

# Электронная книга «Счастливый ребенок»

Автор Михаил Гаврилов



# Почему я пишу эту книгу.

Меня зовут Михаил Гаврилов.

На момент написания этих строк у меня двое детей (мальчик и девочка), когда вы читаете эти строки, детей может быть уже больше. Мои дети еще не стали взрослыми людьми, но я уже многое могу рассказать о том, как им стать счастливыми, по двум причинам.

## **Причина первая.**

Я веду тренинги уже больше девяти лет и работаю со взрослыми людьми. Они приходят ко мне с проблемами, которые идут из детства. Я лично могу наблюдать последствия разного воспитания. Я с большой вероятностью могу сказать, как родителям делать не надо, чтобы не создать проблем своим детям в будущем.

Я знаю, как делать так, чтобы у человека в жизни стало больше счастья - это моя профессия, я провожу огромное количество времени над изучением этой темы и над практикой, которую внедряю в свою жизнь и помогаю внедрить в жизнь своих учеников.

## **Причина вторая.**

Я счастливый человек, и у меня счастливая семья, в которой нет ссор и ругани между мужем и женой, в которой дети получают максимум внимания и любви. Жизнь дала шанс получить практический опыт в самых разных направлениях. Я жил в разных странах, городах, прошел испытание деньгами и отсутствием их.

Все, что я буду рассказывать в этой книге - это мои мысли,

наблюдения, опыт. Вы можете быть согласны с тем, что я говорю, или не согласны - это ваше право; но я уверен, что эта книга как минимум поможет вам задуматься об очень важных вещах, о которых вы забыли в череде суеты, будней, домашних дел и бытовых проблем. Как максимум - эта книга поможет стать вам и вашим детям счастливее.

## Что мы сами знаем о счастье?

К сожалению, многие родители сами смутно представляют себе, что такое счастье. Кто-то связывает это понятие с материальным процветанием, кто-то - со здоровьем, кто-то - с наличием семьи и детей, кто-то - с успехом в обществе. Это понятие зависит от природы родителя, его воспитания, обстоятельств, разных других причин.

### **Причиной формирования понятия о счастье может быть боль.**

Нет денег, здоровья, признания или еще чего-то, поэтому родитель несчастен по этой причине, точнее он считает, что причина именно в этом, и отсюда у него формируется определенное видение счастливого человека, но представлять себе счастливого человека и быть им – это разные вещи.

### **Причиной может быть радость.**

Когда желаемое достигнуто, доставляет массу эмоций, впечатлений, ощущений, удовольствия, радости. Именно эта радость формирует определенное понимание счастья, но не стоит забывать: что для одного радость, то для другого может быть наказанием.

Чем больше мы знаем о счастье, чем больше у нас его самого, чем больше в нас мудрости, чтобы передать это знание детям, тем больше шансов, что свои собственные дети вырастут счастливыми людьми.

Здесь не обойтись без мудрости, которая заключается в глубинном и искреннем принятии чужой природы, понимании того, что каждый человек уникален сам по себе и проходит определенные стадии изменения восприятия мира с течением возраста. Счастье для 14-летнего подростка и 35-летнего взрослого человека будет разным. Оно будет разным для мужчины и женщины, оно будет разным для родителей и их детей.

## Счастливый родитель

Фраза о том, что хочешь изменить мир, то начни с себя, как нельзя лучше подходит к нашей теме. Хочешь, чтобы ребенок был счастливым - стань счастливым сам.

Счастливый родитель не только точно знает, как стать счастливым человеком самому, но и может делиться своим счастьем с ребенком. Делиться любовью, теплом, светом, добром. Конечно, если он учитывает, что перед ним не он сам, а его ребенок, который имеет отличную от него природу.

На тему того, как взрослому стать счастливым, я могу говорить сутками. Попробуем обобщить и выявить главные позиции.

## Здоровье

Его точно много не бывает. Если вы не занимаетесь здоровьем самостоятельно, то вы никогда не сможете рассказать об этом своему ребенку. Эти знания нельзя получить через статьи, книги и прочее. Только через опыт!

Чтобы быть здоровым, надо плотно заниматься вопросами питания, движения и психики. Что вы едите, в какое время, в каком количестве. От питания вы становитесь здоровее, стройнее, розовее или синее, толще, кривее и печальнее?

Какую пьете воду, каким дышите воздухом, ведете сидячий или активный образ жизни? Бегают ли кровушка по организму, в тонусе ли все мышцы тела, поступает ли питание к суставам? Проверяетесь ли вы на паразитов? Пышете здоровьем или разваливаетесь по частям?

А ведь на здоровье сильно влияет и ваша психика. В каком она состоянии? Вы - комок нервов, стресса, депрессии или внутри царит гармония, равновесие и благодать?

## Деньги и финансы

Имеет значение не только количество денег, а отношение к ним, в том числе к деньгам других людей, ведь, например, зависть может жить в вашем сердце вне зависимости от того, сколько у вас денег. Всегда найдется тот, у кого их больше и кому они достаются проще.

Тема крайне интересная и тут нельзя мыслить категориями «черное» или «белое».

Посудите сами. Можно ли быть счастливым без денег? Можно. Можно ли быть счастливым с деньгами? Можно. Можно ли быть несчастным в том и в другом случае? Легко.

Я всегда говорю, что счастье - это результат того, как вы живете, с кем общаетесь, что делаете и как думаете! Нет такого, что счастье – это что-то одно, это результат совмещения множества факторов. Самое интересное, что в этом синтезе может отсутствовать какой-либо очень важный ингредиент, но человек все равно будет счастлив.

Понятно, что наличие денег дает определенные возможности и снимает множество головных болей, но опираясь на многочисленные исследования и свой жизненный опыт, я могу смело утверждать, что богатые тоже плачут, и плачут сильно и горько, даже при наличии денег в кармане, поэтому крайность в вопросе денег может принести большой вред.

Деньги - это хорошо, но давайте рассматривать их как часть жизни, важную часть, но есть и другие части, которые собираются в одно целое, а объединяет их вместе мировоззрение и мышление человека. Поэтому, если вы хотите быть счастливыми, то работайте не только над тем, чтобы заработать денег, а чтобы процесс достижения финансовых целей не делал вас несчастным человеком.

Бывает, что родители буквально больны темой денег и богатства и пытаются реализовать эту идею в жизни своего ребенка, не имея собственного опыта в обладании деньгами, а практика и теория -

разные вещи. Теории рожают иллюзии, а иллюзии рожают ошибочные выводы и действия.

Богатый человек не только может рассказать о том, как приятно иметь много денег, но и о том, как их заработать, как их не разбазарить, как ими грамотно управлять, как сделать так, чтобы в кризисное время, когда снижается привычный уровень доходов, иметь холодную голову, как не пуститься во все тяжкие, в связи с имеющимся возможностями, как остаться человеком при наличии больших денег в кармане. Небогатому, но счастливому человеку тоже есть чем поделиться, и этот опыт не менее ценен, чем опыт богатого.

В моей практике были случаи, когда родитель под флагом «мне нужно дать ребенку всё!» выбирал путь, который лишал его здоровья, радости, счастья, при этом никто не давал в итоге гарантии финансового успеха этого пути. В результате получалось, что по факту ребенок обделен вниманием, радостью, общением с родителями, сами родители при этом несчастны.

Я имел дело с очень богатыми людьми с огромными тараканами в голове, которые приводили их в больничную койку. Но и встречал немало богатых, при этом счастливых и здоровых.

Ни богатство, ни бедность не гарантирует счастья или несчастья. Насколько у вас с этим вопросом порядок? Что вы можете передать своим детям? Иллюзии и теории или практический опыт? Вы сами насколько счастливы в имеющемся финансовом положении?

Если попытаться кратко описать то, к чему следует стремиться, то можно сказать, что человек поставит себя в трудное положение, если будет откладывать жизнь на потом, ждать, когда количество денег в

кармане станет таким, что можно будет себе позволить думать о счастье.

При этом не стоит и отрекаться от денег и утверждать, что не в них счастье. Нужна мера и индивидуальный подход, но **работу над тем, чтобы быть счастливым, нужно вести постоянно, вне зависимости от того, сколько денег у вас на банковском счету.**

## Реализация

Взрослому человеку важно чувствовать себя реализованным. В зависимости от уникальной природы это реализация может быть разной. Кто-то становится президентом, кто-то пишет картины, а кто-то водит грузовик. Как у вас обстоят с этим дела? Вы можете назвать себя реализованным человеком? Идете ли вы по пути сердца или среди множества жизненных путей ищете только те, которые попроще и послаще? Критерии выбора жизненного пути ограничиваются только количеством денег и уровнем влияния, или есть что-то ещё?

Если вы мама, то вы прежде всего женщина, которая счастлива, если реализует себя в своей женской природе. Женщина – это красота, нежность, доброта, теплота, любовь.

Если вы папа, то вы прежде всего мужчина. Удастся ли вам быть мужчиной не только на словах? Мужчина - не тот, кто курит, пьет пиво и смотрит футбол, мужчина отвечает за свои слова, заботится, принимает решения, ставит и достигает цели, показывает хороший пример, защищает слабых, любит, ведет здоровый образ жизни, созидает больше, чем потребляет.



## Как родитель видит других людей?

От того, насколько родитель понимает разницу между людьми, насколько он может видеть мир через призму чужого мировоззрения, зависит то, как он сам может быть счастливым.

Каждый видит это мир через себя, вплоть до того, как каждый из нас видит по разному цвета. Один любит сладкое, а другой соленое. Один живет в городе, а другой в деревне. Один консервативен, другой любит все новое. Мы настолько все разные, что порой нам очень трудно понять друг друга, и это совсем становится невозможным, если мы оцениваем других через себя, особенно это касается своих детей и близких.

Папа с такими сильно выраженными качествами как активность, стремление к первенству, никогда не поймет своего сына, который больше любит домашний уют и не очень хорошо ощущает себя среди большого скопления людей.

Самый простой пример, который я люблю приводить – знаки зодиака. Всем знакомо примерное описание того или иного знака. Давайте забудем про то, что эти знаки каким-то образом привязаны к дате рождения, а просто рассмотрим их как некий психологический портрет. Согласитесь, что в контексте таких психологических портретов будет видна колоссальная разница между людьми.

Опять же в контексте знаков зодиака, у родителя Льва не обязательно рождается сын Лев, чаще всего психотип ребенка отличен от родительского. Если родитель - классический Овен, который всегда и везде хочет быть первым, а его ребенок - классический Рак, которому

как воздух нужен уютный дом, то будет непонимание.

Учитывайте, что контекст знаков зодиака – крайне простой пример, а ведь есть еще множество различных типов людей по разным системам.

Из самых известных: интроверт и экстраверт, которые также разделяются на подтипы. Есть множество систем знаний о типах личности. Где-то идет разделение на знаки зодиака, где-то - на стихии, где-то - на вектора, где-то - на энергетические типы. Системно-векторная психология, соционика, дизайн человека, астрология и множество других официальных, неофициальных, эзотерических или мистических учений, по сути, делают одно и то же: очень четко под разным углом показывают нам, насколько мы все разные.

Только растения рожают себе подобных. На грядке с помидорами вырастают помидоры, яблонька рождает яблони, а человек рождает себе подобного только внешне, внутри могут быть сильнейшие различия. Если перевести аналогию на мир растений, то у яблони рождаются огурцы, а помидор рождает яблоко.

Умение видеть других людей не только через себя, проявлять мудрость, сильно облегчает жизнь среди других людей и делает самого человека счастливым.

Если человек искренне и глубоко не понимает различий между людьми, почему другой человек поступает именно так и не может поступить иначе, то естественно будут возникать проблемы в отношениях, а как известно, человеку очень трудно быть счастливым и здоровым, если у него нет хороших и надежных отношений с другими людьми.

## На какой вы стороне?

Вы живете в радости, благодати, добре, любви? Или в зависти, гневе, раздражительности? Вы на темной или светлой стороне?

Трудно представить счастливого человека, который завидует, гневается, жаден. С другой стороны, счастливый человек ассоциируется с такими понятиями как любовь, добро, отзывчивость, бескорыстие, сострадание.

Развиваетесь ли вы как личность, думаете о душе? Или все мысли заняты исключительно бытовыми проблемами, а делами только в погоне за деньгами.

Моя практика говорит о том, что если вы на светлой стороне, то счастья у вас гораздо больше, а чем больше вы погружены в темное, тем больше несчастья.

Светлое и темное – лишь условное разделение, но оно очень ярко показывает разницу в отношении к себе и другим. Это еще один важный кирпичик в построении своего собственного счастья и счастья своих детей.

## Вам необходимо самому излучать счастье

Конечно, ребенок может быть счастлив сам по себе. Его уникальная природа счастья настолько сильна, что вы не сможете ему в этом

помешать, но все равно, родители и дети тесно связаны с друг другом в любом возрасте и гораздо проще быть счастливым, когда от родителей идет благость и любовь, а не постоянный негатив и жалобы.

Что излучаете Вы? Практически каждый скажет, что он излучает добро, свет и любовь, даже если это не так. Во-первых, трудно признать, что ты не так хорош, как тебе кажется. Во-вторых, чтобы узнать о себе правду, необходимо посмотреть на себя со стороны или провести небольшое исследование.

Чтобы посмотреть на себя со стороны, можно использовать технику «диктофон». Начните записывать свои разговоры на диктофон, а потом прослушивайте записи, анализируя, какие вибрации излучает ваш голос и то, о чем вы говорите. Составьте таблицу, где помечайте «свет и тьму». Всего две колонки, в которые ставьте баллы. Один балл, за каждый фрагмент разговора.

Начали жаловаться на жизнь, страну, время и так далее? Ставьте балл в соответствующую графу. Ругаете кого-то? Снова помечайте это. Завидуете? Обижаетесь?... Сквернословите?....

Следите за тем, как вы ведете себя в течение разговора. Говорите только вы или задаете вопросы собеседнику. Разговор превращается в монолог или остается диалогом, который интересен и той и другой стороне.

Если не можете это делать с диктофоном, то можете попробовать постоянно держать под рукой этот «чек-лист света и тьмы». Осознанно следить за разговором и отмечать то, в какую сторону вас заносит. Если разговор проходит по телефону, то это совсем просто.

Итак, мы вкратце, в общих чертах прошли по родительскому счастью, понятно, что у родителей достаточно большой объем работ, так как многим до собственного счастья не так близко, как хотелось бы.

Перейдем к детям.

## Когда ребенок счастлив?

Ребенок счастлив, когда его любят.

Думаю, с этим невозможно спорить, но что есть любовь? Можно из любви потакать всем слабостям ребенка и кормить его в итоге вредной пищей – есть ли это любовь? Слишком сильно ограничивать ребенка и не давать ему ступить шаг влево или шаг вправо – это любовь? Каждый сам решает, какие границы ставить перед ребенком и ставить ли вообще, но возможно, стоит трезво оценить свое проявление любви в контексте воспитания и сделать какие-то правки в этом направлении.

Ребенку важно знать и чувствовать, что его любят. Об этом следует открытым текстом говорить. Обнять, приласкать и сказать: «Я тебя так люблю, мой малыш!».

Особенно, после каких-либо конфликтных ситуаций, споров, выплесков эмоций. Обнять, сказать. Ваше раздражение или гнев не должны сковывать ваше сердце, вы ведь взрослый человек, обижаться на маленького ребенка глупо.

Знает ли ваш ребенок, что его любят? Ощущает это? Или целыми днями слышит от вас только наставления, насмешки, придирки. Вы для него являетесь источником любви или надсмотрщиком?

Что для вас ребенок? Источник радости, учитель или помеха в ваших делах, желаниях, реализации?

Я предлагаю вам самому ответить на все эти вопросы и оценить свое отношение к ребенку. Часто бывает, что в чередке будней, бытовых и материальных проблем, родитель становится комком нервов, и для него ребенок становится исключительно источником неприятностей, когда он все делает не так, лезет не туда, плачет, требует чего-то.

Естественно, что ребенок тут не виноват, все дело в самом родителе, в его образе жизни, мышлении, развитии, картине мира и так далее. В каких отношениях с вашим ребенком вы находитесь? Какие эмоции получаете от взаимодействия?

## **Не позволяйте ребенку хранить обиду в сердце**

Уже с малых лет ребенок испытывает вполне взрослые эмоции, например, он может обидеться, причем на вас. Естественно, это чаще всего случается, как нам кажется, из-за ерунды. Пустяковая ситуация, и ребенок обиделся. Что ему что-то не разрешили, не купили, закричали, наказали.

Обида – очень липкое и тяжелое чувство, которое может пустить корни в самую глубь сердца, при этом нужно понимать, что это вполне нормальная реакция как взрослого, так и ребенка. Табуировать его нельзя, так как возникнут неприятные последствия, но и позволять ему пускать глубокие корни тоже недопустимо. Выкорчевывать потом

обиду из сердца очень тяжело. Это я очень хорошо знаю по работе со взрослыми.

В детстве закладываются многие модели поведения и навыки. Ребенок учится справляться с обидой, работать с этим чувством. Насколько правильно вы будете себя вести в ситуации, когда ребенок обиделся, настолько он сможет перенять правильную модель поведения в подобных ситуациях в будущем.

Часто можно слышать от родителей их не совсем грамотную реакцию на обиду ребенка, когда они только добавляют масло в огонь, приговаривая, что «на обиженных воду возят», что «пообижаешься и перестанешь». В итоге оставляя ребенка один на один с обидой, вынуждая его закрывать свое сердце, уходить в агрессию или чувствовать себя одиноким.

Особенно важно уделить этому внимание, если у вас девочка. Мальчикам тоже незачем хранить в сердце обиду, но они изначально живут больше умом, чем сердцем, а обида – болезнь сердца, а не ума.

Что делаю я в случае, когда обижается моя дочь? На самом деле, я делаю то же самое, что и со взрослыми: всеми силами пытаюсь помочь отпустить это чувство.

Рассказываю про обиду, что есть такое чувство, что оно очень неприятное. Что это чувство лучше отпустить. Что я не хотел обидеть ее, что извиняюсь, если требуется. Говорю: «Давай крепко обнимем друг друга и улыбнемся!». После объятий и улыбки дочь уже улыбается всю и сияет. Так мы учимся решать вопрос «на берегу» и делаем акцент не на том, что виноват или прав, а на том, что это чувство нужно прожить и отпустить.

## Когда ребенок может быть ребенком

Не требуется специального психологического образования, чтобы увидеть сколько радости доставляет детям побегать по лужам, разбросать игрушки, залезть в шкаф с одеждой или размазать по себе еду....

Понятное дело, что родитель хочет видеть в ребенке взрослого, чтобы он никогда не пачкался, был крайне аккуратен, понимал и принимал все нормы морали, но это невозможно.

Никто не требует от кошки, чтобы она не мяукала, от собаки, чтобы она не бегала за кошкой, но от ребенка требуют быть взрослым, лишая его счастья. В итоге сам взрослый, который не умеет радоваться простым вещам, сердце которого закрыто, требует и требует от ребенка невозможного.

Ребенок пачкает одежду, ходит по лужам, тянет в рот с пола всякую гадость, рисует на себе фломастерами, а в книгах - карандашами. Он может разбить посуду и даже дорогой телефон, так как это просто ребенок.

Вышел ребенок на улицу - готовьтесь к тому, чтобы закинуть в стиральную машину его одежду, благо на дворе 21 век, и никто не стирает сейчас одежду в речке, все за вас сделает стиральная машинка. Пусть ребенок побудет ребенком.

Постоянные запреты всего и вся, крики, наказания, насмешки и прочие атрибуты реально неадекватного поведения родителя не добавят



счастья ребенку, а только убавят его. Ребенку придется адаптироваться к постоянным «нельзя» и насмешкам, в итоге он просто начнет забивать в себе естественные желания, учиться бояться, ходить по струнке, подавлять свою природу. Вы этого хотите добиться?

Быть ребенком – естественно, ругать ребенка за это – неадекватное поведение взрослого, который ломает психику ребенка, тренирует на нем навыки подчинения другой личности силой.

Кто вы для ребенка? Любящий родитель или надзиратель и стражник?

Дословно приведу текст научных исследований, в котором изучалась тема влияния запретов на психику ребенка. Вот небольшой отрывок из него:

*«...Возложение на ребенка больших надежд, попытка избегать промахов и заслужить любовь родителей безупречным выполнением их требований, запрет на выражение чувств и элиминация эмоций наблюдались в семейных коммуникациях испытуемых обеих экспериментальных групп. Высокие стандарты деятельности, устанавливаемые родителями собственным детям, отсутствие у них возможности отреагирования собственных чувств, в том числе и позитивных, играют деструктивную роль и могут способствовать возникновению у ребенка психосоматических нарушений различной степени тяжести...»*

*...В семьях детей и подростков с психосоматическими нарушениями чаще всего наблюдаются небезопасные формы привязанности, отличающиеся одновременным сочетанием доверия и отчуждения в отношении фигур привязанности...»*

Стоит отметить, что и полное отсутствие границ может сделать ребенка несчастным. Требуется золотая середина. У ребенка должна быть возможность быть ребенком, но и должны быть ориентиры в виде определенных правил, которые помогают ребенку сформировать адекватную картину мира и впоследствии без проблем жить в социуме.

Как бы некоторые методики воспитания ни старались минимально “трогать” ребенка, ставить минимум границ, не употреблять слово “нельзя”, различные запреты, но в реальном мире есть правила, границы, нормы поведения, морали, нравственности. Есть табу на многие действия, которые регулируются законодательством или социальной негласной или гласной позицией.

Поэтому как ни крути, но если ребенок не будет ориентироваться в реалиях жизни, то он может ориентацию в жизни просто потерять, иметь проблемы в обществе, не знать, как принимать решения в определенной ситуации.

Естественно, что при этом нельзя забить в ребенке творчество, самовыражение, открытость, но и нужно дать основу понимания и выполнения правил, норм морали и нравственности. Тут требуется очень деликатная и тонкая работа.

Что такое хорошо и что такое плохо. Красиво или некрасиво. Допустимо или неприемлемо. Каждый родитель имеет свои представления об этих категориях, главное, чтобы эти представления послужили хорошую службу, а не навредили. Это должно быть опорой для вашего счастья, которая будет передана вашему ребенку.

Вы сами решаете, какую основу вы заложите в ребенка. Уважение к старшим и другим людям, отношение к питанию, к образу жизни, к

обману, к деньгам, отношение к самому себе, отношение к родителям, ролевые модели мужчины и женщины, отношения в семье и так далее. Главное, что ребенок будет не просто слушать об этом, а смотреть на то, с какой «основой» вы сами идете по жизни.

Еще раз повторю, что каждый ребенок индивидуален. Одни и те же правила и способы воспитания могут принести разный результат разным детям. Одним детям это пойдет на пользу, а другим во вред. Где-то требуется жесткая позиция, а где-то требуется позиция более мягкая. Один ребенок благодаря ограничениям становится более адекватным, а другой - закрывается в себе.

## **Ребенок должен выражать свои эмоции**

Как ни крути, какие правила ни ставь, но ребенку необходимо давать выражать эмоции.

Одна из глобальных проблем взрослых, которые приходят ко мне на тренинги – невозможность выражать и ощущать эмоции. В детстве научили, что плакать плохо, выражать эмоции плохо. В итоге, когда ребенок вырастает, он замечательно умеет эмоции забивать, заталкивать в себя, глушить их, но это все не проходит без последствий для психики, физического здоровья и возможности быть счастливым.

Если ребенок расстроился и плачет – это нормально. Любая эмоция ребенка – адекватна, так как рождается исходя из сформированной картины мира на данный момент, понятия времени, желаний, которые еще не подконтрольны, и других особенностей психики и развития.

Невыраженные эмоции создают внутренний стресс, напряжение, что в итоге приводит как к психическим, так и к физическим заболеваниям. Осторожнее с этим. Это, кстати, касается и взрослых.

## Должен ли Вам что-то ребенок?

Сколько проблем у взрослых из-за навязанного чувства долга, сколько несчастия в жизни из-за того, что родитель чересчур навязывает ребенку это чувство. Любимая фраза родителей в этом случае: «Мы тебя растили, кормили, и теперь ты должен...».

Почитайте книгу «Психология влияния» и вы увидите, что это классическая манипуляция из НЛП. Делаешь кому-то одолжение, вводишь человека в состояние чувства долга и творишь, что хочешь.

Уважение и благодарность родителям – это очень важно воспитать в ребенке, но сейчас мы говорим о злоупотреблении этими понятиями.

Ребенок изначально находится в положении зависимости от вас, от которой даже при желании он не может отказаться, он поставлен в такие условия. В детстве он вообще не понимает, что, оказываясь, каждый прием пищи увеличивает его долг перед кормильцем.

Представьте, что завтра вам скажут, что тот воздух, которым вы дышали 30 лет, был платный, и теперь вы должны «хозяину воздуха» по гроб жизни. Узнаете вы об этом уже когда у Вас нет возможности повернуть время вспять или выбрать, нужна ли Вам такая зависимость.

Счастливая связь с ребенком строится не на основе долга или принуждения, а на основе дружбы, любви, уважения.

Рождение ребенка – прежде всего прихоть родителя, его желание получить опыт семейной жизни, реализация своих инстинктов; а сколько радости он получает от взаимодействия с ребенком!

Ребенок – изначально ваше желание, добровольная ответственность, вы, в отличие от него, знали на что шли, осознанно приняли решение о том, что родите ребенка, что будете его кормить, поить, одевать и так далее. Это не ребенок пришел к вам и нагрузил вас ответственностью, вы сами взяли на себя эту ответственность.

Чаще всего попытки давить на «ты мне должен» складываются от бессилия и слабости самого родителя. От его личного несчастья. Проще давить на жалость, долги, строить из себя жертву и прочее, чем построить отношения на любви и уважении, проще винить во всех бедах неблагодарного ребенка и жаловаться на жизненную несправедливость, чем заняться собой и своим собственным счастьем.

Я не говорю про то, что ребенок не должен уважать родителя и быть ему благодарным. Уважение к родителям и вообще к старшим я крайне одобряю и сам строго следую этому принципу.

Еще раз отмечу, что **благодарность родителям, их уважение – это серьезный фундамент для собственного счастья, поэтому это необходимо в ребенке воспитать, но воспитать и заставить – это разные вещи.**

Я говорю про ситуацию, когда родитель не находит ничего лучше, как навязыванием долга решать свои собственные психологические проблемы за счет счастья своего ребенка.

## Ребенок не должен быть для вас единственным спасением в жизни

Если ребенок – единственное спасение от депрессии, собственного несчастья, собственной нереализации. Если вы пытаетесь через ребенка реализовать все свои несбывшиеся мечты. Если ребенок для вас – возможность излить на него накопленный негатив и гнев, то быть беде.

Несчастье как для ребенка, так и для родителя обеспечено.

Ребенку необходимо отдавать свою любовь и внимание, когда это требуется. Если вам нечего отдавать, вы хотите только брать, то это не самая лучшая стратегия в любом возрасте ребенка.

Вы сами должны быть источником счастья, света, любви. Тогда будут счастливы и родители и дети. Чтобы стать источником, а не потребителем, требуется провести серьезный объем работ над своими привычками, мышлением, умонастроением. Читайте соответствующие книги, проходите тренинги, находите статьи на эти темы, найдите людей, которые живут по принципам любви и всего самого светлого и доброго, учитесь у них.

Именно процесс обучения позволит Вас стать лучше. Само по себе желание учиться – признание того, что Вам есть чему учиться, что есть куда стремиться.

## Когда у ребенка есть семья и благостная атмосфера

Если говорить о счастье ребенка, то конечно же стоит вспомнить о «погоде в доме», когда у ребенка есть настоящая семья. Не имитация семьи, когда папа и мама просто живут в одной квартире, а когда они по-настоящему любят друг друга, заботятся о друг друге, строят отношения, общаются. Когда мама уважает папу, а папа уважает маму. Когда мама олицетворяет в семье женское начало, а папа – мужское.

Ребенок очень глубоко переживает семейные ссоры. Никогда не ругайтесь при ребенке, а лучше вообще не ругайтесь. Даже если в ваших взаимоотношениях возникли проблемы, не выносите сор из избы, решайте их, не вовлекая в них своих детей.

## Положительная оценка себя и окружающего мира

Ребенок каждый день изучает мир и самого себя и в итоге формирует свою картину мира и самооценку. Сделайте все возможное, чтобы картина мира и самооценка сформировалась положительная. Это не значит, что нужно хвалить ребенка за каждый вздох – от этого будет только вред.

Позвольте ребенку совершать ошибки, при этом не указывая на то, что он плохой. Ошибки – это нормальный процесс обучения и познания, они никак не связаны с качеством личности ребенка.

Старайтесь избегать сравнений на тему, что вот Маша хорошая, а ты нет. Делай как Маша.

“Я хороший, меня любят, у меня получится!” – отличная оценка себя. Подумайте, как вы можете передать эту оценку своему ребенку. Уберите фразы: “Ты всегда все портишь!”. Не стоит насмехаться над неаккуратностью ребенка даже в шутку: “У тебя кривые руки!”.

Картина окружающего мира формируется из своего опыта и опыта родителей. Если родители постоянно будут твердить ребенку, что жизнь очень сложная штука, что вокруг одни плохие люди, что страна плохая и так далее, то есть шанс передать эту программу своим детям.

## **Важно ли для счастья ребенка много игрушек, много денег, роскошь?**

Мой опыт показывает, что нет прямой связи между количеством денег у родителей и счастьем ребенка. Понятно, что мы не говорим о крайностях, когда семья живет в бедности и ребенку в определенном возрасте семья не может позволить купить простые вещи, одеть нормально, накормить, не вешаем клеймо, что в богатых семьях дети несчастны, но факт заключается в том, что просто так счастья ребенку на деньги не купишь. Нельзя купить любовь, заботу, сформированный интерес к жизни за деньги.

Сколько детей в престижных частных дорогущих Московских школах ходят с потухшими глазами и реально завидуют детям из более бедных семей, у которых есть интерес к жизни. Сколько обеспеченных детей уже в раннем возрасте пресыщены жизнью в её материальном



проявлении.

Из тех примеров, что я видел, мне больше всего понравились дети миллионеров, которые не избалованы. Они подвижны, активны, у них в глазах есть интерес, есть определенное воспитание. И мне лично совершенно не понравился результат в богатых семьях, где дети избалованы роскошью, но ограничены в любви и внимании, которые не знают никаких границ, распущены, надменны и уже с малых лет чувствуют власть денег.

Из примеров на эту тему, мне запомнился следующий. Дочка одного известного проповедника рассказывает, что самые лучшие воспоминания из детства остались от того времени, когда они жили в страшной питерской коммуналке, ссылаясь на то, что там было очень благостно, родители были счастливы, постоянно было много хороших людей в гостях. Родители были сами очень удивлены такому откровению дочери.

Хорошо, когда в семье нет финансовых проблем, конечно, так легче жить и воспитывать детей, но это не является определяющим в том, насколько будет ребенок счастлив, так как для счастья ребенка недостаточно горы игрушек и пачки купюр в кармане на личные расходы.

Очень многое зависит от самих родителей, от их отношения к деньгам, как они ими распоряжаются, насколько финансово грамотны.

Вспоминая свое детство, которое было крайне бедным, я не могу назвать именно отсутствие денег причиной моих расстройств, хотя конечно было и такое, так как у меня был именно крайний случай, но самые яркие моменты счастья и несчастья связаны совершенно с

другими вещами, не с деньгами.

## Не все зависит от родителя

Можно долго спорить о том, что важнее. Воспитание или природа ребенка, которая дана ему от рождения. Спор не имеет смысла, так как важно и то, и другое. Мы можем наблюдать, как человек, которые помещен в определенный социум, вырастает с характерным пониманием жизни. Это хорошо видно на людях из разных стран. Разница колоссальна. Как сильно отличаются японцы от русских, испанцы от американцев! Так же явно мы можем наблюдать, насколько разные вырастают дети в одних и тех же семьях, даже если они близнецы.

Есть разные характеры, склонности. Одни люди интроверты, другие - экстраверты. Одни склонны к точным наукам, а другие к гуманитарным, у всех разные таланты. Задача родителя разглядеть эту природу, не забивать ее своими установками и видением того, как ему кажется правильным.

## Когда ребенок станет взрослым человеком

Дети от рождения светлы, открыты, чисты. Во взрослом же возрасте миллионы людей страдают от того, что натворили или продолжают творить их родители. Психологи во всем мире не сидят без работы, пытаются вылечить детские травмы, которые порождают страхи, фобии,

депрессии в взрослом возрасте. Эти «психические занозы», появившиеся от родительского воспитания, потом очень и очень сложно доставать.

Многие родители сделали все, что в их силах, чтобы еще в детстве перекрыть кислород эмоций, зарыть таланты, посадить разные страхи, убить самооценку. Ребенок вырос, а родители продолжают свое черное дело.

Вы думаете, я сгущаю краски? Нет, я говорю о реальности, с которой сталкиваюсь на своих тренингах.

Самое интересное, что большинство родителей делают все это неосознанно. Мучают себя и своих детей в детстве, а потом и во взрослом возрасте, используя своего ребенка для перекладывания чувства вины или обиды, как помойную яму для негативных эмоций, для самоутверждения, не позволяя ребенку, даже имея своих детей, жить по своему разумению, по-разному манипулируя в своих целях и так далее.

Важно увидеть в таком поведении родителей истинную причину. Родители поступают так не потому, что хотят своим детям зла, а потому, что это последствия их собственного горя, травмы, воспитания, тяжелого жизненного опыта или трудного детства, но если вы читаете эти строки, то вы можете этот сценарий остановить.

Когда ребенок вырастет, у него будет куча своих задач, хлопот, забот и самое лучшее, что вы можете сделать, это не тянуть его вниз, а показывать пример мудрого и счастливого человека, быть источником любви для него, поддержкой и настоящим другом.

## Вредные привычки родителей

Не могу не затронуть тему алкоголя и курения в этой книге. Все знают, что курение вредит здоровью и сказывается определенным образом на психике. То же самое известно об алкоголе. К вредным привычкам я также хотел бы отнести сквернословие и мат.

Я очень надеюсь, что когда-нибудь перестанет существовать картина, когда мамочки сидят на детской площадке и пьют пиво. Уйдет в прошлое картина, когда папы прячутся за кустами около детской площадки и курят, а запах сигарет при этом накрывает всю детскую площадку.

Я могу точно сказать, что курение, алкоголь, сквернословие – влияют на ощущение счастья родителей, а значит, их детей. Счастье - в здоровье физическом и психическом. Чем человек светлее, тем в нем больше счастья, сквернословие этот свет затемняет. Чем меньше табака и алкоголя, тем больше физического здоровья, яснее мысли.

Я знаю, о чем говорю. Сам прошел все эти этапы. Я вырос в 90-ые, мы курили как паровозы, сквернословили как сапожники. Друзья, это вам просто не нужно. Вы будете гораздо счастливее без вредных привычек и зависимостей.

## Подводим итоги

Давайте попробуем подвести некоторые итоги. Напоминаю, что эта книга является полностью моим мнением, которое основано на личном

опыте, и вы имеете полное право с чем-то не согласиться.

Задача книги – вдохновить вас на внимательное отношение к тому, чтобы вырастить ребенка счастливым, по-другому посмотреть на свои устоявшиеся взгляды и привычки; если же вы захотите перенять что-то из этой книги в плане мышления или практики в свою жизнь, то я буду очень рад.

Хотелось бы вспомнить еще и о том, что у каждого своя роль. Роли меняются со временем, например, сначала родитель учит ребенка, но может прийти момент, когда самому родителю будет чему поучиться у своего дитя.

Роль родителя заключается в том, чтобы самостоятельно справляться со своей тревогой, любить, показывать границы, брать ответственность за себя и за ребенка, быть рядом, ориентировать ребенка в этом мире, поддерживать, защищать, давать возможность вернуться, отпускать, когда это необходимо, обеспечивать, обучать, передавать знания, позволить быть ребенку собой и раскрыть свои таланты.

Роль ребенка: не брать на себя ответственность до определенного возраста, слушаться и не слушаться, не понимать, что с ним происходит, действовать из подсознания, обучаться посредством наблюдения за родителем, копировать родителей, быть собой, раскрывать свои таланты, быть в движении, быть непосредственным, становиться со временем самостоятельным, выражать свои эмоции.

Нельзя путать роли. Прежде всего родителю обижаться на ребенка, выставлять его виноватым, отдавать ответственность за себя ребенку, это крайне важно. Всему свое время, но пока ребенок маленький, то именно Вы являетесь для него практически Богом, который любит

несмотря ни на что, может исполнить любое желание, если сильно попросить, знает истину, освещает жизненный путь и больше всего на свете желает, чтобы ребенок был счастлив.

## Наверно самая главная мысль.

Тема, которую мы затронули в этой книге, очень большая. Чтобы описать все нюансы и тонкости процесса воспитания понадобится множество томов, но и этого будет мало.

Все дело в уникальности каждой семьи. Уникальной природе родителей, детей, родственников, в особенностях культуры, которая окружает семью, достатке и так далее.

У каждого родителя есть ключ к своему ребенку, которого нет ни у кого другого. У ребенка и родителя существует невидимая связь, поэтому только родитель знает, что лучше для счастья его собственного дитя.

В этом случае на первый план выходит сама личность родителей. Как они живут, как думают, какие у них интересы, насколько они сами счастливы. Стремитесь, что в вашей жизни было как можно больше добра, любви. Чтобы вам самим было интересно жить, творить.

Ищите и получайте знания. Стремитесь ко всему самому светлому и доброму, тогда вы будете точно знать, как вырастить вашего ребенка самым счастливым.

**С наилучшими пожеланиями, Михаил Гаврилов.**

**P. S.**

**Буду рад видеть вас у себя в друзьях и подписчиках в социальных сетях:**

Мой аккаунт в Вконтакте: <https://vk.com/mihailgavrilov>

Мой ник в инстаграм: **mihail\_gavrilov**, ссылка:  
[https://www.instagram.com/mihail\\_gavrilov/](https://www.instagram.com/mihail_gavrilov/)

Канал на youtube: <https://www.youtube.com/user/mihailgavrilov>

**Мой сайт:** <http://konstruktor-realnosti.ru>