроде: «Пап, привет! Я сегодня задержусь у одноклассника Коли в гостях. Кстати, купи, пожалуйста, сахар – мама просила меня это сделать, но я не успею, она хотела приготовить сегодня яблочный пирог...».

По одному лишь слову родители сразу же поймут, что их малыш в беде. В то же время у ребёнка с собой спрятана маленькая, неприметная игрушка или любой другой предмет (который не заметят или не будут о нём знать похитители), имеющий GPS-трекер, по которому будет легко определить местоположение. Далее, как вы понимаете, дело за скоростью реакции родных. Можно также привлечь сотрудников полиции (разумеется, постарайтесь вежливо) – при пропаже детей они, как правило, не отказывают в помощи.

Способ 6 – Климат в отношениях с любимым человеком

В первую очередь рассмотрим отношения с партнёром.

Как правило, если родители создали гармонию между собой, и они, как настоящая команда (чего добиться непросто, если вы слишком разнитесь внутренним миром), тогда и дети в такой семье будут расти счастливыми, активными и уверенными в себе (разумеется, при совместном, осознанном подходе к воспитанию). Поверьте, описанное более, чем реально! Просто у таких людей другие жизненные привычки.

Однако название книги у нас о другом, поэтому рассмотрим аспекты, которые негативно влияют на климат в отношениях с любимым человеком.

Первое – критика партнера. Постоянная.

- Вечно от тебя одни проблемы!
- Ты никогда не выполняешь обещания!
- Ты ни на что не способен!
- На тебя никогда нельзя положиться!
- Ты – ничто!
- У тебя ничего не получится!
- Ошибёшься («облажаешься»), как всегда...

Выбирайте любую фразу из вышеперечисленных.

Особенно эффективно и больно ударит прилюдное (в об-

щественном месте) уничтожение достоинства человека или даже в присутствии общих детей (что ещё хуже).

Как раз они и запомнят, как нужно «правильно» строить отношения (свой уровень нормы) по наглядному примеру мамы и папы.

Также дочка выучит, какие они, мужчины, и что её супругу во взрослой жизни будет позволено, а сын – как нужно вести себя с женщинами в будущем, каким быть мужчиной в целом.

Второе – крики и истерики.

Иначе говоря, «выносить мозг». Словами или действиями – не столь важно. Главное – результат (аура недоверия, негатива, вечного раздала в семье):

– «Ты где?!» (раз по 100 в течение дня, даже если вы точно знаете, что партнёр занят по работе).

– «Почему ты не брал(а) трубку целых 5-10 минут?!!».

– «Я тебе отдал(а) лучшие годы своей жизни, а ты...».

– Демонстративно бьём посуду.

– Кидаемся всем, что попадёт под руку.

– Устраиваем драки, как минимум, до синяков.

Знакомо что-то из перечисленного? :) Применяйте... на нездоровье.

Третье – регулярные конфликты по любому (особенно, незначительному в масштабах всей жизни) поводу.

Причин для разногласий – более, чем предостаточно. Не

упускайте ни единой возможности!

Накрасилась и облачилась в платье – подозрительно! Срочно заставить надеть штаны и снять макияж, а ещё лучше – пусть сидит дома (спрятать, как птичку в клетке) и никуда не выходит. Пускай также ничем интересным не занимается, а то вдруг ещё захочет реализоваться в социальном плане...

Или же, не дай Бог, партнёр одевается не по вашему вкусу – обязательно нужно «неумёхи» на это указать, переделать человека под себя. Хорошо бы, не только внешне, но и внутренний мир. Пусть забудет навсегда, кто и какой он на самом деле. Превращаем то, что есть в свой «идеал» – ни в коем случае не принимает «таким, какой он есть».

На заметку, вот вам список некоторых конфликтных тем (так сказать, ловушек и крючков):

- религия;
- политика;
- деньги;
- доходы (сравнение – кто больше зарабатывает);
- недостатки внешности;
- неудачи друг друга;
- «плохие» друзья любимого;
- неугодные хобби партнёра;
- советы и активное вмешательство родителей в вашу семейную жизнь...

Примерное направление я вам дала – дальше, думаю, вы

справитесь и сами.

Четвёртое – затаённые обиды и мстительность.

Разделим данный пункт на две части – про талант обидчивости и об искусстве мести.

Итак, к делу.

Всё, абсолютно всё (слова, действия), что вас обидело (хоть на каплю) записывайте в блокнот, дабы не забыть и регулярно напоминайте об этом своему партнёру. Можно одну и ту же ошибку припоминать по полгода, а то и более – негатив и недовольство гарантированы с обеих сторон.

Не забудьте про следующие «промахи»:

– цветы не дарит / не делает много чего другого (хоть вы и не просите – мог бы и додуматься сам*):

*но мы то с вами понимаем, что не мог, если только он не телепат.

– пять лет назад не успел встретить в аэропорту;

– десятью годами ранее ты поставил «лайк» в социальных сетях другой девушке;

– на прошлой неделе ты дольше двух секунд смотрел на женщину в красном платье;

– вчера утром ты поцеловал меня только один раз, а не два, как обычно...

... и так далее (пространство для ловли обид достаточно широко).

Теперь – о мести.

Об этом прелестном явлении я однажды писала малень-

кую статью в своём блоге. Дополню (для более глубинного понимания) лишь отчасти.

«Ох уж это специфичное "блюдо, которое подаётся холодным"...

Да, иногда в жизни приходится встречаться с неприятными действиями других людей. Порой подобное портит отношение к человеку или даже бьёт по нашему эго, НО нести ответственность за чужие действия мы уж точно не обязаны!

Конечно, "глаз за глаз" звучит справедливо, но жизнь явно размажет лучие, чем любой мститель (даже такой, как вы).

К тому же, затраты сил, нервов, времени и других ценных ресурсов явно в таком деле не окупятся... только если на краткую долю в самом начале. Потом придёт понимание "я не лучше, чем он".

А что же тогда следует делать, если не мстить? Пожа-луй, вспомнить, что входит в наш круг ответственности – можно составить таблицу из двух колонок, где в первую нужно записать, что в ситуации зависело от вас (на что имели право повлиять именно вы), а во вторую – вашего обидчика.

Также будет хорошей альтернативой следующий план:

Шаг 1. *Снять с себя ответственность за чужие поступки и слова – помните, в чужие дела вы НЕ имеете право лезть, как и другие люди – в ваши (поможет задание про*

таблицу, описанную немного выше – ваша и чужая ответственность).

Шаг 2. Высказать всё, что на душе по поводу неприятного поступка, выдавить из себя абсолютно весь негатив, без остатка – можно представить диалог с обидчиком, будто он стоит/сидит напротив (поначалу, скорее всего, слова будут вылетать из негатива, но по итогу, желательно, постараться высказаться в созидательном ключе – понять, что находится «за кулисами», по какой **ИСТИННОЙ** причине человек поступил таким образом – быть может, из страха, плохого воспитания, обиды прошлого, неудовлетворённости своей жизнью и т.д.).

Шаг 3. Понять, чему нас пытается научить жизнь через этого персонажа (например, «домашние боксёры» входят в жизни боязливых женщин как раз-таки для того, чтобы научить реальным опытом самостоятельно защищаться и ценить себя больше, чем любого другого человека (пускай когда-то любимого), не соглашаться на подобные отношения).

Шаг 4. Принять другого (тоже взрослого), свободного в своих решениях человека – о разграничении (отделении) ответственности смотрите выше в первом подпункте (он – такой, какой **УЖЕ** есть, и желание его исправить – нарушение личных границ человека, который имеет право, как и вы, быть абсолютно любим – таким, каким он хочет сам, а не удобным для других).

Принять – значит СОГЛАСИТЬСЯ, что другой человек может быть другим (не таким, как хотелось бы вам) и поступить в будущем так же (возможно, неприятно для вас), как и раньше ещё раз (а, может, и не один).

Принятие, пожалуй, наступает тогда, когда вы спокойно (с ноткой беззаботности, пожав плечами) можете сказать: «Это – же Вова, он такой, какой есть. С этим уже ничего не сделаешь».

Шаг 5. *Простить "обидчика" и отпустить, поблагодарив за полезный урок.*

Поверьте, никто на самом деле не желает вам зла. Люди всегда выбирают поступить наилучшим образом из возможных вариантов, просто порой грязные дела выливаются из зависти, собственной заниженной самооценки и других слабостей.

Простить – значит ясно увидеть, принять то, что вам не нравится в другом человеке, признать его право быть таким, какой он есть – быть собой.

Однако прощение не заставляет вас терпеть человека в вашей жизни, продолжать поддерживать отношения – нет! Напротив. Теперь выбор за вами – вспомнить о самоуважении и личных границах (отстоять их) либо оставаться жертвой в цепких руках охотника (а точнее – вашего личного учителя).

При защите личных границ будет полезно применить метод «сэндвича»:

Представьте себе два ломтика хлеба, между которыми поместили начинку. Весь сэндвич – это ваша речь. Хлеб – это приятные слова в начале и в конце речи. Начинка – то, что вам нужно донести до собеседника.

Пример:

1) Хлеб 1 – «Я очень ценю то, что ты делаешь для меня, ты очень мне дорог...».

2) Начинка – «... поэтому прошу тебя, не разговаривай, пожалуйста, со мной в таком тоне – мне это очень неприятно...».

3) Хлеб 2 – «... ты же у меня такой умный и добрый. Надеюсь, мы больше не будем так ссориться».

Формулировка весьма абстрактная, вам нужно будет перепародировать под свою ситуацию.

Единственная загвоздка – при защите личных границ (любым способом) будьте готовы к тому, что «обидчик» навсегда уйдёт из вашей жизни. Это будет лишь значить, что человек был дан вам НЕ для счастья, а ТОЛЬКО для того, чтобы научить вас ценить себя больше, чем прежде, стать лучше.

Жизнь даёт только то, на что вы соглашаетесь сами.

Шаг 6. *Подготовка на будущее – как я поступлю, что скажу в следующий раз, если снова подобная ситуация повторится.*

Можно мысленно смоделировать произошедшую неприятность и представить разные варианты, а чем бы всё за-

кончилось, если б вы поступили иначе (воображаем бесконечное количество ваших реакций и поведений – детально: мимика, жесты, слова, действия, постановка голоса и поза в целом). В конечном итоге вы выберете наиболее приемлемый – его и запомните, выучите наизусть. В следующий раз, когда возникнет подобная ситуация (скорее всего, уже с другими людьми), вспомните выбранный сценарий своего поведения и применяйте.

Очерёдность шагов описанного плана может немного меняться – всё зависит от вас.

Пока вы не сделаете вышеперечисленное (не усвоите и не пройдёте важный для вас и вашего развития урок, не сдадите окончательный экзамен), жизнь будет продолжать учить вас одному и тому же по кругу, снова и снова...

Пятое – непрошенные советы «экспертов».

Уверена, каждый в своей жизни хоть раз сталкивался с какой-либо затруднительной ситуацией (к примеру, сделать ли первый шаг в предпринимательство, пойти на встречу чистой, искренней любви и так далее), с которой, как ему (ей) казалось, не в силах справиться самостоятельно, найти ответы только внутри себя из-за вороха сомнений и страхов. И в поисках поддержки мы, как правило, обращаемся к ближайшему окружению, но в итоге получаем противоположное – ещё больше аргументов против смелых (на самом деле, желанных нами) поступков.

К сожалению, в переломных для себя моментах выбора

мы забываем о важном правиле: «Обращаться за советами нужно к тем, кто уже имеет то, что хотите вы, кто живёт так, как хотели бы вы».

Да, родственники и друзья – самые ценные люди в наших жизнях, и поэтому их мнением абсолютно пренебрегать не стоит. Но нужно также учитывать, что и наши близкие, в первую очередь, думают из соображений безопасности (через призму страхов) – оставаться в зоне комфорта, ничего не меняя, а не постоянно развиваться, ловить и пробовать прыгать в новые возможности, получать иной опыт, вкушать свежие, непривычные чувства, ощущения, события...

В то время как профессионалы того или иного вопроса рассматривают любой поставленную задачу гораздо шире – анализируют все возможные сценарии и их последствия на несколько шагов вперед, а также пути для отступления в случае провалов. На самом деле, вы и сами можете провести такой «мозговой штурм» любой «проблемы» вашей жизни.

Во всяком случае, к кому бы вы не обращались за поддержкой, конечное решение принимать вам, и только вам! И ответственность за результаты тоже нести ТОЛЬКО вам, а не советчикам, в особенности, непрошенным. Повесить на них вину за всё перечисленное будет глупо, ведь ВАША жизнь и события в ней – это ТОЛЬКО ваше дело.

Особого внимания заслуживает **обсуждение семейных проблем с родственниками, друзьями и подругами.**

Помните фразу «не выноси сор из избы»? Пускай мы уже

далеко не в избах проживаем, однако слова остаются актуальными и на сегодняшний день.

Если выразиться яснее, то можно перефразировать следующим образом: «Не рассказывайте о конфликтах с любимым человеком никому, вообще никому, кроме специализированных профессионалов, которые поделятся действенными методиками в целях решения вашего конкретного вопроса».

В те моменты, когда вы жалуетесь на своего партнёра близким, они запоминают вашего любимого человека как очень недостойного вас (крайне мягко выражаясь). Особенно, если вы рассказываете больше плохого, чем положительного.

«Как ты с ним(ней) живёшь, терпишь?! Уходи от него(неё)», – советуют они.

У ваших близких нет особых чувств к тому, кто, возможно, уже стал для вас родным душой, а потому им не понять, почему вы прощаете друг друга вновь и вновь.

ВНИМАНИЕ: в данном пункте идёт речь не о тех ситуациях, когда вы столкнулись с унижением, оскорблениями, психическим и (или) физическим насилием и прочим, что для вас точно недопустимо (хорошо бы, кстати, для себя где-нибудь письменно зафиксировать, как с вами нельзя себя вести – ваши личные границы).

Совершенно иная ситуация складывается, если вы регулярно жалуетесь не для того, чтобы действительно скорее ре-

шить «проблему», а всего лишь для получения внимания, сострадания (своеобразной формы любви). Если вы привыкли, вам на самом деле нравится находиться в позиции жертвы – что-либо улучшать вы в действительности не хотите. В данном случае вам не поможет никто (в том числе и я, и эта книга, страницы которой отзываются эхом в ваших мыслях).

Теперь, думаю, имеет смысл поговорить **о мужских и женских обязанностях в паре.**

Условно можно разделить обязанности на два лагеря.

Мужские (внешнее, социальное продвижение и статус):

- физическая защита;
- финансовое обеспечение;
- социальная реализация и статус в обществе;
- материальное наполнение;
- ответственность за создание и восстановление пары.

Женские (гармония, любовь и счастье внутри семьи):

- ментальная защита;
- сохранение и разумное распределение материальных ресурсов;
- чистота и уют дома;
- ментальное наполнение;
- ответственность за сохранение долгих отношений, любви и гармонии в паре.

Разделение по гендерному признаку вовсе не значит, что

ей запрещено заниматься карьерой, а ему – домашними делами. Каждая пара распределяет дела по своим предпочтениям. К тому же, в жизни любого человека могут возникнуть различного рода ситуации. Речь лишь о том, какими ментальными силами (качеством энергий) мы наполняем себя от того или иного вида деятельности. Важно научиться находить свой, индивидуальный баланс.

В то же время стоит упомянуть об одной весьма распространённой особенности, когда мужчина всё-таки не просто желает, но действиями показывает, что хочет нести ответственность преимущественно за мужской круг обязанностей.

Итак, в отношениях пары (то есть двух людей) существуют только 2 места – мужское и женское.

К сожалению, нередко женщины «салятся не на свой стул», а то и занимают оба, и мужчина остаётся не у дел, так как третьего нет, будто он не нужен в семье вовсе.

Почти каждой паре жизнь посылает одно и то же испытание, проверяя одновременно двоих. В какой-то момент (нередко в самом рассвете отношений) перед мужчиной возникает проблема финансового характера. К примеру, на работе или в предпринимательской деятельности срочно требуется денежная сумма для решения какой-либо трудности. И отсюда начинается «точка отсчёта», по какому сценарию поступить:

- 1) Она «включает маму», решая напрямую проблему за

своего «ни на что негодного, несамостоятельного, не способного решать проблемы сыночка» (находит сама, отдаёт свои деньги, занимает у родных или друзей). Он этому радуется, с удовольствием принимает помощь и расслабляется, благодаря своей сильной, надёжной «помощнице».

2) Она пытается «включить маму», решать любыми способами проблему за него, в том числе и методами из первого подпункта. Он пресекает её чрезмерную активность, разбираясь с затруднениями самостоятельно.

3) Она отстраняется, как от него, так и от ситуации, возможно, из страха или незнания, как помочь или в целом как вести себя в подобных случаях. К сожалению, для ощущения чувства безопасности ей «приходится» искать утешение в чужом мужском обществе. Он либо узнаёт о поступках спутницы, либо нет...

4) Она становится настоящей опорой, наполняющим источником сил, вдохновляя партнёра моральной поддержкой (словами, мирным ожиданием результатов без «выноса мозга» в виде упреков, оскорблений, нотаций и осуждения, радостью за его активность в решении вопроса и новые, пускай ещё поначалу небольшие, но победы, верностью, чистотой и гармонией, домашним уютом, вкусной едой, лаской и т.д.). Сильному, самодостаточному мужчине, на самом деле, не нужно, чтобы любимая решала за него проблемы, но поддержка и непоколебимая вера в тяжёлых ситуациях – бесценны!

5) Оба «включают режим ребёнка». Проблему избегает и он, и она.

Конечно, имеют место и иные варианты развития событий, когда женщина пытается вести себя по 4-ому сценарию, а он оказывается приверженцем 1-го и так далее. Однако, какой бы выбор не сделал каждый в паре, итог зависит от усилий двоих – станут ли их отношения крепче или же распадутся на первом же «камне преткновения».

Рассмотрим в дополнение четыре модели (варианта) отношений в паре.

Первая – «Папа и дочка».

Женщина зависима от мужчины (порой не только финансово, но и ментально). Как правило, она не работает всерьёз, так как находится под полной материальной защитой партнёра.

Преимущества. Мужчина чувствует себя сильным, настоящим защитником (пускай только в финансовом плане). Оба в паре уверены, что он нужен ей, ведь «без него она не сможет».

Риски. Её чрезмерная зависимость вкупе с отсутствием самостоятельности и страхом остаться одной может привести к безнаказанности в недостойных проявлениях мужчины (нарушении границ в словах и действиях). При отсутствии чувственного наполнения и укрепления отношений, он может стать для неё ценен только в качестве источника дохода («живого банкомата»). Также в немалой доле возможно,

что однажды он встретит равную себе (самодостаточную, интересную, успешную), с которой решит создать семью (если новая любовь не согласится остаться на вторых ролях).

Вторая – «Мама и сын».

Нередко подобное происходит, когда женщина зарабатывает больше и со временем полностью (или почти) обеспечивает себя, партнёра и общих детей. Мужчина при такой модели просит деньги на личные нужды у любимой (нередко не добытые им). Также она встаёт на роль его мамы, когда контролирует каждый шаг (проверяет соцсети, телефон, историю поиска в браузере и т.д.), о любых мероприятиях или посиделках с друзьями он не предупреждает, а отпрашивается на них. Также данная модель возникает, когда женщина оказывается морально (а, может, и финансово) сильнее, отстаивает позицию «я сильная и независимая и всё могу сама» и «любые твои, якобы, успехи – ерунда, смотри, как я могу, я лучше», и однажды мужчина (если слабее) ломается и сдаётся либо уходит, понимая ненужность в паре (если всё-таки сильнее и не хочет, чтобы в нём убивали Мужчину).

Преимущества. У женщины удовлетворяется чувство всеобщего контроля. Если он из тех, кому удобны такого рода отношения, тогда всё будет гармонично (разумеется, если ей по каким-либо причинам хочется находиться в мужской позиции).

Риски. Ущемление мужского эго может привести к тайным связям – как с её, так и с его стороны. В первом случае

по причине (подсознательной) утраты уважения к партнёру. Во втором – в связи с поисками удовлетворения ощущения нужности и женского восхищения. Кроме того, усталость и окончательное разочарование женщины в своём партнёре, которого она желает, на самом деле, видеть главой семьи, приведёт к разрыву отношений (однако этим она повысит свою самооценку).

Третья – «Два ребёнка».

Данный подпункт о тех отношениях, где оба ещё не готовы к серьёзным отношениям, справляться с жизненными «проблемами» – они ещё не научились жить самостоятельно (каждый отдельно, полностью закрывая свои потребности своими силами). Нередко такие пары, уже создав общую семью, бывают финансово зависимы от родителей.

Преимущества. При условии материальной защиты родственников, могут вполне комфортно наслаждаться отношениями, при этом их родители (которые снабжают финансами или предоставляют кров) тоже чувствуют себя нужными и неодинокими (увы, к росту, взрослению личности каждого в паре это не приводит).

Риски. Любые преграды на пути могут привести к разрыву, в особенности, если жизнь будет толкать пару к сепарации от окружения. При отказе или потере главного источника доходов (поддержки родителей) также имеется опасность не выдержать испытания судьбы и разойтись, разочаровавшись друг в друге. Увы, даже построению счастливых, гар-

моничных отношений приходится учиться.

Четвёртая – «Два взрослых».

Это – та история, когда семья живёт и взаимодействует, как настоящая команда, которая защищает и оберегает одни ворота, а не противоположные. Аура настоящего, искреннего счастья и гармонии в паре чувствуется любому гостю в их общем доме.

Преимущества. Оба чувствуют себя комфортно (если кого-то что-либо не устраивает, это не замалчивается в обидах, а спокойно обговаривается – возможно, даже после бурной сцены с криками), совместно развиваются, поддерживают друг друга в стрессовых ситуациях.

Риски. Такие пары, если уж решили поставить точку в отношениях (по действительно весомым причинам), то расходятся, как правило, быстро и без лишней траты нервов, времени и сил.

Существуют смешанные ситуации, к примеру, на отдельных отрезках жизни двоих в паре и в зависимости от этапа развития (или деградации) их отношений. Кроме того, описание вышеперечисленных моделей не означает, что какие-то из них «правильные», а какие-то нет – каждая пара выбирает для себя своё, удобное, комфортное для двоих поле для совместного проживания и совершенствования (либо просто существования).

Способ 7 – Социальное проявление

Первостепенно затронем **реализацию себя** в социальной (внешней) сфере – карьера, статус, хобби.

Запомните – нельзя развиваться в данных областях, иначе вы будете подавать положительный пример для своего ребёнка, а впоследствии он, не дай Бог, ещё и станет чувствовать к вам уважение, как к личности, неосознанно брать пример.

Этот пункт особенно важен, если вы – жена успешного мужчины. Оставайтесь максимально неинтересной, ничем не увлечённой и скучной – измен со стороны мужчины, скорее всего, будет не избежать.

Если у вас имеется хоть доля амбиций, то из-за социальной нереализованности недовольство собой (а в дальнейшем, и жизни в целом) будет приводить к срыву негатива во всех остальных сферах. Вы станете расплываться своей озлобленностью на других (ни в чём не повинных) людей. Скорее всего, больше прочих пострадают ваши близкие, особенно, дети, которые пока не могут постоять за себя перед вами, ведь именно в вас, своих родителей, они видят весь мир (пример для себя, идеал... разумеется, до поры, до времени).

Вспомните, встречали ли вы когда-либо фундаментально, по-настоящему счастливых людей, с которыми приятно даже просто находиться рядом, без всяких пустых разговоров?

Именно с ними отсутствует какая-либо неловкость в тишине, одним лишь взглядом такие люди умеют обнять, нежно укрыть пеленой доброты и безмятежной неги...

Итак, вы ведь помните название книги, которую сейчас читаете? Так вот, ни в коем случае не становитесь (даже не стремитесь) стать такими, иначе наша «великая миссия» реализована никогда не будет...

В следующем пункте данной главы рассмотрим **развитие второго партнёра** (особенно, мужчины) в социальной сфере.

В 21 веке карьера является чуть ли не самым важным аспектом не только физически сильной, а но и женской части населения. Сегодня от девушек обществом ожидается не только реализация себя в качестве хорошей хозяйки, жены и мамы, но и как самостоятельного, успешного специалиста того или иного профиля.

Однако, всё так же негласно считается, что для мужчин работа является одной из самых лидирующих аспектов жизни. Разумеется, речь не обо всех, но всё же...

Наверняка, вы не раз слышали истории о том, как супруга или дети брали на себя роль главных кормильцев семьи, а муж (и отец) становился будто ненужным. Вскоре с каждым днём его всё больше мучали негативные чувства злости, зависти, неполноценности. Затем возможны разные варианты развития событий.

Первый. Мужчина сливает агрессию на близких, в осо-

бенности, на причину своего негодования. И, увы, порой – до летального исхода. К несчастью, интернет изобилует громкими историями об уголовных делах таких семей.

Второй. Мужчина не может позволить себе проявление прямой, открытой злости на членов семьи, решив найти «отдушину» в алкоголе, изменах и т.д. В особенности, если женщина кичится и презирает его (в том числе словесно) за более низкий уровень доходов или временное их отсутствие (разумеется, при условии его усердной работы для решения ситуации).

Третий. Мужчина становится «старшим сыном» в семье. Могут даже последовать слова, наподобие: «Давай я брошу работу, и теперь ты будешь нас обеспечивать? Ты ведь хорошо зарабатываешь...».

Думаю, вы понимаете, что всё вышеописанное – это как раз то, что нужно для кислотной среды «совершенствования» вашего ребёнка.

Как для сына, так и для дочери, положение дел родной обители вскоре станет подсознательной нормой. А далее уже всё будет зависеть от самого ребёнка, его личности в будущем.

Первый путь для дочки.

Она может просто принять роль мамы и перенять в свою новую, созданную ею самой семью. И жаль, если «повторение судьбы родителей» достигнет негативной крайности (не важно, по какому именно из трёх вышеописанных собы-

тий)...

Второй путь для дочери.

Злость, страхи и обиды к отцу, презрение и спесь к матери «на подкорке» могут стать для неё «камнем преткновения» для счастья в своей, уникальной, ещё чистой истории личной жизни. Скопившийся негатив просто не позволит ей довериться хоть одному мужчине.

Первый путь для сына.

«Тиран породит тирана». Новый, выросший в обществе мужчина просто будет искать и находить себе новую жертву – удобную, слишком покладистую, способную вытерпеть всё на свете (унижения, побои, недостойное поведение в любой форме).

Второй путь для сына.

«Дайте мамочку». В таком случае мужчина выбирает отдаться в ручки сильной, независимой женщины, которая не только благородного скакуна остановит и в пекло пожара вбежит, но и будет всю жизнь тащить на себе (обеспечивать) себя, его и общих с мужем детей.

Кроме уже описанных, существует, конечно, и третий (изведанный немногими) путь, на который осмеливаются, да и замечают не все.

Третий путь для сына или дочери.

Повзрослевшие, намеренные создать серьёзные отношения (крепкую, счастливую, дружную семью) они сперва прорабатывают свои страхи, негативные сценарии, убеждения,

обида на собственных родителей, а затем и сами моделируют и ЕЖЕДНЕВНО выбирают (реализуют в своей жизни мыслями, словами и действиями) новую, гармоничную, осознанную модель поведения в качестве родителей в созданной ими самими семье.

И всё же, какую дорогу вы бы не выбрали, не забывайте, пожалуйста, наслаждаться ею сполна, ведь это – ваш выбор!

Немаловажным вопросом также является **социальная реализация самих детей.**

Думаю, вы уже догадались, какие строки последуют далее.

Пусть сидят дома, а ещё лучше – бездельно «шатаются» по грязным кварталам города, где предпочитают проводить время любители тяжёлых, запрещённых (или формально разрешённых для лиц старше восемнадцати лет) законом «увеселительных» средств и других зависимостей, а также особы с низкой социальной ответственностью. Уж у них ребёнок точно научится многим «премудростям» жизни...

Если малыш интересуется и просит записать его в какой-либо кружок, тут же пресекайте любые нотки саморазвития! Даже по бесплатным секциям. Зачем вам видеть чадо счастливым, энергичным и увлечённым любимым делом?

Особенно созидательно влияют творческие и спортивные направления деятельности:

- рисование;
- пение;
- танцы;

- гимнастика (в том числе художественная);
- театральные клубы;
- виды боевых искусств;
- посещение спортивного зала;
- творческие кружки для девочек;
- секции «сделай своими руками» для мальчиков;
- шахматы;
- подвижные игры на свежем воздухе;
- стратегические и тактические занятия;
- уроки по мелкой моторике;
- обучение игре на музыкальных инструментах;
- технические занятия (к примеру, робототехники или ав-
томодельного кружка);
- туристические походы;
- исследовательские (научные) секции;
- клуб любителей книг;
- занятия для введения в будущие профессии;
- ораторский кружок;
- и тому подобное...

И не забудьте о полезном досуге:

- участие в социально-значимых мероприятиях (напри-
мер, клубе волонтеров);
- занятия патриотической направленности;
- уроки об охране природы;
- и далее, далее, далее...

Как вы видите, вариантов развития ребёнка – море (если

даже нет в маленьком городе, можно организовать самостоятельно, к примеру, с дистанционным привлечением специалистов), а потому не забудьте оградить, «уберечь» от них своё любимое чадо в крепких стенах скучного (на сколько это возможно) дома.

Теперь же предлагаю рассмотреть методики, которые довольно эффективно помогают в личной **профессиональной ориентации**.

Способ 1. Тестирование.

Более результативно двухэтапное – сперва вы выбираете примерные сферы потенциальной карьеры. Затем – из выбранных областей – конкретные, точечные профессии.

Для прохождения тестирования вы можете обратиться к проверенным сайтам интернета либо (лучше) записаться на консультацию к подходящему специалисту, к примеру, в вашем городе либо онлайн.

Способ 2. «Как в детстве».

Вспомните или расспросите родителей, друзей детства (или тех, кто помнил вам совсем юными) о том, что ваш звонкий голос говорил по поводу того, кем вы хотели бы стать во взрослом возрасте.

Возможно, вы рассказывали о своих амбициозных, смелых мечтах в детском садике, школе или на дополнительных секциях.

Способ 3. Сочинение на тему: «Кем я хочу стать, когда вырасту?».

Для этого «упражнения» нужно взять чистый лист и ручку. В качестве заглавия пишем: «Чем я хочу заниматься в профессиональной сфере?».

Теперь же даём полную свободу своему внутреннему ребёнку. Фиксируем все, абсолютно любые – «странные», «нереальные» – идеи!

Не бойтесь – запись слов вас ни к чему не обязывает. Если опасаетесь осуждения, просто не показывайте искреннее изложение души...

Способ 4. «Каким(ой) я вижу себя через 5-10-15... лет.

Этот способ схож с предыдущим, но предлагает установить, так называемые, дед-лайны. Если Вам сложно представить себя сразу через 5 или 10 лет, то можно для начала описать своё желаемое будущее спустя несколько месяцев или 1 год.

Чуть позже, когда вы разрешите себе мечтать смелее, вы сможете написать, каким(ой) видите себя через 5-10-15... и куда больше лет.

Способ 5. Стратегическое планирование жизни.

Эта методика дополняет предыдущую (тактическую).

Для определения стратегии вашего индивидуального, уникального пути жизни могут помочь следующие вопросы:

- 1) Каким(ой) вы хотели бы, чтобы вас запомнили после вашего ухода из этой жизни?
- 2) Какой след, вклад в этом мире вы хотите оставить после

себя?

3) Посчитайте, сколько вам осталось прожить активных лет жизни. Успеете ли вы сделать всё, что желаете?

Также для анализа профессиональной ориентации подойдут варианты, описанные в главе книги «Способ 3 – Ведите «подходящий» образ жизни» о способах подбора своего любимого дела:

1) Взгляните (ЧЕСТНО) на свои ежедневные действия и ответьте: «Что вы делаете абсолютно или хотя бы почти каждый день? Без чего вы уже не представляете свой обычный день?».

2) Подсказку можно найти в ваших хобби (страсти души, тела и (или) сердца).

3) Возможно, к вам приходят посоветоваться родные, друзья и знакомые по определённым вопросам. Значит, они вам доверяют, считают вас компетентным в этой области.

4) Быть может, вы говорили с детства или более позднем, осознанном возрасте, кем хотели бы стать «когда вырастите», но, возможно, считали свои слова лишь несбыточной мечтой. Спросите у родных, которые помнят вас в те времена.

5) Метод «от противного».

«Выпишите все, абсолютно все виды деятельности, которыми бы вы ТОЧНО не стали бы заниматься. Список получится внушительный, но зато он сократит круг поисков любимого дела и значительно облегчит, расчистит путь к иде-

ям» (из списка «способы подбора своего любимого дела» главы 3 «Ведите «подходящий» образ жизни»).

6) Способ «Всё и сразу».

«Занимаемся всем подряд. Пробуем себя во всех сферах, которые хоть немного задели ваш спектр интересов. Однажды вы ощутите и поймёте: «Вот! Это – оно!»» (из списка «способы подбора своего любимого дела» главы 3 «Ведите «подходящий» образ жизни»).

7) Обратитесь к своей искренней, чистой части души.

«Найдите уединённое место. Оставайтесь наедине с собой. Освободите время, мысли, любые переживания. Если мешают размышления в голове, выпишите всё до последнего слова на бумагу, тогда ваш ум не будет беспокоиться, что вам нужно что-то сделать, и при этом нужно помнить, крепко держать в мыслях, чтобы не забыть важное. Вы будете уверены и более спокойны, ведь всё задуманное зафиксировано в надёжном месте.

Закройте глаза, чтобы визуальные картинки мира вас не отвлекали от чувственной базы вашей настоящей, истинной личности.

Теперь обратитесь к глубинной части себя – к душе, сердцу, внутреннему ребёнку (называйте, как угодно) и задайте один единственный вопрос: «Что ты хочешь на самом деле?».

Ответ придёт в виде слов или образов. Скорее всего, вы сразу же почувствуете приятное притяжение, голос души:

«Хочу!», а, может, даже и красочный фейерверк эмоций ликования» (из списка «способы подбора своего любимого дела» главы 3 «Ведите «подходящий» образ жизни»).

Какой(ие) бы из всех способов вы в конечном итоге не выбрали, опирайтесь всегда на себя (ваше сердце, душу и ум), а не только внешние факторы (мнение, советы и опыт родственников, друзей, близких, коллег, знакомых и незнакомцев).

К слову о социальной реализации, интересен вопрос того, **как помочь ребёнку найти своё любимое дело**, которое он не бросит ещё долгое время.

Нередко некоторые родители позволяют себе совершать довольно печальную ошибку, ставя финансы выше интересов своего, казалось бы, любимого чада.

Рассмотрим на примере истории.

Одним прекрасным днём маленькая семилетняя девочка Оля решила, что хочет записаться и ходить в местную музыкальную школу, о чём упросила своих родителей. Те с радостью отвели ребёнка к учителям образовательного учреждения. По деньгам стоимость оказалась довольно внушительной для бюджета семьи, но желание ребёнка было очень вдохновляющим, а потому родители решили записать дочку. Прошёл один год, и Олечка поняла, что ей больше не интересно (более того, даже тягостно) ходить на однообразные уроки. Играть на музыкальном инструменте она совсем не хочет, как ей казалось прежде. Обратившись к своим роди-

телям с просьбой уйти из школы, она, разумеется, получила отказ – им стало жалко тех денег, которые они уже отдали за прошедший год, поэтому было решено заставить ребёнка доходить ещё 6 лет для получения аттестата. Девочка не поняла логику родителей, так как, оставив бы она школу сейчас, они напротив – сэкономили бы те финансы, которые ещё не потратили, Оля пошла бы пробовать силы на бесплатных кружках, коих было немало в городе... Однако, конечно, ей пришлось подчиниться воле родителей, «инвестировав» в дальнейшем ещё 6 лет своих сил, времени, нервов, а порой и гнева на ненавистную школу...

Дети (особенно, младшего возраста) не могут точно, наверняка, на все 110% знать, чем действительно хотят заниматься, пока это хотя бы раз не попробуют. Ровно, как и вы, не опробовав себя в той или иной профессии, не узнав все подводные камни, не прочувствовав себя в роли конкретного специалиста, не будете точно уверены, что вам работа нужна (и уж тем более, на всю жизнь).

Так, как же помочь ребёнку найти своё любимое дело?

Самый универсальный способ – записать малыша на все пробные (если есть возможность, бесплатные), потенциально интересные ему секции и кружки. Походив на пару-тройку занятий, ребёнок поймёт, чем ему из предложенного действительно интересно заниматься, в чём он хотел бы развиваться в дальнейшем. Неудобные душе дела отойдут в сторону, останутся только самые интересные и перспективные

индивидуально для него (неё).

Таким образом ни вы не будете жалеть о потраченных деньгах, ни ребёнок – о впустую вложенном времени и силах.

И всё же, несмотря на многочисленные способы, описанные выше, у некоторых из читателей могут возникнуть следующие вопросы:

– Что делать, если некогда, нет времени испытывать методики?

– Как быть, если одолевают страхи: «А вдруг не получится?», «Зря потрачу время?», «Что обо мне подумают другие?» и тому подобное.

– Мне лень или нет желания реализовываться в социальной сфере.

– Меня и так всё устраивает.

Рассмотрим снизу вверх.

По поводу последнего – уверена, что вам даже незачем читать данную книгу (лишь потратите впустую время), ведь вы, наверняка, счастливы и довольны своей жизнью без любых её изменений.

При лени и отсутствии желания реализовываться в социальной сфере, нужно понять истинную причину – вы раздали себя (свои силы, нервы, время и другие ресурсы) на столько, что уже вышли «в кредит» у самих себя, и теперь вам уже даже ничего не хочется, или же вас просто всё устраивает. Именно с причиной (корнями, основой) придётся разбираться, а не с последствиями.

Что касается того «Как быть, если одолевают страхи: «А вдруг не получится?», «Зря потрачу время?» и тому подобное», могу предложить применить следующие приёмы освобождения от страхов.

Первый.

Возьмите листок и ручку. Разделите бумагу на две колонки. Запишите в первой все (без остатка) свои опасения, а во второй – ваши действия, которые вы предпримите, чтобы решить, по каждому из прописанных вами пунктов. Ваш мозг увидит, что всё будет хорошо, что бы ни случилось, какой путь вы не выберете.

Кстати, после описания страхов на бумаге вы можете заметить, что они как будто потеряли над вами силу (пускай и отчасти).

Второй (для смелых).

Представьте все возможные варианты развития событий – от самого позитивного, до наиболее плачевного (даже смешотворного или абсурдного). Всем своим естеством проживите каждый из них столько раз, сколько это будет необходимо для того, чтобы вы были готовы к любому из представленных последствий (больше не боялись, спокойно воспринимали даже в воображении).

Третий (для креативных).

Вообразите ваш страх в виде существа или предмета. Подробно опишите его (цвет, форму, размер и т.д.). Теперь попробуйте преобразовать его вид – подумайте, каким бы

вы хотели видеть этот страх (может, маленьким пушистым зверьком или бежевой, нежной точкой на чистом листе бумаги).

Если вы представляли страх в виде живого существа, можно также поговорить с ним, задать вопросы, наподобие: «Здравствуй. Что тебя беспокоит? Что не так?». А затем – успокоить.

Эту методику можно также применить, нарисовав страх на листе в виде картинки, а затем – преобразив рисунок в приятное для вас изображение.

Четвёртый (для писателей).

Можно написать письмо своему страху. Желательно (ближе к окончанию обращения) поблагодарить его за то, что он пытается вас защитить от нового, неизведанного, неисследованного, неопознанного. В остальном – строки письма должны идти от сердца и души.

По поводу вопроса заботы **о чужом мнении** вполне результативны первый, второй и четвёртый методики, но дополнительно могу поделиться тем, что помогает в ситуациях сомнений мне.

Каждый раз, когда в моих мыслях возникает банальное «а что обо мне подумают другие», я сразу говорю себе: «Однажды меня не станет... как и их тоже. И тогда уж точно всем, в том числе и мне, будет абсолютно всё равно о мнении этих людей когда-то давным-давно в прошлом. Но жить эту жизнь только мне! И, если я сейчас отступлюсь и не сделаю то, что

ХОЧУ на самом деле САМА, то к своему концу жизненного пути уж точно пожалею о том, что поддавалась мнению, ещё даже не услышанному, от других людей, которым моя жизнь не принадлежит вовсе. И уж тогда виноватых в них икать, пытаясь снять с себя таким образом ответственность, будет крайне глупо...».

Также полезной может послужить интересная фраза: «Лучше сделать и пожалеть, чем НЕ сделать и всё равно пожалеть!».

На проработку страхов и опасений, как вы понимаете, требуется время и вклад (сил, времени и действий) – не стоит бросаться сразу в океан, но маленькими (пускай несмелыми) шагами, однажды вы скажете себе слова благодарности за то, что осмелились пройти этот путь, оставив переживания далеко позади.

Что ж, осталось понять, «Что делать, если некогда, нет времени испытывать методики?».

Предлагаю следующий план.

Во-первых, нужно прописать ваш распорядок дня. Напишите честно, чем вы заняты в течение суток. Возможно, вы удивитесь, сколько времени тратите на социальные сети, весёлые видеоролики, просмотр телевизора и т.п.

Во-вторых, разделите дела (и время, затраченное на них) на полезные (ведущие к развитию) и неполезные (съедающие все ваши ресурсы впустую).

В-третьих, посмотрите, сколько часов вы можете посвя-

тить поиску себя в социальной сфере. Хотя бы пять минут в день спустя время внесут свой созидательный вклад в вашу жизнь (благодаря накопительному эффекту).

Возможно, через год вы удивитесь, что теперь проживаете совсем иной день...

Если же ваше расписание доверху заполнено работой и действительно важными делами, но вам всё равно не хватает сил даже на выходных пару минут посвятить новому ремеслу, подумайте – быть может, вы не совсем продуктивно отдыхаете.

В случае занятости на физически тяжёлой работе, не требующей мозговой деятельности, провести отдых лучше в расслаблении тела и «включения» ума. Наполнят новыми силами:

- сон;
- медитация;
- отдых на берегу моря;
- настольные игры;
- чтение;
- игра на гитаре;
- кроссворды и загадки;
- вязание и шитьё;
- написание стихов;
- рисование;
- уход за цветами;
- плетение бисером;

– и тому подобное.

И напротив – по большей части умственная (в особенности, сидячая) трудовая сфера располагает к проведению свободного времени в активных направлениях:

– игры с мячом;

– пробежка;

– велоспорт;

– туризм;

– скалолазание;

– хотя бы просто прогулка;

– дайвинг и сёрфинг;

– водные лыжи;

– верховая езда;

– коньки;

– экстремальные виды спорта (к примеру, сплав по горной реке);

– парусный спорт

– скейтбординг;

– и многое другое.

Разумеется, не только лишь вид работы и отдыха, но всё, что нас окружает и наполняет (вода, пища, музыка, мысли, слова и качество разговоров, люди, события...) влияет на уровень жизни в целом.

Прошу, не забывайте почаще очищаться от всего грязного и неприятного в вашем внутреннем и внешнем мире и побольше заполнять пространство лёгкими, активными, све-

жими, создающими аспектами (как материальными, так и ментальными, духовными).

Способ 8 – Закрепим результаты

Немаловажным является вклад в подсознание малыша, его установки, принципы и стереотипы.

Во-первых, настойчиво «вбиваем» поглубже в голову негативные, барьерные **установки**, которые будут мешать в будущем ребёнку развиваться, смело встречать трудности и расти во всех сферах (в конечном счёте, счастливо жить) – во взрослом этапе он их даже напрямую осознавать не будет, а избавиться будет невероятно сложно.

Для примера написала для вас несколько самых распространённых:

- мужчин на всех не хватит;
- «все бабы – стервы»;
- все мужчины изменяют;
- хороших разбирают смолоду;
- «на 10 парней 9 девчонок» (поверьте, те времена уже прошли);
- «дуракам везёт»;
- красивым всё легко достаётся;
- «хорошо не жили, нечего и начинать»;
- деньги достаются только тяжёлым трудом;
- чтобы много зарабатывать, нужно много «пахать»;
- честно не разбогатеешь;
- все богатые – воры;

- «миром правят деньги»;
- настоящая любовь встречается лишь раз;
- каждому предназначен только один партнёр;
- «любят блондинок, а женятся на брюнетках»;
- «любви достойна(ин) только мама(папа);
- «даже красивым изменяют»;
- «люди не меняются»;
- «ты – же девочка, ты должна быть...»;
- «ты – же мальчик, ты должен...»;
- «я – последняя буква в алфавите» (хочется ответить:

«Да, но я НЕ буква в алфавите!»);

- взрослым веселиться несолидно;
- ты отличаешься от большинства других в этой стране (по любому признаку), поэтому ничего не добьёшься;
- ошибаться – это плохо, позорно;
- заниматься бизнесом (подставьте всё, что угодно) сложно;
- никто этого ещё не делал, и ты не сможешь;
- «доверять никому нельзя»;
- «драться – это недостойно»;
- «не мы такие, жизнь такая»;
- «моя хата с краю»;
- и так далее (подобных ограничивающих установок огромное число).

Во-вторых, прививаем с раннего возраста ребёнка любого рода **стереотипы**, которые позволят ему (создадут при-

вычку) «вешать» на всех других людей, так называемые, «ярлыки» – пускай у него в голове создастся и будет царствовать иллюзия того, что он якобы «видит всех людей насквозь» по одному лишь взгляду на них, без особого интереса и истинного знакомства с основой, ядром личности.

Кстати, стереотипы можно, как оружие, применить против самого ребёнка – достаточно лишь умело подобрать под его особенности внешних признаков.

Стереотипы не только будут создавать (пускай порой и подсознательный) негатив и спесь к другим людям, но и закроют огромное количество новых интересных знакомств и возможностей многогранной, прекрасной в своей неидеальности жизни.

Познакомимся с несколькими из распространённых.

! ВАЖНО: автор данной книги не поддерживает веру в описанные и не указанные стереотипы.

- мужчины не плачут;
- женщины эмоциональны и истеричны;
- красивые изменяют чаще;
- у молодых нет мозгов;
- у пожилых много опыта и мудрости;
- «простушка» будет хорошей хозяйкой и верной женой;
- и далее.

В-третьих, отличной базой для успешной деградации личности ещё на самом рассвете станут ограничивающие в активных, созидających действиях **принципы**. Таковые, ко-

нечно, встречаются в открытых словах не так уж часто, но это не значит, что их не существует в голове (мыслях, страхах, проявлениях) и жизни человека вообще.

- я не прощаю людям ошибок;
- ошибаться нельзя;
- «я всегда прав(а)»;
- я не общаюсь с ...;
- я никогда ...;
- я всегда ...;
- я ни за что ...;
- «я не доверюсь, не раскрою душу никому»;
- «я никого не люблю»;
- и тому подобное.

В-четвёртых, особую роль в жизни каждого человека играют **стоп-фразы**, которые неподъёмным камнем укладываются в подсознании, заполняя обитель личности доверху, не оставляя ни капли просвета хоть для лёгкого, несмелого лучика надежды на лучшее. Иначе такие фразы я ещё называю словами-убийцами.

Итак, представляю вам одни из самых «полезных»:

- «рот закрой – тебя не спрашивали»;
- «в детский дом тебя отдам»;
- «в магазине останешься»;
- «ты – никто, и звать тебя никак»;
- «твоего мнения не спрашивали»;
- «мне стыдно быть твоей матерью (твоим отцом)»;

- «у тебя не получится»;
- «ты не достоин(а)»;
- «будешь дворником работать»;
- «жертва аборта»;
- «лучше бы ты не родился(ась)»;
- «лучше бы тебя не стало(не было)»;
- «я хотел(а) сына(дочку)»;
- «ты – незапланированный ребёнок»;
- «мы не хотели тебя заводить»;
- «ненавижу тебя»;
- «я на тебя все деньги трачу»;
- «ты – обуза»;
- «одни проблемы от тебя»;
- «у тебя что, руки не из того места растут?!»;
- «не плачь, а то полицейский тебя заберёт»;
- «все дети, как дети, а ты...»;
- «не будешь слушаться, выгоню тебя из дома»;
- «будешь плохо учиться, отдам тебя в чужую семью»;
- «Вовочка с соседнего подъезда такой хороший, а ты...»;
- и другие подобные фразы.

В-пятых, отдельное внимание можно выделить такому «чудесному» явлению, как **дискриминация**. Разумеется, передать малышу (научить) подобное возможно только словесным способом. При любом удобном случае подавайте личный «пример» ребёнку, указывая, к примеру, на то, как и на сколько другие люди хуже него, потому что чем-то (хоть

малой деталью) отличаются от него самого.

Ярким на этом пути примером является известный в истории человечества тоталитарный лидер двадцатого века... Его нереализованность в иных сферах и жестокое обращение отца в совсем молодые для него годы привела к печальным последствиям почти для всего мира, а уникальные ораторские навыки и сила слова стали верными помощниками.

Вам же не нужно убеждать массы, а лишь своё любимое чадо. Эта задача гораздо проще, в особенности, учитывая, что ваши слова до определённой поры ребёнок будет воспринимать за чистую монету.

Обязательно необходимо привить негативное отношение к окружающим по любому отличительному признаку:

- пол;
- возраст;
- национальность;
- место жительства;
- вероисповедание;
- политическая позиция;
- социальное положение;
- внешняя привлекательность;
- семейное происхождение;
- уровень материальных благ;
- любые особенные мелочи внешности (к примеру, «не те» уши, глаза, губы, руки, цвет кожи и так далее).

В-шестых, прекрасно ко всему вышеперечисленному

приложатся **негативные, ядовитые привычки** ребёнка, семена которых, разумеется, посеете вы, заботливые, осознанные родители. Речь идёт не только о банальных, вредных (физических) привычках, но и менее явных, о которых, как правило, не распространяются в средствах массовой информации (да и законом подобное не запрещено).

Первое – сравнивать ребёнка с другими (особенно, не в пользу его качеств).

Сперва можно научить малыша тренироваться на других людях – подробно рассказывать, а лучше наглядно показывать, кто кого лучше или же хуже, подкрепляя твёрдыми, неоспоримыми доказательствами. Нашему (человеческому) мозгу всегда требуются убедительные, логически обоснованные или научно подтверждённые аргументы, иначе чему-то поверить бывает непросто (быть может, за исключением слухов).

И всё же, даже так, вы обладаете значительным «козырем» – «властными полномочиями» родительской роли. И пока вы остаётесь для своего ребёнка авторитетом, ваше слово будет служить для него будто «истиной последней инстанции». Пользуйтесь, пока есть возможность!

Кстати, сравнение (а лучше с грязными, неприятными сплетнями и «перемыванием костей») других людей – это лишь начало. Но, разумеется, возможно и отважиться перейти в наступление, как говорят, «с тяжёлой артиллерией», то есть сразу же на самого ребёнка! Некоторые родители

практикуются в этом «прекрасном» поприще и без подсказок данной книги.

Как известно, все мы достаточно просто обучаемся на примерах, которые видим воочию. Повторяя из раза в раз «волшебные» фразы сравнения ребёнка с другими людьми, вы в итоге (довольно быстро) научите его делать то же самое с собой самостоятельно, пускай зачастую и неосознанно. Ваш голос (в виде негативных привычек, разрушающих фраз) останется неизгладимым отпечатком в подсознании дочки или сына, и будет напоминать о себе при каждом удобном случае (мешая легко, гармонично жить). Ребёнок, возможно, даже не будет осознавать, что первоисточником всего стали его родители, что ограничивающие привычки и фразы на самом деле принадлежат не ему, и к нему самому могут (точнее могли бы) не иметь никакого значения. Однако в более взрослом возрасте он будет считать привитые привычки и фразы своими собственными, родными, ведь они настолько проникнут в него (подсознание, мысли, верования, чувства, слова, действия), что теперь иначе подумать уже даже будет невозможно...

Вот несколько вариаций для формирования ядовитой привычки.

– «Смотри, какая красивая (прилагательные можно подставить иные) девочка, не то, что ты! У тебя ...» (далее подчёркиваем недостатки).

– «Тот мальчик лучше тебя учится (рисует и т.д.), а ты,

как всегда – балбесом был, балбесом и останешься».

– «Сколько бы ты не старалась, та девочка всё равно лучше танцует (выбирайте подходящие в вашем случае глаголы)».

– «Ты не победишь своего соперника в соревновании – куда тебе до него».

– «Тот мальчик такой хороший, такой умный, такой ..., а ты – полная его противоположность».

– «Тебе никогда не стать лучше, чем он(а)».

– «Ты никогда не станешь таким(ой), как он(а)».

– «Тебе никогда не превзойти его(её)».

– «Он лучше тебя, даже не старайся! Лучше займись чем-то попроще, твоего уровня».

– «Куда тебе до него».

– «Та девочка всегда такая послушная, а ты не уродилась».

– «Он всегда будет впереди тебя».

– «Их дочка тоже поступила на бюджет, а потом забеременела и потеряла бесплатное место обучения. И ты также сделаешь!».

– «Ты этого недостоин, в отличие от ..., потому что ...».

– «Тебе далеко до таких детей».

– «Он вырастет и добьётся большего, чем ты».

– «Она станет очень успешной, в отличие от тебя».

– «Даже не мечтай стать лучше, чем она».

– «Что ж ты такой неумный, посмотри на нашего соседа – он и умный, и талантливый, и ...».

– «Такого, как ты, легко заменить, а вот он уникален».

– «Вот бы у меня была такая дочка, как у той семьи, а не, как ты».

Для подкрепления почаще восторженно хвастайтесь своему ребёнку об успехах других детей, полностью игнорируя его достижения (даже действительно весомые), но в то же время регулярно давите, ругайте его за ошибки (в том числе и незначительные).

Второе – не разрешать мечтать о большем, чем ребёнок имеет на сегодняшний день.

Помните высказывание: «Богато не жили, нечего и начинать»? Пожалуй, она почти идеально описывает данный подпункт книги, только мы с вами возьмёмся за дело более комплексно, затрагивая не только лишь финансовую, но все возможные сферы жизни ребёнка:

- в оценках по учёбе;
- в успехах других начинаний (к примеру, хобби);
- в развитии личностных качеств;
- в дружеском окружении;
- в потенциальных наставниках и учителях;
- в новых игрушках;
- в смелых мечтаниях;
- в новом уровне жизни;
- в комфортных условиях проживания;
- в счастливых отношениях;
- и так далее.

Пригодной фразой послужит: «Будь, как все, не выделяйся, а то будут называть выскочкой, останешься один, никто с тобой дружить не будет и т.д.».

Или же: «Ну, ты и фантазёр, ну, и мечтатель». Не забудьте о «снисходительном», саркастическом тоне, когда будете произносить подобные слова.

Третье – не давать ребёнку наполняться верой.

Ни за что не верьте в него в первую очередь сами, не то он добьётся благодаря вашей поддержке много в этой жизни – оно вам надо?

Вера в себя – это тоже своеобразный навык (или хотя бы умение), который нужно себе позволить иметь (а главное – применять). Если вы не станете с самого детства уподобляться этому к своему чаду, то и ему самостоятельно будет сложно в себя верить (в особенности, в тяжёлые моменты жизни). Он просто будет убегать, закрываться «от проблем» в великом страхе неудач – прекрасное поле для манипуляций (не только вами, но и другими людьми, работодателями, обществом).

Четвёртое – снимать с себя ответственность за свою жизнь, навешивая её на других, обвиняя всех в своём нелёгком жизненном пути.

Пусть в первое время ребёнок учится на вашем личном примере – почаще употребляйте такие фразы, как:

- «это не я такой, а жизнь у меня такая сложилась»;
- «не повезло мне родиться не в том городе, стране и т.д.»;

- «я не могу зарабатывать больше, у меня нет богатых или влиятельных родственников»;
- «не моя вина, что у меня тяжёлая жизнь»;
- «он добился успеха, потому что ему просто повезло, а мне – нет»;
- и далее в подобном духе.

В дальнейшем обучите ребёнка говорить таким же образом о себе, регулярно напоминая ему словами:

- «даже не мечтай – не в той семье родился»;
- «ты ничего не сможешь, потому что жизнь жестока и очень тяжела»;
- «таким, как ты, другие люди не дадут подняться»;
- «ты ничего не сможешь, потому что (добавляем весомые аргументы из внешних факторов)»;
- и так далее.

Путём упорных «тренировок» однажды вы услышите собственные слова, но уже из уст вашего чада.

Пятое – применять двойные стандарты.

Отдельного внимания заслуживает именно этот пункт. Предлагаю для разминки разобраться с маленькой, но интересной «задачкой».

Когда Косте было всего пять лет, он вышел во двор, чтобы погулять с ребятами, и у самого порога двери увидел своего отца, стоящего задумчиво с дымящейся сигаретой в руке. Мужчина обернулся на топот маленьких ножек и тут же выдал строгим, грубым, охрипшим голосом: «Если будешь

курить, я тебе (далее последовали угрозы жизни), понял?!». Маленький сын, не поняв ни логику, ни адекватный смысл происходящего, лишь сумел нерасторопно кивнуть в ответ и убежал резвиться с друзьями.

Другая история.

Одна одинокая (как она себя воспринимала) женщина тяжело и упорно трудилась на работе, почти без выходных, чтобы прокормить себя и детей. Однако каждый день по вечерам она находила облегчение в распитии алкогольных напитков. Одним таким вечером маленькая дочка Инна потянулась маленькой, хрупкой рукой до одной из бутылок на столе. Мать тут же ударила девочку со словами: «Ты ещё маленькая, тебе нельзя!».

Вопрос на обе ситуации будет общим: «Что же в приведённых примерах дети поняли для себя в действительности?».

Думаю, ответ вы прекрасно знаете сами...

Только прямой, наглядный, достойный пример, полностью соответствующий наставлениям (который ребёнок усвоит так, как нужно) действует созидательно. В противном случае вы станете лишь антипримером, вызывающим отторжение и брезгливость.

Какой бы из пунктов вы бы не выбрали (а, быть может, сразу несколько), помните главные условия успешной реализации всего вышеперечисленного:

1) Регулярность!

Желательно действуем каждый день, словно капли воды, что точат камень... В один прекрасный день вы увидите результаты чудесного накопительного эффекта.

2) Подача личного примера!

Об этом я уже писала немного прежде. Добавлю лишь то, что слова и действия самых родных по крови в детстве, примерно до 7 лет, формируют основу личности ребёнка. В дальнейшем всё, что малыш уже успел впитать, будет подтверждаться (или напротив – ломаться) жизнью во внешнем мире. Не упустите шанс заложить надёжный фундамент!

3) Соответствующее окружение, из которого ребёнку никогда нельзя позволить выбраться (особенно, если он проживает с вами в бесперспективном населённом пункте)!

Сделайте всё (отберите деньги, контролируйте абсолютно каждый шаг и всё окружение, не давайте смотреть образовательные каналы, никуда не отпускайте чадо в гости – отрежьте все возможности для любых изменений, в особенности, развития), чтобы малыш «где родился, там и пригодился», там и закончил свой жизненный путь, не вкусив жизнь по-настоящему – пусть думает, что четыре угла дома – это и есть весь его мир.

Помимо этого, не забудьте ежедневно наполнять ребёнка (как внутренний, так и внешний мир) всем, что не будет способствовать его росту во всех сферах существования – он должен «впитать» каждую клеточку тела тем физическим и ментальным содержанием, который станет для него яко-

рем навсегда – лень, вредные привычки, злоба на весь мир, угрюмое настроение, отсутствие живительного блеска в глазах... Соответствующее окружение (друзья и соседи) вам в помощь, как дополнительный «пример».

В завершение данной главы книги познакомимся с «антиподами» фраз, которые создают противоположный эффект тем, что вы уже прочли выше.

Первая группа помощников в гармоничном развитии ребёнка – хвалить и радоваться успехам своего чада гораздо чаще, чем победам других (не ваших) детей (в особенности, в его присутствии).

Разумеется, под описанным не подразумевается откровенное самолюбование, спесь и хвастовство перед другими людьми – поводы для зависти создавать ни к чему (к тому же, если вам известно, что дети знакомых не добиваются хотя бы таких же результатов, как ваш ребёнок).

Вторая бригада в помощь – способствовать превращению мечты в реалистичные цели.

У каждого из нас есть цели, желания и мечты.

Думаю, вы почувствовали градиент от более реалистичного (будто осязаемого) до чего-то отдалённого, неосязаемого, словно неуловимого (того, до чего дотянуться, казалось бы, невозможно). Есть у нас такой интересный психологический момент. Именно он нам и поможет!

Ваша задача – взять «волшебную палочку» (лист и ручку) и превратить мечты ребёнка в чёткие, понятные мозгу, реа-

листочные для него цели.

Давайте разберём на примере.

Марта всегда мечтала провести хотя бы один отпуск на борту круизного лайнера. Прочитав полезную книгу по саморазвитию, она написала: «Моя новая цель – приятно отдохнуть на круизном лайнере № ... с 15 по 21 июля». Чуть ниже она прописала, какие ресурсы (свободного времени, денег, сил, документов и т.д.) ей понадобятся. Также наша героиня истории рассчитала, сколько финансового вклада потребуется и какую сумму нужно будет откладывать ежемесячно, чтобы накопить на когда-то «заветную мечту».

Как видите, свою цель Марта написала довольно подробно. А знаете почему? Верно! Потому что это не абстрактное желание или призрачная мечта, а *чёткая, понятная мозгу* цель!

Точно таким же образом вы можете помочь своему ребёнку превратить любые грёзы в реальность его жизни.

Третья позиция у веры (можно добавить к этому надежду и любовь).

Вера в человека может творить чудеса! Достаточно просто правильных слов с верным ментальным содержанием – неужели вам жалко?..

Итак, слова, которые наполняют силами (с мотивацией и вдохновением):

- «кто, кто, а ты справишься!»;
- «конечно, у тебя получится, это – же ты!»;

- «ты сможешь!»;
- «у тебя всё получится!»;
- «вспомни, ты же справился с ..., значит, тебе и это по плечу»;
- «я в тебя верю!»;
- «я не верю, что ты не сможешь»;
- «я с тобой»;
- и так далее.

Однако слова – это ещё не всё. Немаловажно их наполнение – тон голоса (вдохновляющий, поддерживающий, вселяющий сильнейшую надежду в лучший исход) и ваша собственная вера в то, что вы говорите.

Четвёртая группа помощников – «ответственность МОЕЙ жизни ТОЛЬКО НА МНЕ!».

Проще, разумеется, когда родители сами являются (говорят и действуют), как взрослые, ответственные люди, не проклиная всех вокруг в «неугодной жизни».

Но, если это кажется малоэффективным, то существует хороший метод, который помогает постепенно (не стрессово, естественно) привить ребёнку ответственность.

Шаг первый.

Начинаем с малого – к примеру, поручаем ребёнку самостоятельно завязывать шнурки.

Шаг второй.

Когда мы видим, что ребёнок уже легко справляется с предыдущим делом (разумеется, на это уйдёт немало време-

ни, но оно того стоит), добавляем к нему новую долю ответственности. Например, собирать сменную обувь самому.

Шаг третий.

Доверяем, выключаем «маму-наседку» (не лезем с помощью и подстраховкой), верим и терпеливо ожидаем результатов.

Если ребёнок ошибся (что, разумеется, произойдёт), предлагаем поговорить, как быстро разрешить сложившуюся ситуацию и что предпринять, чтобы неприятность больше не повторилась.

Шаг четвёртый.

Радуемся, хвалим ребёнка за новые умения и навыки. Можно не каждый раз, достаточно один (когда он научится новому делу), но искренне.

Шаг пятый.

Расширяем зону ответственности **ПОСТЕПЕННО**.

И не забудьте, пожалуйста, про обратную связь – интересуйтесь, успевает, справляется ли ребёнок с нагрузкой.

О каждой новой ответственности нужно говорить ребёнку заранее, прямым и ясным для него текстом. Убедитесь, что он правильно вас понял.

Пятая команда поддержки – прозрачность, понятность условий и прямая, честная им последовательность.

Нельзя курить ребёнку, значит, запрещено курить и вам.

Если вы сказали, что больше не будете помогать ему с чем-то, значит, так и делайте.

Точно так же и поощрения, «наказания» (последствия действий) и отношение в целом должны быть ко всем вашим детям одинаковое (вне зависимости от любых особенностей каждого из них).

Главные условия успешной реализации всего вышеперечисленного остаются теми же (за исключением коррекции последнего пункта):

- 1) Регулярность!
- 2) Подача личного примера!
- 3) Соответствующее окружение, из которого ребенку не будет хотеться выбраться (возможно, лишь расширять)! И теперь имеется ввиду не географический смысл, но ментальный, так как крепкие, тёплые отношения сохраняются на любом расстоянии между родными душе людьми...

Способ 9 – Убиваем в своём ребёнке (особенно, будущем мужчине) любое проявление навыков самостоятельности даже после исполнения 18 лет

После наступления совершеннолетия продолжаем АКТИВНО включать чрезмерно заботливых, горячо любящих "мамочку" и "папочку".

Руководим ребёнком, как марионеткой, бездушной тряпкой, личной собственностью. Воспринимаем его как глуповатое, несамостоятельное существо, не способное принимать собственные решения и нести ответственность за свою жизнь.

Лезем своим (в особенности, непрошенным) мнением, любым словом, делом, заполняем собой абсолютно всё пространство во всех сферах жизни совершеннолетнего чада (ведь мы же из «добрых, бескорыстных помыслов», мы хотим помочь).

Для простоты классификации рассмотрим сферы влияния через спектр нужд человека по «пирамиде Абрахама

Маслоу¹²».

Первый уровень – Базовые потребности.

Иначе их называют органическими или инстинктивными. К ним относятся голод, жажду, самосохранение, половой и родительский инстинкты.

В части двух последних будет сложно предпринять морально приемлемые меры по удержанию ребёнка рядом, поэтому максимально «давим» на предшествующие элементы.

«Ммм... бабушкины пирожки!», – наверняка, у многих пробудились воспоминания (а если не было в прошлом, то хотя бы тёплые ассоциации) о вкуснейших, ароматных домашних радостях, которые словно возвращают в детство...

Примерно такие чувства должны рождаться у ребёнка при воспоминаниях о родительском доме – кормим, кормим и ещё раз кормим ребёнка (даже уже взрослого по возрасту) самым вкусным, чтобы от вашей еды у него создавалась зависимость. Потакаем привычке (если таковая сформировалась – к такому тоже желательно приучать с детства) заедать любой, даже лёгкий стресс.

Если же дочка или сын проживает отдельно, тогда почаще (лучше каждый день) приносим излюбленные блюда и десерты, чтобы холодильник вашего ребёнка не успевал наполняться едой, купленной или приготовленной им самим.

Какого качества еда, и кем она приготовлена (в том чис-

¹² Пирамида потребностей по Маслоу [Электронный ресурс] // – Режим доступа: <https://clck.ru/9p9pf> (дата обращения 05.06.2022).

ле, в каком настроении находился повар), достаточно сильно влияет на состояние тела человека, а впоследствии и жизни в целом, поэтому старайтесь приступать к готовке в максимально отвратительном расположении духа.

К слову, если у вас сын, тогда в качестве бонуса вы таким образом, возможно, сумеете создать дополнительные поводы для ссор между вашей невесткой и её супругом.

Вторая ступень – Потребности, обеспечивающие ощущение безопасности.

О важности чувства защищённости и избавлении от страхов я уже упоминала выше.

Дополнительно поделюсь лишь инструментами манипуляций вашим взрослым по возрасту чадом в этой сфере человеческих нужд.

Естественно, что мы (люди) стремимся быть там, где «тепло, уютно и комфортно», в особенности, если мир кажется жестоким полем нескончаемого боя, и время от времени нам нужно, так сказать, «место силы» для восстановления и дальнейших сражений.

Так вот, сделайте ваш дом тем самым «местом силы» для вашего (пускай уже взрослого) ребёнка и приглашайте почаще его в гости. А, если он будет отнекиваться, тогда прибегайте к манипуляциям обидами на его отказы.

К слову, вам на руку будет, если другого безопасного жилища у вашего ребёнка нет (к примеру, если вашему сыну жена постоянно устраивает скандалы в их общем месте оби-

тания или же дочке по какой-либо причине некомфортно со своим супругом).

Касаемо темы страхов – не помогайте их преодолевать (особенно, теми методиками, которые приведены ранее). Напротив – подпитывайте ещё большими «ужасиками» о том, что не нужно никуда лезть в новое, что у него(неё) ничего не получится и так далее, но обязательно все слова обосновывайте логическими подтверждениями (а в идеале – наглядными примерами).

Третий уровень – Социальные потребности.

К таким можно отнести необходимость в принадлежности к общности (быть принятым другими людьми) и взаимной (при здоровой психике) любви.

Желательно жёстко (без каких-либо границ) контролировать окружение своего ребёнка, и запрещать общаться (даже видеться) с людьми, которые постоянно развиваются, посещают тренинги по самосовершенствованию, читают полезные книги, «желают сделать мир лучше», что-то создают и занимаются подобными «странными» вещами.

Это опасно тем, что ваш малыш может тоже зарядиться их амбициями и верой в себя и начнёт тоже что-то созидать, творить, а в дальнейшем ещё и решит жить самостоятельно и покинуть родительское «гнездо», оставив вас наедине со старыми фотографиями и блёклыми воспоминаниями о былых счастливых днях под вашим крылом.

Вот она Б Л А Г О Д А Р Н О С Т Ь, выходит?!

Ни в коем случае такого не допускаем, моментально пресекаем любые социальные связи с другими людьми! Пусть ребёнок довольствуется всю жизнь общностью с родной семьёй.

Любовь ему(ей) тоже ни к чему – только нервные страдания принесёт, не более (особенно, если вы привьёте соответствующую норму с раннего детства).

При первых же намёках на новые отношения, подробно расспрашиваем о потенциальном партнёре. Если же посчастливится познакомиться (или хотя бы выведать информацию, увидеть фотографию), сразу находим как можно больше убедительных аргументов «против» – выводим на свет все, даже незначительные, «недостатки».

Самыми сильными помощниками для вас послужат следующие спорные, неудобные (неудобные для общества) условия:

- разница в возрасте, когда мужчина старше более пяти-десяти лет;
- женщина старше мужчины;
- у любимого(ой) уже имеются дети;
- разница по внешним признакам (раса, национальность и т.п.);
- отличия в мировоззрении (вера, религия, политические взгляды и т.д.);
- классовое и социальное неравенство;
- многие другие причины, по которым пару могут активно

обсуждать за спиной и пускать разного рода слухи.

Для пущей уверенности в своих словах заручитесь поддержкой (аналогичной с вашим мнением) ближайшего (и не очень) окружения ребёнка, которого нужно убедить отказаться от любых мечтаний о новом партнёре.

Четвёртый уровень – Потребность в уважении.

Иначе – почитании. В качестве комплексных компонентов входят: компетентность, признание, одобрение и успешность.

Как известно, уважение – это нестабильная вещь (как и любое положительное и отрицательное отношение), которую можно потерять и вернуть в считанные мгновения, в зависимости от ваших собственных действий и самоощущения.

Хорошая новость в том, что уважение других людей – это следствие, зависящее от вас самих, вашего собственного самоуважения (какой уровень нормы вы поддерживаете, на какие моральные принципы соглашаетесь, одобряете ли вы себя, свои мысли, действия, достижения на пути своей жизни, защищаете ли вы личные границы и т.д.).

Однако в данном пункте книги мы рассматриваем потребность в уважении далеко НЕ в созидательном ключе, именно поэтому выбираем НЕ прививать малышу уважение к себе и достоинство в трансляции себя во внешнем мире.

Без уважения других людей (в основе которого будет уважение собственного достоинства), в комплексе с большим числом сильных страхов, вашему ребёнку никогда не видать

успехов, он не выберется из ямы самобичевания и иных, более пагубных человеческих пороков. Каждый раз, встречаясь с трудностями, которые будут подталкивать его к решению взрослых вопросов, принятию ответственности, ваш малыш будет бежать к вам под защиту либо утешаться во вредных привычках. В первом случае дополнения не нужны (всё будет складываться по вашему велению), а в последнем – вы в итоге всё равно будете нужны, чтобы вытащить, спасти любимое чадо от алкоголя и других зависимостей. Дальнейшая реабилитация также будет осуществляться под зорким контролем заботливых родителей...

Важной составляющей (а для вас – угрозой) является, разумеется, социальная реализация. Не допускайте малыша к интересной ему, перспективной работе. Потакайте лучше бытовым привычкам ребёнка (к примеру, смотреть сутками телевизор – не познавательные, а «пустые» передачи, желательно, где царствуют склоки, сплетни, ссоры и другого рода негатив, заедая при этом неудовлетворённость и стресс цветными газировкам и вредными добавками).

Пятая ступень – Потребность в познании.

Так называемые, исследовательские нужды: понимание, развитие знаний, умений, навыков.

Малыши удовлетворяют такие потребности естественным образом, познавая столь интересный, многогранный мир.

Ваша задача – не позволять ребёнку этого делать. Как говорят, «меньше знает, крепче спит». Также к ситуации по-

дойдёт известная, пожалуй, почти всем школьникам забавная шутка:

«The more we study, the more we know.
The more we know, the more we forget.
The more we forget, the less we know.
The less we know, the less we forget.
The less we forget, the more we know.
So, why study?».

«Чем больше мы учимся, тем больше мы знаем.
Чем больше мы знаем, тем больше мы забываем.
Чем больше мы забываем, тем меньше мы знаем.
Чем меньше мы знаем, тем меньше мы забываем.
Чем меньше мы забываем, тем больше мы знаем.
Так, зачем, тогда, учиться?»¹³.

Для убедительности и подкрепления результата почаще пугайте ребёнка всем неопознанным. Убеждайте, что новое – это опасно, может причинить невероятную боль и страдания, что лучше не выделяться, не отличаться от окружающих, не высовываться, а то никто не поймёт, не примет, все отвернутся, никому в итоге он не будет нужен, останется в одиночестве, все будут смеяться и осуждать.

¹³ The more we study, the more we know [Электронный ресурс] // – Режим доступа: <https://clck.ru/qadQ2> (дата обращения 05.06.2022).

Шестой уровень – Эстетические потребности.

Удовлетворённость красотой, чем-то прекрасным.

Как известно, эстетика и красота вдохновляет на великие подвиги. Таким образом, нужно ограничить доступ к любому удовольствию красотой – как визуальному, так и слуховому и духовному.

Категорически исключаем:

- классическую музыку;
- игры на музыкальных инструментах;
- живую музыку;
- выставки;
- галереи;
- театры;
- пение;
- рисование;
- концерты;
- и так далее.

Одним словом, посещение любых красивых мест и соприкосновение с занятиями, наполняющими душу прекрасным... Дополнительно можно оформить место проживания в тёмных, мрачных тонах, без единого намёка на чистоту, аккуратность и уют. В идеале – мусорим ежедневно сами, но убираться заставляем ребёнка (не только за собой, но и всеми другими членами семьи).

Седьмой уровень – Потребность в самоактуализации.

Или духовные нужды: познание себя, самовыражение, са-

мосовершенствование, духовный рост.

Наверняка, вы почувствовали нотку некой возвышенности уровня этой области потребностей, до наполнения которых, кажется, невозможно дотянуться...

Что же делать, вы уже прекрасно знаете – огораживаем ребёнка от всего, что может сделать его лучше, дать возможность реализоваться в данных сферах:

- проработка душевных травм;
- переживание болей и трудностей (в том числе для преодоления чего-то более весомого в будущем);
- глубокое осмысление, казалось бы, простых вещей;
- осознанность;
- творческий подход к любому делу (и жизни в целом);
- и иные, более высокие духовные стороны седьмого уровня.

Однако всё, что описано ранее, невозможно будет реализовать на практике, если у ребёнка формируется самостоятельность и ответственное отношение к любому делу, за которое он берётся (на примере знакомых или от иных источников – садика, школы, колледжа, ВУЗа, тренингов, наставников и т.п.).

В таком случае для чрезмерно заботливых родителей возникает опасность того, что, слегка окрепнув, ребёнок минимизирует с ними общение и станет формироваться как целостная личность.

К слову, примерно в три года (бывает немного раньше или

позже, в зависимости от индивидуальных особенностей) начинает формироваться новая потребность «я хочу сам», когда у малыша зарождаются первые порывы к обучению самостоятельности (например, кушать и одеваться без помощи родителей). Разумеется, в первое время ребёнок будет делать всё медленно и неаккуратно, но в дальнейшем, освоив навык, малыш уже легко справится с задачей, теперь уже будучи готовым к новым подобным победам.

Итак, за вами, разумеется, остаётся не упустить момент, и не позволить сыну или дочке справляться без вашей (крайне необходимой) помощи, что, кстати, нередко мамы как раз таки и делают (чаще, ввиду отсутствия дополнительного времени на сборы).

В таком случае (если бы ваши намерения были бы противоположны названию книги) можно было бы будить ребёнка раньше на такое количество времени, которое ему требуется для самостоятельного приёма пищи или, к примеру, смены одежды.

В дополнение могут эффективно помочь манипуляции:

- старостью;
- бесконечными несуществующими болезнями;
- слезами;
- давлением на жалость и чувство вины.

Отдельного внимания заслуживает «**игла финансовой зависимости**» ребёнка от вас, всегда имеющих в кармане лишнюю копейку для своего малыша родителей. Без денеж-

ной защиты (удовлетворяющей чувство безопасности) чаду точно без вас не обойтись.

Если же он всё же осмелится хотя бы попробовать зарабатывать и обеспечивать себя самостоятельно, а в дальнейшем и грамотно распоряжаться финансами, «встать на ноги» и шагнуть уже смело во взрослую жизнь, напомним о том, «как жесток и страшен внешний мир, а потому ничего у него не получится».

А когда он обязательно столкнётся с первыми препятствиями, не забудьте про заветные слова: «Мы же тебе говорили, предупреждали! В следующий раз будешь слушаться нас, да?».

Таким образом, резюмируя всё вышеперечисленное, можно выделить, что не давать право собственного выбора и не возвращать ответственность, «бить по рукам» за любую инициативу – вот успешный рецепт создания несмелого, удобного для корыстных людей члена общества, которым легко манипулировать, которого легко запугать и использовать, иссушить до дна в своих целях, не обращая никакого внимания на желания самого человека.

Если говорить **об обязанностях родителей** (в нормальных, здоровых рамках), то можно выделить **три основных сферы**:

1) Зачать и родить (желательно, по обоюдному желанию и решению и в любви).

Несмотря на многочисленные тренинги и курсы (в том

числе и бесплатную консультационную помощь), предостережения о защищённом половом контакте, немало девушек и женщин продолжают беременеть не по осознанному выбору и действительному желанию (разумеется, речь не о насильном сношении).

И из-за подобных «выходок» одних поколений, увы, не все дети новых приходят в этот мир желанными. Порой родители даже не скрывают свою негативную позицию. А иногда дети и сами чувствуют истинное к ним отношение. Эта боль (обида) сопровождает человека всю жизнь, ведь подобное простить не так уж просто...

Именно поэтому важно сначала построить отношения (найти гармонию и уверенность) с собой, затем – с потенциальным партнёром, и уже после – с детьми, ведь ядро (экватор, Солнце) всего – это именно вы! Никто более. Только от вас (основы вашей личности) зависит вся ваша жизнь (все её сферы и окружение).

2) Вырастить и воспитать.

Разумеется, для этих задач потребуется гораздо больше ресурсов и времени, чем по первому пункту:

- тёплое жилище;
- пища и вода;
- одежда;
- знания;
- базовые человеческие умения (ходить, говорить, читать, писать и т.д.);

- игрушки;
- материалы для обучения;
- подарки;
- финансы;
- силы;
- терпение;
- время;
- внимание;
- любовь и нежность;
- доброта;
- при необходимости строгость и требовательность;
- понимание и осознанность;
- внимательность и непреклонность в воспитании;
- моральные ценности;
- и многое, многое другое...

Да, быть родителем – это непростая «роль», требующая львиного вклада в того, кто станет продолжением вас самих в этом мире, даже когда вас уже не станет.

3) Дать напутствие и отпустить (к совершеннолетию).

Совершеннолетие (взросление) у каждого приходит в абсолютно разное время.

Нередко дети становятся готовыми намного раньше своих родителей. Однако в итоге, и им приходится раскрыть крепкие, надёжные объятия и позволить своему ребёнку вступить во внешний мир самостоятельно.

Пожалуй, лучшее, что они могут сделать – это передать

всё самое важное своим детям (жизненные знания, умения и навыки), пожелать всего доброго и непоколебимо верить в возможности, успех и (главное) счастье родного чада.

Разумеется, к тому времени важно научить ребёнка жить самостоятельно, совсем одному(-ой) (воспринимаем не как утяжеляющее одиночество, но вдохновляющую, свежую свободу), то есть стать целостной личностью хотя бы по базовым сферам:

- уметь полностью себя обслуживать в бытовой сфере (при чём, необязательно своими руками – можно нанимать помощь);
- обеспечивать и заботиться о себе;
- закрывать хотя бы базовые потребности самостоятельно;
- ценностно относиться к свободе (проживанию отрезков жизни без партнёра).

К сожалению, у немалого числа слишком заботливых родителей имеется особенность выходить за пределы перечня, сроков или объёмов своих родительских обязанностей, а порой даже очень далеко, не понимая совершенно никаких границ. Как правило, за этим кроется страх ненужности или одиночества, либо замещение ролей в семье, когда сын подсознательно занимает для мамы место её супруга...

В любом из случаев, важно с пониманием отнестись к таким родственникам, но и позволять нарушать границы вашей личной семьи (да и вас самих) не стоит.

В заключение хотелось бы посвятить строки тому, чему

важно дополнительно научить ребёнка (что ему действительно пригодится в жизни, но чему, возможно, не научат по-настоящему ни в садике, ни в школе, ни в другом учебном заведении).

К сожалению, нередко (особенно, в суматохе будних дней) родители забывают о не менее важных вещах, которые будут помогать уже подростку чаду на протяжении всей жизни, оставляя лишь материальные средства в виде наследства.

Но разве ценнее подарить «рыбу или всё же удочку» (с должным обучением для её результативного использования)?

Итак, вот несколько ответов на вопрос «Чему же важно дополнительно научить ребёнка?»:

- основам финансовой грамотности;
- зарабатывать деньги самостоятельно (или успешно трудоустроившись);
- разумному управлению деньгами;
- быстро переживать потери;
- верно выбирать партнёра для семейных отношений;
- не «пачкать» себя не теми партнёрами;
- строить гармоничные отношения со сверстниками, старшими и младшими, с противоположным полом;
- разрешать конфликты конструктивно;
- уметь постоять за себя;
- знать свои границы, уважать себя;
- быть счастливым здесь и сейчас;

- не только брать, но и давать;
- не только отдавать, но и не стесняться брать;
- вовремя восстанавливать силы;
- жить в гармонии с собой и миром.
- не сдаваться, мотивировать себя;
- искренне извиняться;
- честно прощать.

В комментариях к данной книге, вы можете поделиться своим мнением и, возможно, дополнить данный список (или, может, высказаться, что какие-либо пункты излишни).

На этих нотках заканчиваются строки «грандиозного» плана о том, как убить жизнь своего ребенка и не попасть за это в тюрьму. Надеюсь, книга послужит для вас полезным инструментом в ваших истинных намерениях осознанного, созидательного пути родительства.

Послесловие

Особую благодарность в помощи и поддержке при написании книги автор выражает Юлии Матюк и Лоле Исмаиловой.

«Применяйте» данную книгу на практике в своей жизни...

«...И ПРОШУ ВАС, не ЖИВИТЕ С ЛЮБОВЬЮ!» ;)

Екатерина Катрин (психолог, писатель)

Для оформления обложки предоставлена художественная работа Дарьи Киселёвой и автора книги.