

RESPONSE

NOW 23, 2022

WE HEAR THE WORLD

No. 15



SUN

За этим последним тёмным облаком находится умирающая звезда. И когда она взорвётся, ты родишься вновь. Ты будешь цвести. И я буду жить.

The Fountain

Действительно ли бесконечна вселенная?

Задумывались ли вы об этом прежде?

На нашей планете проживает около 8 миллиардов человек, чуть больше или чуть меньше. И никто из нас ничего не знает наверняка – есть лишь капля опыта и воображения на всё человечество.

Конечно же, мы не случайно открываем выпуск темой больших и маленьких звёзд. Существует огромное количество теорий, и каждая из них по-своему проливает свет на тайну начала нашей вселенной и зарождения нас самих. Например, одна из них связана с небом и множеством параллельных миров. Возможно, найдётся и такая, в которой говорится, что вся наша бесконечность – всего лишь сон и выдумка. Но, если жизнь действительно циклична и все мы связаны друг с другом, гибель звезды предзнаменует рождение чего-то нового. Или кого-то.

Наш 15 RESPONSE посвящён маленьким и большим детям, которые, как осколки первоисточника, продолжают жить и светить, веря в чудо.

Приятного прочтения

Над выпуском работали:

Крупская Екатерина

Бабурчик Анна

Кутько Дарья

Литвинская Ульяна

Яночкина Наталья

Белозорович Ульяна

Осиюк Дарья

Каваленя Антон

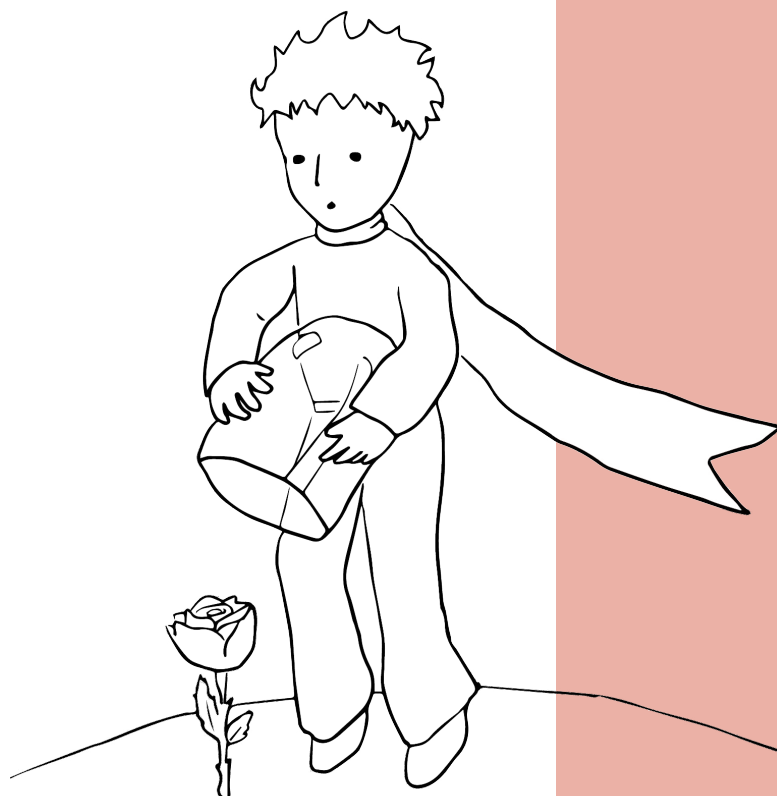
Подопригора Маргарита

Шакун Екатерина

Потапенко Людмила

Лапука Арсений

Гладкая Анна



СОДЕРЖАНИЕ



4 Твоё или моё?




6 Влияет ли неполная семья на ребёнка?




8 Маленькая личность




10 Невидимые силки



13 Без вины виноватые, или как перестать испытывать угрызения совести по отношению к родителям



16 Попробуй рассказать: разговор с детьми о больших детях



20 Отпусти и забудь, или почему не стоит держать обиду на родителей




22 Взгляд со стороны: Семья. Родители. Дети.



24 Семейные традиции



26 Выходные с родителями



27 Необуддизм или квантовая психология.
Как мысли определяют окружающий мир.

Твоё или моё?

Каждый из нас с вами в течение жизни стремится к реализации себя как личности в различных сферах жизнедеятельности, начиная активной социальной жизнью, заканчивая карьерой и семьёй. В этом бешеном ритме мы должны уметь всё, успеть всё и остаться по итогу «человеком с большой буквы», тем, кого не забудут.

И сложнее всего на этом пути, как оказалось, становится женщине. Она в своём желании реализовать себя в профессии должна учесть и тот факт, что хотя бы один раз уйдёт в декретный отпуск, если планирует детей. Это чаще всего три года нахождения дома, рядом с малышом, когда маму ничего, кроме её чада, не волнует. И мало кто в это время успеваешь учиться или находить силы на что-нибудь, кроме заботы о ребёнке.

Это приводит не только к последующим трудностям на рабочем месте, но и целой куче стереотипов работодателей: «а, молодая девушка, только вышла замуж, значит скоро уйдёшь в декрет». И размышления, вроде бы, логичные, но приводят к стигматизации молодых девушек и принижению роли женщины в трудовом процессе.

Мы выходим на то, что женщине, которая хочет стать хорошей матерью, посвящая ребёнку всю себя, тяжело добиться успеха, и лишь единицы достигают вершин, имея двоих и более детей. Большинство разводов случаются не по причине невыполненных домашних дел, а потому, что мужчина успешен, а женщина нет. И даже пока она растит его детей, мужчина всё равно не понимает, почему она, имея все возможности, его деньги и связи, не реализует себя.

Этот вопрос в последнее время, когда женщинам дали больше возможностей для реализации себя и в профессиональной, и даже в политической сфере, становится всё более и более актуальным.

Так куда же ей, маме, которая решила посвятить себя детям, реализовывать потенциал?

Вывод напрашивается сам собой.

В последующем очень важно осознавать, что родители свои нереализованные амбиции пытаются вывести через ребёнка неосознанно. Чаще всего они даже не осознают, что то, что они делают «во благо», на самом деле является деструктивным для их малыша.

Такой маме нужно себя реализовать и, если в профессии не получилось, а жизненных сил и энергии у неё предостаточно, она вполне вероятно направит всё это в одно единственное важное и социально одобряемое русло.

У неё ведь есть ребёнок, и она может воспитать его так, что все остальные увидят, что она – хорошая мать и смогла своему чаду дать только самое лучшее.

Заметить таких людей не сложно, мне кажется, каждый из вас о них слышал.

Чаще всего такие мамы говорят о достижениях своих детей в множественном числе и от их (по «их») я имею в виду его и его матери) лица. «Мы недавно выступали», «мы показали учительнице...», «мы вот, недавно, поступили в вуз».

Мама как будто не даёт ребёнку сепарироваться и обзавестись своими личными заслугами, она каждый раз упорно ему и всему миру напоминает о её неоченимом вкладе в его успешность, в их совместные достижения. Выбор интересов и плана жизни этого маленького человечка снова падает на хрупкие женские плечи, и она не против взять на себя такую огромную ответственность, даже если её об этом никто не просит.

Вот только за всем этим «слиянием» скрывается трагедия вселенского масштаба: всё это время одна маленькая личность росла и будет расти без личных границ по отношению к матери. И, как итог, мы получаем человека, за которого всегда брали ответственность, решали, и вообще не позволяли сделать выбора. В силу огромной занятости (если помимо школы ему придумали ещё ряд хобби) у него или у неё могут быть проблемы с социумом и коммуникацией. Общаться со сверстниками становится проблематично, а найти себя и услышать свои чувства, когда о них так уверенно кричат родители, выходит сложно.

Проблемы с адаптацией, финансовой и психологической сепарацией, поиском себя, своих интересов и увлечений, а также безответственность и неумение делать выбор самостоятельно. Это далеко не предел всего того, что мы можем получить, исходя из такого плачевного развития событий. Однако стоит учесть, что этот случай – капля в море того, к чему может привести реализация амбиций родителей через ребёнка.

Когда я училась в школе, нам очень часто любили показывать портрет человека, который получил все последствия от приёма запрещённых веществ сразу. У него была сборная солянка из всего, что только могли получать люди с подобной зависимостью. То, о чем я писала ранее – примерно такой же портрет. Это я к тому, что не стоит ожидать проявления сразу всех последствий подобного поведения родителей, мало того, в зависимости от темперамента и других индивидуальных особенностей, всё это может иметь разную степень выраженности, но результат всё ещё остаётся травматичным.

Главное во взаимоотношениях с ребёнком – осознанность.

Чем чётче взрослый будет осознавать, что именно он сейчас пытается сделать и почему у него такие порывы, тем проще подрастающей личности будет самостоятельно пробовать и искать себя. Он легко научится брать на себя ответственность и прислушиваться к своим собственным желаниям, а значит с большей вероятностью сможет успешно реализоваться в жизни.



Влияет ли неполная семья на ребёнка?

Каковы причины детской агрессии, асоциального поведения подростков, развития зависимостей от психоактивных веществ, самоповреждений, суицидальных попыток?

В каждом списке факторов, влияющих на возникновение проблемного поведения детей, мы без труда обнаружим, что один из них – неполная семья. Предлагаю отделить факты от вымысла и разобраться, так ли это и чем на самом деле страшна неполная семья для ребенка.

Конечно, о понятиях «полная» и «неполная» семья каждый может мыслить по-разному. Кто-то считает, что полноценная семья состоит более чем из трёх поколений, другие упёрлись во мнение о том, что полная семья — это то место, где воспитывается больше одного ребёнка. К сожалению, такие мнения ошибочны, и эти два понятия имеют более ясные конкретизации.

Так что же такое «полная» и «неполная» семья?

Полноценная семейная идиллия – место, где дитя под опекой двух совместно живущих людей (родителей).

Это означает, что полными называют следующие семьи:

- Муж и жена, которые растят общего малыша и находятся в официальном браке.
- Семьи в брачных отношениях официального характера, которые практикуют иные формы общения, например, открытый брак и т. д.

- Семейство, где брак мамы и папы не имеет официального статуса, но они имеют общего ребёнка и одно место жительства.

- Семьи, где биологического отца заменяет отчим, проживая совместно с детьми и их мамой.

- Семейные пары, которые усыновили малыша (если они оба имеют право на его опеку).

Углубляясь в тему статьи, разберём с вами сам термин «неполной» семьи.

«Неполная» семья звучит как обделённость, как некая предполагаемая пустота, вакантное место в семье.

В силу обстоятельств ребенок воспитывается одним родителем. Из данных обстоятельств формируются определённые типы «неполных» семей. Каждый тип имеет свои особенности, связанные с характером внутрисемейных отношений.

Женщина или мужчина могут остаться в одиночестве по разным причинам. Вот несколько примеров:

- Осиротевшая «неполная» семья образуется в результате смерти одного из родителей.
- В «неполной» разведенной семье родители не захотели или не смогли жить вместе.
- Внебрачная семья — решение женщины родить ребенка, не выходя замуж.



К сожалению, статистика «неполных» семей довольно плачевная и с каждым годом становится только хуже. Большую часть подобных семей составляют матери-одиночки. Кто-то сознательно рождает ребёнка «для себя», а кто-то не ожидает некоторых исходов событий и остаётся в одиночестве с ребёнком не специально.

Давайте сразу определимся: одинокий родитель — ещё не значит неспособный родитель.

В обществе всё ещё широко распространён стереотип, что ребёнок, растущий в неполной семье, менее счастлив и успешен, чем его сверстники, живущие с мамой и папой. Отчасти это так, одинокие родители действительно испытывают определённые трудности из-за сложившихся обстоятельств, но нельзя со стопроцентной уверенностью утверждать, что любая семья, где есть и мама, и папа, полностью обеспечивает нормальную среду для полноценного развития и воспитания ребенка.

Наличие в семье обоих родителей помогает успешнее решать многие педагогические задачи. Но это не гарантирует обязательного благополучия ребёнка в его будущем.

В полной семье мать и отец воспитывают детей по-разному в силу своих гендерных различий. Но действительно ли ребёнок, выросший лишь с одним из родителей, в неполной семье, будет воспитан хуже, чем другие дети? И здесь абсолютно у каждого из вас сформировалась картинка, своя точка зрения конкретно по данному вопросу.

Да, определённно, сложности есть, и их немало, одна из самых очевидных проблем — **материальное положение**. Все тяготы по обеспечению семьи ложатся на плечи одного из родителей. Острую нехватку денег нередко испытывают и полные семьи, но в ситуации, когда воспитатель и добытчик — один и тот же человек, положение усугубляется.

Следующей преградой, которая встаёт на пути у неполной семьи являются **большие нагрузки и нехватка времени**. Когда абсолютно всем в семье занимается один взрослый, самый правильный выход для него — верно расставлять приоритеты и смело избавляться от второстепенного. Не стоит после утомительного рабочего дня пытаться переделать все домашние дела. Лучше посвятить вечер общению с ребёнком: погулять, почитать, посидеть за столом, просто побеседовать. Пусть порядок не будет идеальным, зато отношения укрепятся. Кроме того, необходимо приобщать к помощи по дому и самого ребёнка.

Именно из-за подобных преград, которые встают перед родителем, ограничиваются воспитательные возможности. Забота о воспитании ребенка, которая целиком падает на плечи одного родителя — это, прежде всего забота о создании необходимых материально-бытовых условий жизни, иными словами, **родителя в первую очередь волнует то, чем накормить и во что одеть их чадо**.

Постоянная занятость матери (отца) на работе, заботы по ведению домашнего хозяйства и связанные с этим непрерывное напряжение и усталость негативно сказываются на отношении к ребёнку, оборачиваются урезанными возможностями воспитания, дефицитом общения, ведут к недостатку внимания к ребёнку, его интересам и потребностям, ослаблению контроля за его поведением. Хочу отметить, что дети в неполных семьях часто остаются вообще без присмотра, т. е. материальные и другие проблемы нередко оборачиваются безнадзорностью детей с вытекающими отсюда последствиями: нежелательные ранние беременности у девочек, связывание с плохой компанией, асоциальное поведение.

Возвращаясь к нашему первоначальному вопросу: «Влияет ли неполная семья на ребёнка?» — определённно да. Именно в семье индивид получает первый жизненный опыт, делает первые наблюдения и учится вести себя в различных ситуациях.

Очень важно, чтобы то, чему родители учат ребёнка, подкреплялось конкретными примерами, чтобы он видел, что у взрослых теория не расходится с практикой; в противном случае он начнёт подражать отрицательным примерам родителей.

В заключение я хотела бы сказать, что, анализируя проведённую работу, я пришла к неутешительным выводам. В процессе эволюции семья утратила свою целостность и традиционное значение. Стал распространяться такой тип семей как неполные. Всем известно, что сегодняшняя семья не обладает стопроцентной устойчивостью. Наука ориентирует общество на то, чтобы принимать и понимать разные стили жизни. Семья с одним родителем неполна с демографической точки зрения, она имеет свои психологические и социальные трудности, тем не менее, это одна из разновидностей современной семьи. «Отменить» её нельзя, но можно способствовать увеличению нуклеарных семей и тем самым сокращать численность неполных.

Я считаю, что правильнее называть такие семьи не «неполными», а семьи с одним родителем, ведь «неполная» у нас ассоциируется с неполноценной, ущербной, а это, согласитесь, вещи совершенно разные.

Маленькая личность

Все мы когда-то были детьми. Задумывались ли вы о том, как детство повлияло на вашу личность? Скорее всего, нет. Признаю, у меня этот вопрос возник только когда я увидела тему выпуска. Это довольно философский вопрос с одной стороны, а с другой и психологический. На самом деле всё немного глубже, чем мы себе можем представить.

С детства в нас закладываются основы того, как мы будем взаимодействовать с окружающим миром, людьми и, прежде всего, — с самим собой.

Какие же факторы из наших детских лет всё-таки влияют на становление личности?

Биологические факторы

Прежде всего, это то, что заложено в нас природой. Оно непосредственно влияет не только судьбу человека, но и на его личные качества с малых лет.

Есть отличный пример, который доказывает это: доктора психологических наук А. Б. Холмогорова и Н. Г. Гаранян разработали многофакторную психосоциальную модель, которая используется для анализа расстройств аффективного спектра (книга «Интегративная психотерапия расстройств аффективного спектра»). Однако с точки зрения данной модели можно рассматривать и то, как эти факторы влияют на жизнь человека в целом.

Макросоциальные факторы

Здесь речь пойдет об установках и стереотипах, которые складываются со стороны общества.

Это традиции, требования к ребёнку с учётом его возраста и гендерные стереотипы, принятие в том или ином сообществе.

Например, в современном мире к ним относятся культ успеха и достижений, силы и конкурентности, а также необходимость быть рациональным и сдержанным.

Микросоциальные факторы на примере влияния семьи

Что для ребёнка семья? Это место рождения и основная среда обитания. Большинство психологов полагают, что фундаментом жизненного сценария детей являются внушаемые родителями предписания (взгляды, убеждения).

Они могут играть как позитивную, так и негативную роль в становлении личности. Родители делают это либо словесно, либо же без слов.

М. и Р. Гулдинги в книге «Психотерапия нового решения» составили список основных негативных предписаний, которые родители могут дать своим детям: не делай, не будь, не сближайся, не будь значимым, не будь ребёнком, не взрослей, не добейся успеха, не будь собой, не будь нормальным, не будь здоровым, не принадлежит.

В случае, если опыт в раннем возрасте был отрицательным, индивид стеснительный, предрасположен сосредотачиваться на собственных вопросах, ему сложно демонстрировать чувства, а также приспособляться к находящимся вокруг.

Если в детстве было достаточно заботы и любви (немаловажно выделить термин «достаточно», ведь все мы без исключения не можем быть «идеальными»), то и во взрослой жизни такой человек чувствует целостность своего Я, имеет адекватную самооценку, а также способен справляться с трудностями.

Но далеко не всегда «лучшее» для родителей является «лучшим» для их детей...

Важно, чтобы слова и действия родителей соответствовали друг другу. В случае, если в семье все без исключения звонко «бранятся», но при этом учат ребёнка, что кричать и грубые слова говорить нельзя, вряд ли это сработает. Такой человек и во взрослом возрасте будет считать нормальным повышенный тон разговора и грубый формат общения во время конфликта. Кроме того, важным в воздействии на судьбу детей считается присутствие напряженных обстановок в семье.

Микросоциальные факторы: отношения со значимыми окружающими

В нашей жизни есть не только семья, но и другие люди (друзья, другие дети в детском саду и школе, на детской площадке, на кружках), с которыми мы взаимодействуем. Они оказывают влияние на становление личности ребёнка.

Данные взаимоотношения дают возможность увеличить личную «палитру» модификаций действия, провести эксперимент вместе с ними и подобрать для себя наиболее приемлемые.

Друзья могут сильно повлиять на самооценку ребенка. Например, если ребёнка-изгоя перевести в другой класс, где его примут и с ним подружатся, то можно чётко увидеть, как изменится его поведение и эмоциональное состояние в лучшую сторону.

Обширная общественная линия знакомств ребенка дает возможность ему научиться создавать отношения вместе с различными людьми и регулировать конфликтные ситуации.

Личностные факторы самого ребёнка

Личностные особенности — это та база, которая подвержена влиянию со стороны других факторов.

Эмоциональный интеллект, который отвечает за выражение своих чувств и умение понимать чувства других (эмпатия). У кого-то эмоциональный интеллект развит, а кому-то необходимо потрудиться для того, чтобы научиться понимать и себя, и других.

К личностным факторам можно отнести и обычный интеллект, когнитивные функции (память, внимание, мышление, речь), поведенческие особенности ребенка. Кроме того, имеет значение уровень тревожности, а также то, интроверт ребёнок или экстраверт, оптимист или пессимист.

Есть очень подходящее выражение для этих факторов:

«Каждый из нас — уникален, и в одних и тех же условиях могут развиваться совершенно разные личности».

Много ещё можно перечислить факторов, которые тем или иным способом влияют на нас в детстве, формируют личность, взаимоотношения и взаимодействие с окружающим миром. Довольно сложная система. Но мы можем прийти к тому, что всё же наша личность отражает то, что произошло у нас в детстве: ситуации, взаимоотношения с семьей, сверстниками. И какое оно оказало влияние на нас можно увидеть по характеру и поступкам, которые совершаем ежедневно.



Невидимые силки

Слова для человека всегда имели огромное значение, особенно, если они произнесены близкими людьми.

Случайно негативное восклицание может оставить глубокую незаживающую рану, но большее влияние оказывают постоянно повторяющиеся фразы с одним и тем же смыслом.

Родительская директива — это скрытое приказание, неявно сформулированное словами или действиями родителя, за неисполнение которого ребенок будет наказан чувством вины перед родителем, потому что он не соответствует требованиям, которые к нему предъявляют.

На данный момент выявлено 12 родительских директив:

1) Не будь ребенком.

«Хватит бегать», «Хватит смеяться», «Ты уже большой, чтобы...», «Что ты себя ведешь как маленький(ая)».

Родителю не нравится детское поведение ребенка, он не желает брать ответственность за его действия и хочет, чтобы тот поскорее вырос. Чаще всего эту директиву слышат старшие и единственные дети в семье.

Ребенок видит «взрослый» мир исключительно как что-то положительное, старается избегать («детских») забав и побыстрее повзрослеть.

В старшем возрасте человек не может полноценно отдыхать, не умеет веселиться, ведёт себя скованно на вечеринках и других подобных собраниях, зачастую не может играть даже с собственными детьми, ему проще вовлечь

ребенка в свою взрослую деятельность, ведь в детстве с ним именно так и поступали.

2) Не расти.

«Тебе ещё рано», «Играй, пока маленький», «А я вот в твоём возрасте в куклы играла», «Детство — самое счастливое время».

Этот посыл противоположен предыдущему и программирует ребенка на то, чтобы он как можно дольше оставался этим самым ребенком. Слышат эту директиву, как правило, младшие дети, но также и единственные дети в семье, что ещё сильнее ухудшает их положение.

Родителей страшит неизбежный разрыв с ребенком, когда тот вырастет, его психосексуальное развитие, потеря смысла жизни, после ухода ребенка в самостоятельную жизнь.

Человек растёт инфантильным, не способным принимать решения самостоятельно, ведь он может «разочаровать маму». Не способен создать семью, ему кажется, что, полюбив другого человека, он тем самым предаёт доверие родителя. А если завести семью всё же удаётся, то зачастую живёт вместе с родителями, но так и не становится родителем своим детям.

3) Не думай.

«Не умничай!», «Думаешь самый(ая) умный(ая)?», «Много думать вредно», «Вырастешь — поймёшь».



Эту директиву ребенок может слышать, когда очень заботливый родитель, старается оградить его от семейных проблем, или же когда у родителей нет сил, желания решать эти проблемы, а «слишком умный» отпрыск, пытающийся разобраться хотя бы в причине проблемы, раздражает их.

Слова вроде «забуди» и «отвлекись» могут сказаться на памяти и внимании; мыслительный процесс может сопровождаться головными болями.

Вследствие этого ребенок начинает думать обо всём, кроме насущных проблем. Он постоянно сомневается в своих результатах, не может разобраться со сложной ситуацией самостоятельно, принимает опрометчивые, глупые решения, которые могут привести к ещё худшим последствиям.

4) Не чувствуй

«Чувствуй, но не показывай этого», «Не сахарный — не растаешь», «Большие мальчики не плачут», «Как ты смеешь злиться на маму».

Такую директиву обычно устанавливают родители, которые сами подавляют и избегают свои чувства и эмоции. Также имеет место быть другая ситуация, в которой родители запрещают чувствовать определённые эмоции в угоду своих принципов и понятий, чаще всего это гнев и страх.

Невыраженные чувства постепенно накапливаются, что может привести к развитию нервов и психосоматических заболеваний. Невыраженные чувства не позволят проработать способ адекватного реагирования, что приведёт к ссорам с близкими людьми. Подавленный страх притупит чувство опасности, чувство дискомфорта в той или иной ситуации, из-за чего человек будет часто получать травмы.

5) Не достигай успеха

«У тебя не получится, давай я сама сделаю», «У тебя руки не из того места растут», «У меня в твоём возрасте всего этого не было», «Ты все делаешь неправильно».

Тут всё просто — родители завидуют успехам детей, особенно тем, которых они сами не смогли достичь. Человек с этой директивой очень старательный, ответственный, в школе был отличником, на работе

показывает себя как хороший специалист, но в критические моменты, перед сдачей отчёта и важной контрольной что-нибудь случается, что-нибудь, что сводит на нет все приложенные усилия, отменяет весь достигнутый прогресс, например внезапная болезнь или банальное опоздание, человеку кажется, что его преследуют неудачи, у него возникает боязнь и нежелание доводить дело до конца, ведь все равно что-нибудь случится и всё насмарку.

6) Не высовывайся

«Будь как все», «Не высовывайся», «Не выделяйся», «Ты что, лучше всех».

Эта директива отчасти имеет тот же корень проблемы, что и предыдущая, — нереализованность родителя. Он сам не любит привлекать внимание, брать ответственность, на работе часто имеет низкую должность и не стремится к повышению. Такая установка на первый взгляд имеет положительный характер — зачем давать другим повод для зависти, привлекать ненужное внимание своей особенностью, исключительностью? Но есть и другая сторона, когда родителю не интересна индивидуальность, потребности его чада.

Ребёнка терпят, пока тот сидит тихо и смирно.

Человек растёт «ведомым». Он не хочет и не может занимать лидерскую позицию, не может выступать на публике. Никогда не проявит инициативы, не заявит о себе и своих способностях, будет ждать пока его заметят и подтолкнут.

7) Не принадлежи

«Ты – моя единственная опора», «Что бы я без тебя делал(а)?», «Ты же у меня особенный(ая), не такой(ая), как все», «Я от тебя я этого не ожидал(а)».

Эта директива часто складывается, когда сам родитель не может завести дружеские связи и ребёнок становится его единственным спасением, ведь он такой особенный.

В итоге человек чувствует свою отчуждённость в любой группе, даже несмотря на то, что может подчиняться её правилам и выполнять совместную деятельность. Он хочет вернуться в тёплый уютный семейный круг, чего и добивались родители.

8) Не доверяй

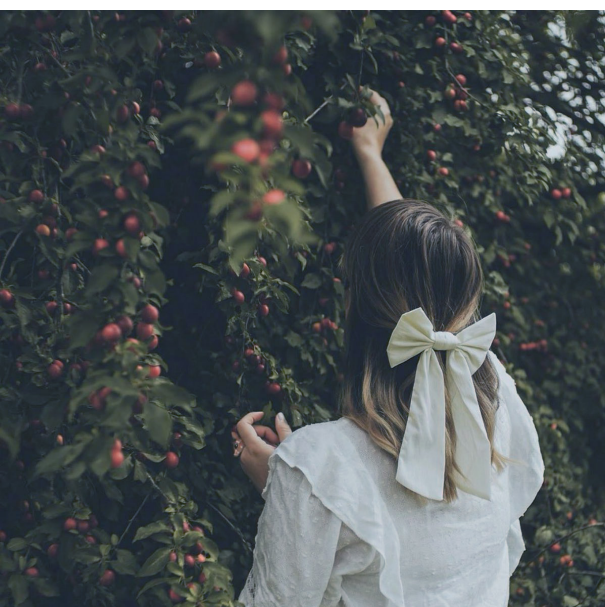
«Не откровенничай с чужими людьми», «Мужчинам (женщинам) доверять нельзя», «Ты думаешь, ты ему (ей) нужен(а) со своими чувствами?», «Никому нельзя доверять, даже себе».

Эта установка основана на личном горьком опыте родителя, который стремится уберечь своё чадо от такой же травмирующей ситуации.

Эта директива несёт смысл — весь мир опасен, только мне можно и нужно доверять.

Ребёнок растёт недоверчивым и подозрительным. Он не может наладить эмоциональную связь с другими людьми, а в будущем будут сложности и с сексуальными связями.

Человек часто будет оказывается в роли брошенной жертвы не только в общении с противоположным полом, но и в деловых отношениях.



9) Не делай

«Ничего не трогай», «Ничего не делай», «Это опасно», «Не мешай мне».

Эта директива продиктована желанием защитить ребёнка от опасностей внешнего мира, тем самым мешая ему получать собственный жизненный опыт.

Люди с такой директивой часто откладывают выполнение какого-либо дела, даже хорошо знакомого им, потому что они усвоили урок — любое действие не по известному сценарию опасно.

10) Не будь самим собой

«Лучше бы ты был другим», «Делай, как я», «Почему твой друг (подруга) умеет это делать, а ты нет?», «Я в твоём возрасте...».

Эта директива упирается либо в пол ребёнка (родители хотели девочку, а родился мальчик, и наоборот), либо в желании родителей не ударить в грязь лицом.

Желание стимулировать ребёнка к достижению лучшего результата, который ожидают родители, приводит к тому, что человек во взрослой жизни постоянно себя сравнивает с другими, ориентируется на их действия и результаты, потому что у них лучше. Им легко управлять, легко сломить из-за внутреннего конфликта, большой самокритичности к себе.

11) Не чувствуй себя хорошо

«Несмотря на то, что у него была высокая температура, он выучил все стихотворение», «Несмотря на то, что она много пропустила занятий, она получает высокие отметки».

Пытаясь реализовать себя через ребёнка, родители не замечают, что учат его привлечению внимания через болезнь. Также ребёнок будет думать, что работа, сделанная через силу, будет намного ценнее и значимее, возвышать его среди сверстников, которые берегут своё здоровье и делают работу соразмерно своим возможностям. В конце концов всё это приведёт к огромному списку заболеваний и бесконечной борьбе с ними.

12) Не живи.

«Чтоб ты провалился», «Я убью тебя за это!», «Лучше б ты на свет не появлялся!», «Как я переживала, когда ты в детстве болел(а)».

Самая жестокая директива, которую можно услышать в воспитательных беседах с ребёнком, маленьких безобидных упрёках, бессильном крике родителя, которая ставит под вопрос смысл и цель жизни ребёнка.

Ребёнок, под влиянием этой директивы, постоянно доказывает и себе, и окружающим, что он чего-то стоит, пытается привлечь к себе внимание хулиганским, провокационным поведением. Он чувствует себя никчёмным, недостойным любви. И в итоге приходит к выводу, что ему лучше умереть.

Родительские директивы как витраж, цветные стёкла которого окрашивают жизнь в разные цвета, который как высокая и длинная стена, мешает не только достичь поставленных целей (если они сформировались), а зачастую просто жить.

Важно помнить, что почти всегда родители возводят это сложное и тяжёлое препятствие перед нами неосознанно. Но всегда можно разбить уродливый витраж и сделать шаг по острому стеклу навстречу лучшей жизни.



Без вины виноватые

Чувство вины – невероятно тягостное и тяжёлое ощущение, которое в большинстве своём мешает полноценно существовать.

Это небольшой комок где-то в глубине души, это экзистенциальный мешочек, разбрасывающий свои фибры (вины или же совести) по жизненному пути и психологическому состоянию человека.

Если говорить более простым, но не менее научным языком, **вина – это отрицательно окрашенное моральное переживание человека, которое связано с внутренним ощущением и осознанием (в том числе и косвенным) своих поступков, это эмоциональный отклик на неумение соответствовать чьим-либо стандартам, критериям, оценкам и ценностям.**



Стоит отметить, что **вина не является естественным ощущением**, наподобие злости, гнева, радости и удивления, то есть, в некоторой степени, мы **учимся** чувствовать вину. В психологии принято считать, что данная «способность» формируется у ребенка в возрасте 3-6 (4-5) лет, когда главным способом

взаимодействия с миром является исследование. И если данный способ всячески поддерживает родитель (или значимое взрослое лицо), то появляются корешки инициативной деятельности, некое ручательство за свои действия и поступки, без боязни в дальнейшем проявлять себя в социуме.

Однако если родитель на основе собственных манипуляций на постоянном уровне (или с частой периодичностью), всячески наказывает ребёнка, критикует его, то подрастающая личность начинает испытывать чувство вины за свои действия, желания, мнение, отбрасывая ту часть себя, которая не нравится (неудобна) другим. Всё ранее перечисленное формируется на основе стыда.

Стыд – базовая эмоция, которая возникает намного раньше чувства вины.

Типы вины

Чувство вины может быть вызвано существованием и влиянием разнообразных факторов и причин.

Существует адаптивная (здоровая) и дезадаптивная (нездоровая) вина.

Адекватное ощущение вины – работа совести, которая сигнализирует, что вы сделали что-то объективно не так. Например, в порыве гнева и злости разбили тарелку и озвучили грубости, тем самым чувство вины велит вам признать свою ошибку, оплошность и исправить ситуацию, предположим, извиниться за грубости и приобрести новый элемент посуды.

Дезадаптивная вина зачастую формируется тогда, когда человек чувствует угрызения совести в вещах, которые не могли находиться под его контролем. Например, ваши родители ждали вашего приезда на выходные, но вы не имели такой возможности. Тогда вас называли плохим сыном/дочерью, начали манипулировать своим здоровьем, состоянием, чувством долга. Тем самым у вас появляется чувство вины без объективной причины, ведь возможности приехать у вас не было. Дезадаптивная вина также имеет четыре типа:

Вина выжившего – психическое состояние, формирующееся посредством мнения человека, когда он, якобы, сделал что-либо не так, пережив травматическое событие, когда другие этого не сделали. («Почему пострадали другие, а я остался невредимым?», «Почему я жив и заслуживаю ли я этого?»)

Вина гиперответственности – это следствие альтруизма, подразумевающее завышенное чувство ответственности за благополучие других людей.



Вина отделения

– страх навредить другим, преследуя свои цели.

Вина ненависти к себе

– форма вины, в основном возникающая по причине жестокого и невнимательного отношения близких людей.

Выход из замкнутого круга, пути решения

Для того, чтобы хоть немного защитить себя от чувства вины и наконец перестать психологически истязать себя, существует несколько способов:

· Определить, понять и осознать, какой тип вины вы чувствуете

Каждый раз, когда вас начинает «поглощать» чувство вины, спросите себя: адаптивное или дезадаптивное ощущение я сейчас испытываю? Я чувствую вину, потому что сделал что-то не так, или потому, что кто-то хочет сделать меня виноватым?

Как только вы осознаете, что вина, которую вы испытываете является нездоровой, токсичной, отпустите её. Для этого существует **метод установок** (аффирмации).

Скажите себе, что вы не ответственны за несчастье и проблемы своих родителей. Помните, вы не несете вину за события, за которые не отвечаете, поэтому это их выбор – чувствовать себя злыми и разочарованными.

Конечно, зачастую, чтобы избавиться от подобного тягостного чувства большинству не помогут обычные установки, нужно изменить наши убеждения. Первый шаг к осознанию того, что вы пешка в какой-либо манипуляции – это понимание того, что вина является традиционным и устоявшимся образом мышления. Угрызания совести – это не объективная реальность, это то, во что вы верите.

· Переосмысление и когнитивная реструктуризация

Когнитивная реструктуризация – это метод психической регуляции, изобретённый когнитивно-поведенческой терапевтической школой, где фундаментальной установкой является то, как мы думаем и то, что чувствуем, поэтому, изменив образ мыслей, мы меняем свои ощущения.

Существует множество упражнений когнитивной терапии, чтобы помочь человеку переосмыслить собственные убеждения. Например, вы на регулярном уровне чувствуете вину и вам бы хотелось от этого избавиться. Вы можете сделать следующее: взять листок бумаги и попробовать описать аргументы, которые обуславливают ваше чувство вины («Я чувствую себя виноватым, потому что...»). Нужно начать хотя бы с пяти утверждений, вы можете написать больше, но помните: 5 – это минимум. Затем, после проделанной работы, следует возле каждого вашего утверждения написать опровержение данному основанию (аргументу). Это может быть, поначалу, очень трудно, ибо мы привыкли не искать опровержения своим установкам, однако попытаться правда стоит.

Вернемся к примеру и разберем его с помощью нашего упражнения:

1. Аргумент: я чувствую себя виноватым, потому что не приехал к родителям, хотя они обо мне заботились.

2. Опровержение: я не приехал, потому что не смог, уменьшение тесных связей с родителями не делает меня плохим сыном/дочерью. Все родители пытаются сделать всё для своих детей: это природа родительства. Я не должен им за то, что они вырастили меня, но я люблю их. Я так же буду заботиться о своих детях, которые мне ничего не должны.

Каждый раз, когда будете испытывать чувство вины, повторяйте свои опровержения снова и снова. Но помните, данная техника не является волшебным плодом и, скорее всего, потребуется время для эффективности и полноценного осознания.

· Визуализация

Данная техника может помочь вам избавиться от напряжения в теле во время того, как вы испытываете чувство вины.

Следует выключить все гаджеты и расположиться в тихом, спокойном месте. Сядьте либо же примите для себя любое комфортное положение. Вдохните на четыре счёта, задержите дыхание, затем выдыхайте на восемь счётов. Дышите так до того момента, пока вам не получится расслабиться.

Затем подумайте о родителях и о том, какие критерии и причины заставляют их внушать вам, что вы виноваты.

Затем представьте, что ваши родители дали вам огромную тяжелую сумку, полную камней, которую нужно нести именно вам. Каждый камень в сумке – отдельное обвинение. Попробуйте понять и проанализировать каждый камень в сумке. За что вы обычно чувствуете угрызения совести по отношению к родителям?

После представьте, что у вас в руке огромный блестящий меч, и как только он прикоснется к камню, он разделится на множество-множество частей, которые затем трансформируются в пыль. Возьмите камень в руки, рассмотрите его, рассмотрите ситуацию, которая вызывает у вас чувство вины. Как только вы проанализировали каждый камень, возьмите меч, который олицетворяет ваше осознание, и ударьте со всей силы по данным воспоминаниям. Делайте это, пока сумка не станет пустой.

Затем откройте глаза и, с чувством покоя в мыслях, поблагодарите своих родителей за ценный опыт.

Конечно, многим данная визуализация не покажется чем-то «умным» и логичным, однако с подобными проблемами данная методика должна прекрасно справляться.

«Быть свободным от вины – великое утешение»

Цицерон

Всегда помните: Вы – хороший человек, попробуйте сконцентрировать свое внимание как можно больше на себя. Научитесь видеть себя в более позитивном свете и взаимодействуйте с людьми, которые вас любят и ценят, и в конечном итоге манипуляции и чувство вины будут обходить вас стороной.



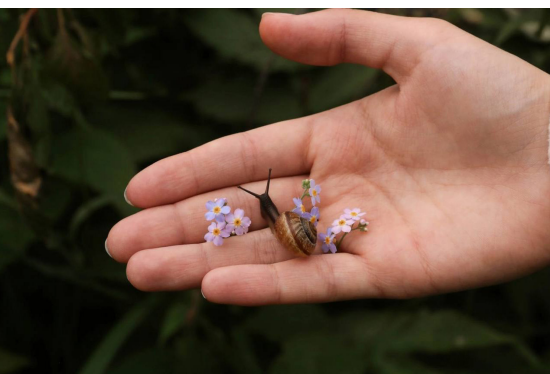
Попробуй рассказать: разговор с детьми о больших детях

Пытаясь собрать информацию любого рода, мы стараемся использовать только самые точные данные и источники. К счастью, в случае темы семьи, нам не потребуется искать мудреца, ведь никто не расскажет о родителях лучше, чем сами дети.

В этот раз ответы на вопросы нашлись у тех, кто старается озвучивать простые истины, но иногда остаётся в тишине.

Что такое семья? Какое место она занимает в жизни каждого из нас?

Что из этого вышло, вы узнаете совсем скоро.
Приятного прочтения.



Семья. Всё начинается с этого маленького слова из пяти букв. Какой смысл скрывается за ними?

Что для тебя значит «семья»?

Ваня, 14 лет: Для меня семья значит многое. Первое, что приходит на ум, – это её члены: мама, папа, дети... Их взаимоотношения, связи: поддержка, любовь, возможно, в какой-то степени уважение.

Диана, 14 лет: Семья – это самое дорогое, что есть у каждого человека. Это мир, где царят любовь, преданность и дружба.

Мир с близкими людьми, с которыми мы проходим трудные этапы жизни и весёлые моменты, берём с них пример и заботимся о них.

Рита, 15 лет: Семья – это самые близкие и понимающие люди, которые должны поставить на правильный путь.

Иногда игра резко переворачивается. Возможно, участникам не провели инструктаж или инструкции были заброшены изначально – неважно. Факт остается фактом, а крайними становятся дети.

Интересуются ли родители, как прошел твой день или как ты себя чувствуешь?

Саша: Родители могут как обычно задать шаблонные вопросы вроде: “Как дела? Что в школе? Что кушал?”. Настроением они интересуются редко, только тогда, когда я прихожу реально злым или чуть ли не плачу, этим всё ограничивается.

Настя: Отец – нет. Ему плевать на меня, но я и рада этому, так как мой отец ужасный человек. Мама интересуется, но относительно. Её больше волнуют мои оценки, да и я не думаю, что она была бы в восторге, узнав, какая у меня жизнь.

Таня, 15 лет: Нет. У меня в семье всё только по делу.

Олег, 14 лет: Родители каждый день интересуются моей успеваемостью в школе, спрашивают про друзей, мои хобби, также им важно, чтобы я всегда был в хорошем настроении.

Важна ли для тебя поддержка со стороны родителей?

Лёша: Конечно важна, они в моей жизни на данный момент единственные люди, поддержка которых помогает мне в учёбе и, может, спорте. Я чувствую, что существуют люди которым я не безразличен.

Катя: Конечно, важна. Когда у меня что-то не получается, мама всегда поддерживает, да и в любых других ситуациях она рядом.

Света: Да, тут только да. Но таковой поддержки я не получаю. Мама ждёт от меня высоких результатов, которых я не могу добиться, поэтому я выслушиваю только не супер позитивную критику, а не поддержку.

Эмилия: Для меня это важная вещь, которую я хотела бы получать, но, увы, не получаю.

Глеб: Да, поддержка родителей помогает мне чувствовать себя увереннее, я сразу начинаю верить в то, что у меня всё получится.

Денис: Родители меня поддержат в даже в самую трудную минуту, я им благодарен.

В большинстве случаев воспитание сводится к созданию собственного иллюзорного мира. У детей нет ничего «своего», и это упрощает задачу.

Назови три качества «идеального родителя»

Влад: Любовь, понимание того, что нельзя создать идеальное существо, уважение ребенка как человека (личности).

Никита: Забота, взаимопонимание с ребёнком, умение решать проблемы словами и находить компромисс.

Наташа: Первым качеством должна быть любовь к ребёнку, но только в адекватной форме, потому что, например, гиперопека не будет хорошо отражаться на жизни ребёнка. Второе качество – это понимание. Родители и дети должны понимать друг друга, быть как друзья, тогда количество ссор будет минимальным, и они всегда будут в хороших отношениях. И третье качество – это доброта. Родители должны быть добрыми по отношению к детям, ни в коем случае не должны их бить или кричать на них.

Марина: Умение понимать ребёнка, и, даже если родитель не понимает, почему ребенок сделал что-то плохое, он должен его не осуждать, а разговаривать, возможно, указать на ошибки, поддержать. Умение давать свободу. Многие семьи сталкиваются с гиперопекой, которая приводит к не лучшим исходам, поэтому лучше дать ребёнку что-то в подростковом возрасте, чем он натворит глупости во взрослом. Умение говорить, не бить, не кричать, а говорить. родители СССРовского воспитания не понимают, что детей бить ни в коем случае нельзя, поэтому они живут по принципу «кнут и пряник», где кнут сильнее.

Вита: Внимательность, сочувствие, уважение.

Женя: Главные качества родителя, по моему мнению, – это искренность, умение поддержать и толерантность.

Взрослые берут в расчёт сходства, стремятся привить свои лучшие качества.



Думаю, все мы когда-то сталкивались с игрой “найти n-число отличий”. Почему же мы игнорируем эти самые “отличия” в детях?

Как думаешь, чем ты отличаешься от взрослого человека?

Саша: Физиологией, опытом (не могу свободно разговаривать на некоторые темы: политики, войны, бытовых вещей и т. п.). У меня нет «связей», людей, к которым я могу обратиться в случае проблемы, хотя это тоже можно включить в опыт. Спокойствие. Я слишком остро на всё реагирую, часто «беру в штыки».

Алина: Ростом, возрастом и количеством ответственностей.

Вика: Думаю, отличаюсь недостатком жизненного опыта, я пока что не могу смотреть на мир так же широко, как взрослые.

Ева: Я не могу заработать достаточно денег, чтобы себя обеспечить, да и в душе я бы хотела быть ребёнком. Но мама хочет, чтобы я поскорее выросла, при этом не давая свободу выбора.

Рома: Я отличаюсь от взрослого человека сознанием и пониманием мира.

Лёня: Я отличаюсь от взрослого возрастом, ростом и знаниями в некоторых областях.

Кто-то когда-то понял, как все сделать «правильно». И этот кто-то передал истину другим людям, не утя одну маленькую деталь: ум. Именно этот элемент истории дал начало множеству сомнений и подарил бесконечную игру в испорченный телефон. Здесь нет крайних, а если бы и нашелся хотя бы один, то был бы оправдан.

Опиши образ «идеальной семьи».

Даник: Полное понимание, поддержка, принятие недостатков её членов. Устойчивое финансовое положение. Хорошая репутация в обществе.

Аня: Взаимопонимание между членами семьи, уют, забота, Гарри Поттер и МакДональдс.

Лиза: В идеальной семье родители должны любить друг друга и детей, уважать их мнение, всегда поддерживать, помогать и наставлять на правильный жизненный путь.

Лера: Мама, которая может тебя выслушать и поддержать, которая даст



что-то из более взрослой жизни, чтобы ребёнок понял, каково это – быть взрослым. Отец, который интересуется твоей жизнью, поможет в любую минуту и сможет защитить от более сильных людей. Если есть брат или сестра, чтобы они были как друзья, а не как враги.

Ангелина: Мама, папа и один ребёнок, чтобы ему доставалась вся любовь. Родители не пьют. Ребёнок ходит в разные секции для общего развития. Семья каждую неделю куда-нибудь вместе выбирается. Также родители не лезут в личную жизнь ребёнка и не наказывают отбиранием телефона. В семье нет насилия ни с чьей стороны.

Тимур: Идеальная семья – это моя семья.

Сейчас мы все дружно доверяем опыту прожитых дней. Но что, если этот самый «опыт» застилает нам глаза и уводит от истины?

Чего ждут дети от своих родителей? Чего может не хватать?

Андрей: Того, что они изменятся и подстроятся под тебя. Перестанут преувеличивать твои проблемы и примут все твои дефекты и недостатки.

Ира: На мой взгляд, дети ждут от родителей любовь и внимание. Как родители будут выполнять все эти пункты, так и ребёнок будет обращаться к себе и своим будущим детям. Многим детям не хватает полноценной семьи и внимания.

Даша: Думаю, дети ждут любви и внимания к себе, и именно этого им и не хватает. Также в некоторых семьях дети хотят больше свободы.

Рита: Хороших успехов в учёбе. Учёба для сегодняшних родителей – это всё. Они и думать не хотят о чём-то помимо неё. Они были бы счастливы, если бы ребёнок только и делал, что сидел за учебниками.

Яна: Детям не хватает заботы. Родители считают, что в 13-15 лет ребёнок уже взрослый и ему не нужна ласка и забота, но это не так.

Олег: Многим детям в современной семье не хватает поддержки и понимания, родители часто осуждают своих детей за увлечения, плохую успеваемость и т.д., но они не понимают, что это не самое главное в жизни.

Внедрение нового всегда происходило мучительно. Признание собственной неправоты или же правоты другого – куда более.

В чём заключается главная ошибка общения подростков с родителями?

Арсений: Главная ошибка родителей в том, что они возводят себя в абсолют, примером для подражания и идеалом при этом не являясь. В том смысле, что часто говорят не делать то, что сами постоянно делают: приводят человека в пример, но, когда я привожу другого человека им в пример, они говорят: «Причём тут Кирилл, нам важен только ты». Или когда папа говорит, чтобы я не курил. Блин, чел, если ты реально сильно хочешь, чтобы я не курил, тогда сам брось и подай хороший пример.

Кристина: Я считаю, что главная ошибка в общении родителей и подростков – навязывать ребёнку свои взгляды на жизнь, выбирать, кем он будет, как он будет выглядеть и что ему делать.

Алёна: У большинства родителей взгляды на жизнь устаревшие. Они пытаются донести их своему ребёнку, который, в свою очередь, думает больше в современном направлении. Именно эта ошибка приводит к непониманию с обеих сторон.

Рита: Родители, может, как и некоторые дети, не умеют спокойно разговаривать, но больше это относится к родителям, так как если родители не умеют нормально общаться, то ребёнок просто перенимает этот стиль общения и начинает вести себя так же.

Яна: Родители забывают, что когда-то они тоже были детьми, поэтому совсем не понимают своего ребёнка.

Олег: Главная ошибка – это нежелание родителей понимать и принимать своих детей.

Артем: В общении подростков и родителей нельзя грубить друг другу. Родители очень много делают для своего ребёнка, то есть для тебя. И если им грубить, ты оказываешься неблагодарен за их теплоту, помощь и т.п.

Но о последствиях мы задумываемся лишь тогда, когда становится слишком поздно.

Хотел(а) бы ты создать собственную семью в будущем?

Витя: На данный момент нет. У меня нет столько решительности, чтобы отдать 15-20% своей жизни на воспитание другого человека. Думаю, для меня это будет очень тяжело. Завести семью, если вообще когда-нибудь смогу, я хотел бы точно не раньше 25 лет.

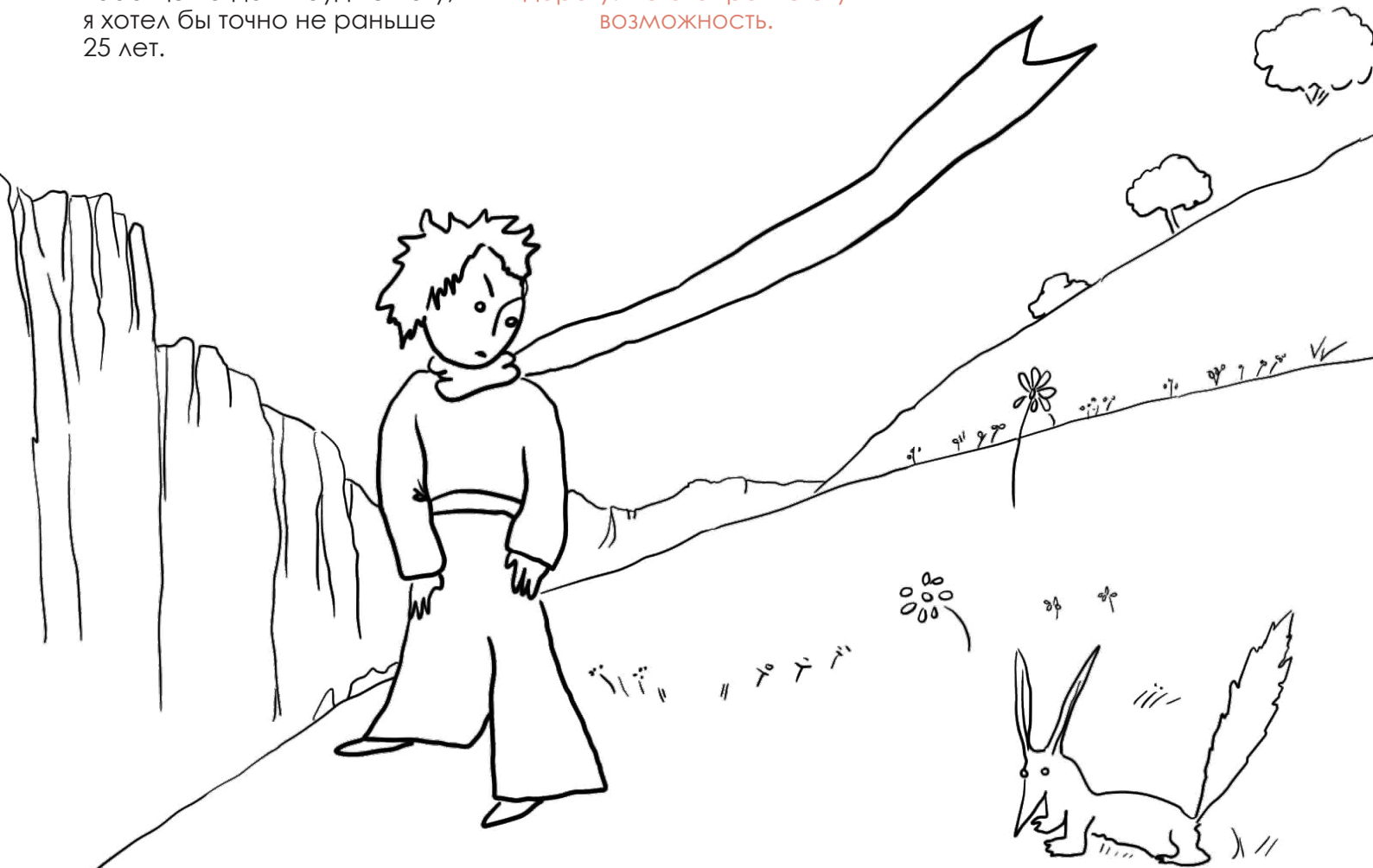
Алина: Да, конечно, хотела бы, но только когда сама устрою свою жизнь, найду хорошую работу, смогу обеспечить детям хорошее будущее.

Саша: Для семьи нужна здоровая психика и достаточное количество денег. Пока что ничего из этого у меня нет, так что точно не хочу. Если я смогу проработать травмы и сделать так, чтобы мой ребёнок ни в чем не нуждался, то возможно.

Игорь: Я бы хотел создать в будущем свою семью, продолжить наш род. Самое сильное чувство – это любовь, с любви и зарождается семья.

Сергей: Нет.

Любое действие приводит к результату. У каждого поступка есть последствия. Дети видят – дети делают: выводы, свою жизнь, дорогу. Не отбирайте эту возможность.



Отпусти и забудь, или почему не стоит держать обиду на родителей

Появляясь на свет, человек непременно попадает в свою первую социальную среду – семью. Окруженный родителями и ближайшими родственниками, он сталкивается с ранее неизвестными объектами и учится всему с нуля.

И вот, через какое-то время он начинает ходить, изучать окружающий мир и распознавать единицы речи, находясь в постоянном непрерывном процессе познания окружающего мира. Именно в этот период, когда маленький человечек, как губка, впитывает все знания и чувства, могут появиться первые травмы, которые в будущем станут барьером в виде глубокой обиды на семью.

Вот тебе 6 месяцев, вещи вокруг кажутся необычно большими, а звуки слишком громкими. Ты видишь, как мама и папа, размахивая руками, агрессивно доказывают что-то друг другу, и раздражаешься громким плачем, ведь всё происходящее пугает и бьёт по твоей нервной системе.

Следующая подобная перепалка заканчивается хлопком входной двери, а мама в слезах несёт тебя в комнату и кладёт на кровать, где ты, ничего не понимая, засыпаешь под тихие звуки всхлипов.

Тебе 4, и теперь практически каждый день ты проводишь в детском саду, куда с самого утра поднимает и заводит мама.

Тебе нравится играть с другими детками, да и почему это не должно нравиться, если любое занятие заканчивается

перебрасыванием счётных палочек, после бассейна вас поят ароматным травяным чаем, а самая большая проблема – это невкусный суп на обед.

Только со временем мама начинает всё позже забирать тебя домой, а иногда и вовсе вместо неё прибегает запыхавшаяся бабушка. Раздражённая воспитательница только подливает масло в огонь, а дорога домой кажется ужасно длинной. На душе скребут кошки, ведь в уме не укладывается, как мама могла забыть, когда они единственные, кто остались друг у друга после ухода отца. Первая крупная обида начинает пускать корни.

Школа. Знакомство заканчивается слезами и стыдом, когда учительница просит класс рассказать о себе, а одноклассники озадаченно поворачиваются на слова о том, что у тебя одна мама. Следующие пару лет состоят из насмешек и колких фраз, а чувство несправедливости выливается в первые конфликты с мамой.

Именно тогда, в первый раз звучат обвинительные слова, а корни обиды проникают и разветвляются всё глубже и глубже.

Ты подросток, гормоны бушуют в полном объёме, а в профиле инстаграмма гордо красуется цифра 15. Подружки в «падике» щедро делятся с тобой сигаретами, а парни постарше с удовольствием угощают фруктовым пивом.

Вот она, свобода.



С мамой разговоры все короче, а любые её попытки достучаться и поговорить, заканчиваются раздражённым «отвали».

Новые эмоции охватывают с появлением бойфренда, который может и не очень похож на принца из сказок, но внимание оказывает настойчиво и выслушивает любые жалобы на домашние обстоятельства. Вы часто гуляете вместе, телефон заполнен переписками и фотографиями, а букетно-конфетный период излишне сладкавый, что в принципе удовлетворяет потребности девочки-подростка, которая прежде не получала столь много внимания от парней.

Проходит время. Осознавая, что эти отношения изживают себя и больше не вызывают трепета, а подростковый максимализм требует адреналина в крови, ты решаешь оставить данный этап позади и окунуться в омут «взрослой» жизни.

Картинки сменяются быстро, одна квартира, сменяется другим домом, который полон незнакомых прежде лиц и тел, что мельтешат перед глазами. Градус повышается, и тепло, разливающееся по телу, не даёт воспринимать ситуацию целостно.

Парни, которых ты впервые в глаза видишь, подливают очередной напиток в стакан и что-то настойчиво, но плохо различимо, шепчут в ухо.

Дальше всё происходит стремительно, и ты находишь себя в другой комнате, совершенно пустой и разбитой, ощущая, что использовали не только твоё тело, но и убили те остатки веры в людей, которые до последнего держали на плаву. Страх, ужас и безнадежность перерастают в проросшую ненависть и прочно укрепляют корни обиды. Не уберегли, не предупредили.

«Мама, виновата ты. Будь я из нормальной семьи, этого бы не произошло».

Полная сепарация с наступлением 18 лет и переезд в отдельную квартиру.

Все связи разорваны, и ты пытаешься начать новую жизнь, не давая прошлому диктовать свои правила. Работа, учеба, редкие мероприятия, заканчивающиеся мимолетными связями и полная эмоциональная закрытость. Нет места чувствам, нет места прощению, шанса не заслуживает никто. Как дальше сложится жизнь и к чему приведут данные решения – вопрос спорный, но пока чувство обиды застилает глаза, о достижении настоящей свободы речи идти не может.

Данная история не претендует на эксклюзивность и не имеет ничего общего с реальными личностями, а лишь отражает один из миллионов возможного развития событий.

Поворот не туда может случиться в любой момент и по любой причине, однако данная статья реализует идею влияния негативного опыта в семье, который в дальнейшем способен привести человека к печальным последствиям.

Обида – чувство, которое, как и любовь, может расти и формироваться годами, приобретая неожиданные формы и выражаясь как излишней чувствительностью, так и внутренней зачерствелостью, мешающей впускать других людей в жизнь.

Так почему же обида – это чувство от которого стоит непременно избавляться?

Личностный рост невозможен, когда присутствуют барьеры и остаётся незакрытый гештальт в какой-либо сфере.

Это ощущение будет грызть и напоминать о себе годами, препятствуя привлечению нового и приятного в жизнь. Сценарий цикличен, и, спустя время, есть вероятность повторения истории и воплощения собственного опыта в собственной семье в форме попыток реализовать личные амбиции в ребёнке или повторить судьбу родителей и посеять в детях ростки горечи.

Не стоит забывать, что, несмотря на идеализацию семьи и обожествление родителей, мать и отец – это всё ещё обычные люди, со своими амбициями и травмами. Они могут ошибаться, обижаться, злиться, но также продолжать учиться и меняться в течение жизни.

Семью не выбирают, но чувства – это то, что подвластно человеку.

Вместо колючих обвинений, будет оптимальнее ограничить общение, приводящее к конфликтам; постараться понять и решить проблему, а если же избежать трудностей нет возможности, то лучше для всех будет снизить контакт до нуля.

Гармония – это ключ ко всему, который лежит через прощение. Отпусти и забудь, продолжай проживать эту жизнь и строй её не из желания доказать свою правоту, а из любви к себе.



Взгляд со стороны: Семья. Родители. Дети

Что такое для человека семья? Слово, которое понятно всем. Оно с первых мгновений жизни рядом с каждым из нас. Семья – это дом, отец и мать, близкие люди. Это общие заботы, радости и дела. Это любовь и счастье. Семья – это тыл и фундамент, на котором строится вся жизнь. Все мы рождаемся в семье, а вырастая, создаём свою собственную. Так устроен человек.

Каждой семье присущи свои ценности, традиции и стили воспитания. Каждая отдельно взятая семья — отличная от других система. Однако взгляды и мнения молодых людей и тех, за чьими плечами многолетний жизненный опыт, могут отличаться.

Дабы узнать, что думают о семье люди старшего поколения, мы взяли интервью у **Ходосовского Михаила Николаевича** — доктора медицинских наук, профессора кафедры паталогической физиологии имени Д. А. Маслакова и, что немаловажно в контексте темы данного интервью, многодетного отца.

Что такое «семья»?

— По моему мнению, семья – это союз любящих друг друга людей, которые берутся вместе решать все возникающие в жизни проблемы.

Что для Вас представляет идеальная и счастливая семья?

— Идеальная семья – это когда все счастливы и не представляют себе жизни вне брака.

«Семья» — это лишь ближайшие родственники?

— Семьи могут быть разными, главное, чтобы каждый чувствовал себя комфортно.

Каковы плюсы и минусы нахождения в системе семьи?

— Ответственность, надёжность, ежедневные обязанности, вопросы быта, любовь – пусть каждый сам для себя решает: плюсы это или минусы.

Что Вы можете порекомендовать людям, которые хотят вступить в брак?

— Молодым людям до брака я бы посоветовал воздержаться от половой жизни, поскольку это может испортить как физическое здоровье, так и отношение к будущему избраннику (или избраннице). Берегите честь смолоду, говорили наши предки.

В чём, на Ваш взгляд, плюсы и минусы традиционных семей?

— А какие могут быть минусы у традиционных семей? Я их не вижу.

В чём, на Ваш взгляд, плюсы и минусы современных семей?

— Смотря что мы понимаем под термином «современная» семья. Вот наша семья, она что, не современная? Она и современная, и традиционная.

Но если речь идет о гражданском браке, то мне кажется, что женщина в таких отношениях весьма уязвима. Более того, она, по-видимому, хотела бы создать традиционную семью, но не получилось. Здесь нужно с самого начала правильно

выстраивать свои отношения с партнёром и на такие вещи не соглашаться.

Обязателен ли в счастливых семьях факт наличия детей? Если да, то какое их количество должно быть и почему?

— Дети, когда они появляются в семье, меняют всё. В первую очередь, отношение к детям вообще. Кто этого не испытал, меня не поймет. Дети – это и счастье, и переживания, иногда – горе. Но без них человеку не испытать всех жизненных эмоций. У индейцев Южной Америки, если у мужчины меньше 2-х детей – он не имеет права голоса в племени. Это говорит о том, что, когда ты несешь ответственность не только за себя лично, твои решения становятся более взвешенными и ответственными.

Влияет ли религия на институт семьи?



— Безусловно. Все наши конфессии с уважением относятся к институту традиционной семьи, подчеркивая его важность и обязательность для истинно верующих. Особенно здесь следует отметить заповеди «Почитай отца

своего и мать, да благо будет тебе на Земле), «Не прелюбодействуй». Всё это укрепляет семьи и делает, в конечном счете, сильнее наше общество.

Приемлемо ли нахождение детей из домов-интернатов в семьях?

— Люди, принимающие детей из домов-интернатов в свои семьи, всегда вызывали у меня чувство глубокого уважения. Они делают великое дело – дарят детям частичку своей души, у детей появляются родители. Это дорого стоит. Поэтому на данный вопрос можно ответить «Да». Но всё должно происходить в рамках законодательства и при определённом контроле органов опеки, чтобы не подвергать опасности самого ребенка.

Какова причина большого количества разводов?

— Причиной развода может стать что угодно: отсутствие своего жилья, слабое материальное положение, конфликты в семье, влияние родителей, отсутствие верности супругов в браке. Мне кажется, простить можно всё, кроме измены. А с последним в «современном» обществе всё плохо. Видимо поэтому такое количество разводов.

Может ли человек прожить без создания семьи?

— Да. Чем лишь бы с кем, лучше ни с кем.

«Родители меня вырастили — значит я им должен». Согласны ли Вы с таким утверждением?

— Я не считаю, что мои дети что-то мне должны. Они – мои друзья, и сами для себя решают, как ответить на этот вопрос. Но в отношении своей матери, я считаю себя обязанным помогать. И не потому, что она меня вырастила, хотя и поэтому тоже. Просто, если не я, то кто ей поможет?

Многодетные семьи — это хорошо?

— Как многодетный отец, могу сказать, что плохого ничего нет точно. Чем больше детей, тем лучше, веселей. Обязанностей, конечно, тоже больше. Но без любого из своих детей, жизнь теперь представить невозможно.

Михаил Николаевич смог кратко и лаконично ответить на заданные вопросы, изъяснить своё отношение к институту семьи. Его позиция — одна из многих. В связи с собственными убеждениями, ценностями и мнением каждый сам строит для себя то, что в будущем назовёт «семьей».



Семейные традиции

Как сказал Антон Павлович Чехов: «В семейной жизни главное – терпение, любовь долго продолжаться не может».

Как же хорошо, когда ты не одинок и у тебя есть семья. Человек не может всю свою жизнь прожить в одиночестве, он всегда будет иметь внутреннюю потребность найти свою вторую половинку, а затем уже завести семью.

К сожалению, очень часто мы начинаем что-то ценить только тогда, когда это «что-то» потеряем. И как же часто это относится к нашим близким и самым родным людям, которые всегда были рядом, поддерживали, помогали нам в самую трудную минуту, как бы банально это всё ни звучало.

Справедливости ради стоит сказать, что всегда были и будут некоторые ссоры, недомолвки, обиды, но на этом ничего не останавливается и жизнь и дальше идёт своим чередом.

В этой статье я хотела бы помочь вам укрепить семейные отношения, наладить контакт с близкими, разнообразить семейную жизнь и, конечно же, придать внутренней уверенности в том, что в ваших силах наладить, укрепить и улучшить отношения в семье.

Существует множество вариантов как на это повлиять, самый разнообразный и интересный – это семейные традиции. В этой статье я приведу парочку необычных и полезных примеров.

1. Национальная кухня

Раз в месяц Вы вместе с семьёй выбираете одну из стран и устраиваете вечер

национальной кухни: это может быть китайская, итальянская, японская и другие. Все члены семьи собираются вместе и помогают друг другу готовить. Такой вечер – отличная возможность провести время вместе.

2. Письмо счастья

Необходимо написать маленькие записочки с комплиментами, напоминаниями, пожеланиями и незаметно подбросить их в карман куртки, сумку, блокнот. Такой небольшой жест сможет поднять настроение на целый день.

3. Прогулки

Каждые выходные старайтесь выбраться всей семьёй куда-нибудь прогуляться, это может быть прогулка по городу, езда на велосипедах, поездка в лес, на рыбалку...

Такое времяпровождение поможет лучше узнать и даже в каких моментах понять членов вашей семьи.

Либо же раз в год можно выбрать тайный пункт назначения и везти туда всю семью. Это может быть пикник у реки или поездка на экскурсию в другой город. Это очень запоминающееся и интересно для всех членов семьи, ведь кто не любит сюрпризы? ;)

4. Просмотр фильмов

Каждую пятницу Вы можете выбрать фильм, купить попкорн, газировку, устроиться удобно на диване и начать просмотр.



Просмотр фильмов можно чередовать с игрой в настольные игры, что тоже очень сближает.

5. Цветы

Отличной традицией станут цветы не только на значимые события, праздники, но и на обыденные дни. Ведь каждой девочке, девушке, женщине очень приятно, когда ей оказывают такой жест внимания.

6. Совместные празднования

Также хорошая традиция, когда Вы всей семьёй собираетесь на большие праздники – Новый Год, Рождество, День Рождения, – и вместе проводите время за столом, а потом и за разными развлечениями. Такое времяпровождение очень сближает и помогает перевести дух от обыденных проблем.

7. Собственные праздники

Это интересная и уникальная традиция. Необходимо придумать свой собственный семейный праздник, например, можно устроить день, когда детям всё можно, это поможет взрослым научиться доверять свои детям, в то время как дети смогут научиться руководствоваться данным им доверием.

Ещё можно придумать День Ночных историй, когда каждый рассказывает свою историю ночью, например, под какао с печенькой или же чай, главное создать уютную атмосферу.

8. Время семейных объятий

Когда вся семья приходит домой, они садятся на диван и начинают обниматься около 5 минут. Это поможет сделать вечера счастливее и спокойнее, увеличить количество улыбок и уменьшится количество ссор.

9. Благодарность

Заведите «банку благодарностей» — в любой момент, когда вы кому-то благодарны, запишите слова признательности на листочке и положите в банку. В конце года можно будет достать и прочитать их вслух, — это будет отличный переход от старого года к новому году. Можно завести ещё такую же баночку с достижениями.

10. Семейные фотографии

В нынешнее время все фотографии находятся на электронных носителях, вы же можете создать свой альбом, в котором будут не только фотографии, а ещё что-то из ручных поделок, например, брелок, открытка, валентинка, стикер, тогда альбом будем смотреться очень уютно и душевно.

Можно придумать ещё большое количество различных традиций, но главная их цель – это прекрасное времяпровождение с родственниками, укрепление отношений с семьёй и улучшение контакта с близкими.

Ваш автор очень надеется, что эти советы помогут Вам в жизни, но самое главное – если вы хотите получить результат, недостаточно только прочитать, надо ещё и делать, не забывайте об этом, простое и одновременно очень тяжелое правило. Удачи!



Выходные с родителями

С началом учебного года время, которое мы проводим с родителями, уменьшилось. После учёбы мы изучаем заданный материал, а дальше ложимся спать. У кого-то родители живут в другом городе. Поэтому выходные – идеальные дни недели, которые мы можем уделить своим близким.

В данной статье были подобраны идеи того, как провести время с семьей. Вы сможете морально отдохнуть, проявить свою любовь и обрести новые воспоминания.

Семейный ужин

Все вместе вы можете приготовить какое-то новое блюдо. Не обязательно готовить что-то сложное. В интернете много рецептов, ингредиенты для которых можно найти в каждом холодильнике. К тому же, во время застолья можно обсудить все важные для вас темы, а также просто посмеяться от души.

Поездка к бабушкам и дедушкам

Этот вариант подойдет для тех, чьи бабушки и дедушки живут отдельно от родителей. Это может быть другой город или просто другой дом. Вы можете привезти им маленькие подарочки (будьте уверены, что они без гостинцев вас тоже не оставят). Бабушка и дедушка всегда ждут вас, они поделятся мудрым советом и всегда будут искренне рады каждому вашему маленькому достижению.

Поход в кино

Осень. Дождливая погода. Прогулки по улице уже не приносят такого наслаждения, как летом, поэтому самое время

для развлечений («под крышей»). Вы можете все вместе выбрать одежду в одной цветовой гамме и отправиться на просмотр фильма. Большой стакан попкорна и комедия поднимут вам настроение в серые деньки, а после вам точно будет, что обсудить

Тур выходного дня

Смена обстановки пойдет на пользу каждому. Вы посетите новые места, обретёте много новых впечатлений. Не забудьте сделать совместную фотографию!

Мастер-класс

Лепка, рисование, гончарство, роспись матрёшек, вышивка, танцы. Вы можете выбрать любое направление, которое будет интересно всем членам семьи.

Настольные игры

Купите игру, в которую еще не играли. Вместе разбирайте правила. Также можно позвать друзей семьи.

Просмотр совместных фотографий

Здесь невозможно будет сдерживать искренние улыбки на лице, когда вы увидите фото со свадьбы своих родителей, или 55-летие бабушки, или дедушку на рыбалке, или свои детские фотографии.

Велопрогулка

Физическая активность способствует улучшению и сохранению здоровья, развивает выносливость, улучшает метаболизм, повышает настроение. Катайтесь по новым маршрутам, изучайте природу вокруг и просто дышите свежим воздухом.



Картина пальцами

Для этого не нужно быть художником, тут даже кисти не нужны. Понадобятся только краски, лист бумаги и пальцы каждого члена семьи. Выбираете тему рисунка, палец в краску – и готово. Не забудьте поставить дату. А картину можно потом повесить в рамочку.

Благотворительность

С семьей заниматься благим делом еще приятнее. У вас есть отличная возможность помочь детям из детского дома. Каждый ребенок будет рад новой канцелярии или одежде. Вы можете также посетить приют для животных, сдать кровь, убрать лес, помочь бездомным и многое другое.

Письмо в будущее

Посвятите каждому члену семьи своё письмо. Пишите о том, что в данный момент для вас является важным и о том, что может произойти в будущем. Добавьте слова благодарности своим близким, а на конвертик добавьте год, в который нужно открыть письмо.

Семья и родители – самые близкие люди для нас. Они останутся с вами в любой тяжелой ситуации. Любое проявление любви в их сторону является также благодарностью. Цените время, проведенное с родными.

Необуддизм или квантовая психология.

Как мысли определяют окружающий мир

Между контролируемым вдохом и выдохом существует момент абсолютной тишины, это пустота единения со вселенной.

Погружаясь всё глубже и глубже, растворяясь в невесомости, возможно открыть для себя иное состояние сознания, «абсолютного ничто», где нет ни тишины, ни пустоты. **Это и есть основа того, что мы называем реальностью.** При дыхании абсолютное небытие заполняется жизнью, звуком, движением, изменяется сознание: появляются чувства, ощущения в теле, окружающее пространство, мысли, оживают образы и возникают различного рода желания. Сознание надстраивается над пустошью, заполняет жизнь, так чем она заполняется и почему именно этим?

Со всеми событиями, ситуациями и обстоятельствами в жизни – мы позволяем им случиться, сами наделяем окружающие объекты значениями, ценностью и смыслами. **Вся человеческая жизнь, из этого, создана сознанием человека.** Сознание, в точности как пространство-время и все предметы вокруг, имеет квантовую волновую основу.

«Квантовый объект не может проявиться в обычном пространстве-времени, пока мы не будем наблюдать его как частицу. Сознание разрушает волновую функцию частицы», - Амит Госвами, заслуженный профессор факультета теоретической физики университета Орегона, США.

Осознаем мы это или нет, но вся окружающая реальность создана именно нашим сознанием, преобразующим объективно существующие частицы материи в субъективные мысленные образы, то есть волны.

Квантовая психология основана на самых последних научных открытиях, доказывающих тот факт, что сознание (подсознание) человека носит волновой характер, влияя на квантово-волновую активность мозга и, как следствие, на объекты материального мира.

Активность головного мозга — это сложный квантовый процесс, подчиняющийся закономерностям квантовой физики. В психологии существует точка зрения, где мозг – физический субстрат, сознание же – обширное поле информации.

Главным постулатом квантовой психологии является тот факт, что **сознание определяет бытие.** При совпадении колебаний «волн сознания» человека с квантово-волновой характеристикой физического объекта, в сознании человека возникают связанные с данным объектом мысли и образы, а изменение мысленного образа в мозговом нейронном «компьютере» способно на квантовом уровне видоизменить материальный объект. При этом происходит взаимодействие материализованного на каком-либо носителе (элементарной частице, поле, излучении) сознания с живыми и неживыми объектами материального мира. Квантовая психология делает попытку объяснить

феномен сознания – что это такое, как оно возникает, как именно мозг продуцирует его. Кошку Шредингера, которая одновременно жива и мертва, запутанные частицы, которые могут взаимодействовать друг с другом, находясь на разных краях вселенной, и другие родственные им принципы квантовая психология распространяет на сознание человека, его мышление и процесс принятия решений. Она стала своеобразной попыткой примирить гуманитарные и естественные науки.

Согласно данной концепции, активность мозга — это квантовый процесс, порождающий сознание, особую роль физиологии здесь уделяют микротрубочкам, находящимся в нейронах мозга, и считают, что именно в них происходят квантовые процессы, которые объясняют непредсказуемость человеческих мыслей.



Согласно подобным идеям, если волны разума и волны физического объекта совпадают, человек начинает думать об этом предмете.

Вся теория квантовой психологии имеет постмодернистские, мистические и эзотерические корни, проявляясь в результате снижения аксиологического статуса науки и сближение сциентистской рациональности с восточным мистицизмом. Но вся теория строится на теоретически полезных практиках медитации.

Восточные философы в своих самых древних трудах утверждали, что пространство и время – не истина; эти физические понятия принимались как «искусственная реальность», фальшивость, подвластная переменам, на которые никто не может повлиять, что полностью соответствует уже общепринятой теории относительности Эйнштейна. Ощущение времени зависит от состояния индивида (биологической основы личности), **медитация же выводит за рамки относительной реальности.**

Исследования параллелей современной физики и восточной философии могут отражать огромное количество идентичного: от **квантовой теории**, где, по воззрениям буддистских монахов задолго до её возникновения, – материя не инертна, что верно, ведь статичные предметы в любом случае находятся в движении за счёт движения атомов, до четырехмерного пространства, известного в физике как **пространство Минковского**, тогда как выход за пределы нашего 3D совершенно возможен во время медитации в буддизме.

Научное исследование медитации и изучение её влияния на человека на западе началось еще в 70-х годах, когда кардиолог Герберт Бенсон из Гарвардской медицинской школы обнаружил, что даже упрощенная форма медитации оказывает устойчивое положительное влияние на физиологию и выражается в изменении ритма сердца, частоты дыхания и улучшении обмена веществ. Сообщения о благотворных эффектах медитации совпадают с исследованиями нейрочеловеков, согласно которым мозг человека способен изменяться под воздействием переживания определенного опыта.

Эти исследования показывают, что, например, когда мы учимся играть на музыкальном инструменте, в мозге происходят изменения — этот процесс называется нейропластичностью. По мере приобретения мастерства, участок мозга, контролирующий движения пальцев виолончелиста, увеличивается. Такой же процесс происходит в мозге, когда мы медитируем; хотя в окружающей среде не происходит никаких изменений, медитация воздействует на мозг человека, вызывая изменения в его физической структуре.

Медитация способна «перепрошить» мозг, оказывая благотворное влияние не только на сам орган, но и на все тело человека. Медитируя, человек тренирует концентрацию внимания, развивает ум и при этом становится более устойчивым психически. Все эти качества способствуют улучшению здоровья и успеху в обычных земных делах, работе, семье.





Больше новостей факультета:

 https://vk.com/mpf_grsmu

 @mpf_grsmu

Связаться с нами:

 weare_response@mail.ru

 @weare.response