

Ревизия запретов

Сейчас хочу рассказать, к чему приводит ревизия запретов, чтобы вы точно понимали, для чего это надо. Я поделюсь с вами своим примером.

Мы прорабатываем свои ожидания по отношению к ребенку, убираем ненужные, нереалистичные ожидания, то есть те, которые ребенок при всем желании не может выполнить.

Мы учимся эффективно объяснять ребенку правила поведения.

Ревизия приводит к тому, что мы оставляем только нужные правила и запреты, и в итоге мы экономим энергию на важное.

Нам не приходится по сто раз на дню повторять бесполезные вещи не тронь, не лезь, уйди, не бегай, не балуйся и так далее. На все это тратится много энергии. Мы тратим ее по чуть-чуть на то, чтобы работать как попугай. В итоге к вечеру мы срываемся, потому что мы очень много сил, силы воли, своей энергии, своих ресурсов уже вбухали в ненужные вещи. И к вечеру мы срываемся, потому что уже «бобик сдох».

Чтобы этого не было, как раз нужно сделать первый шаг и убрать все лишнее, сосредоточиться на том, что действительно важно, на тех правилах, которые действительно нужны, важны и полезны.

Чтобы понять какие запреты у вас есть к ребенку давайте сначала разберёмся какие у вас есть по отношению к ребенку ожидания.

Для это напишите фразу:

<i>Ребенок должен</i> <i>(например, слушаться взрослых)</i>	<i>Ребенок не должен.....</i> <i>(например, перебивать взрослых)</i>
<i>1</i>	
<i>2</i>	
<i>3</i>	
<i>4</i>	
<i>5</i>	
<i>6</i>	
<i>7</i>	
<i>8</i>	
<i>9</i>	
<i>10</i>	

Постарайтесь написать более 10. Потому что первые фразы мы пишем очевидные для нас, а потом, всплывают самые интересные фразы они более глубокие мысли и убеждения. (запишите)

Забегаая вперед хочу сказать, что когда мы говорим про то, что кто-то что-то должен это не совсем верная формулировка, так как выливается в токсичное убеждение. Что такое токсичное это значит, что мы думаем категорично, а любая категоричность – это крайность, а любая крайность дает побочные эффекты

Что же нам делать с этими фразами? Будем теперь проводить ревизию.

Нужен нам такой запрет или не нужен? И на что мы должны ориентироваться при отсеивании запретов?

1. Благоприятно ли это для ребенка здесь и сейчас?

На примере истории, прошлого урока давайте рассмотрим под лупой установку, что ребенок всегда должен слушаться взрослых/ старших.

Да для нас, конечно, такая установка ребенку очень удобна. Послушный ребенок – это то, что нужно для родителя! Он будет слушаться взрослых старших. Но благоприятно ли это для ребенка? Не создает ли это проблем для него. Не создает ли это каких-то рисков?... Нет ли здесь подводных камней?...И если задуматься? Каких взрослых/ старших? А если этот старший/ взрослый не очень адекватный? А если он говорит пойдём со мной я тебе что-то покажу?.... Или еще какие-то такие же вещи? Или это воспитатель или учитель, который смешивает ребенка с грязью? нужно ли слушать такого старшего/ взрослого?

Теперь, когда мы смотрим на это убеждение гораздо шире, то мы понимаем, что это убеждение не совсем нам подходит. Это убеждение не нужно делать таким категоричным, его нужно расширить. Таким образом мы получаем, что ребенок должен слушать родителей – значимых взрослых, а всех остальных еще под вопросом. Это убеждение получается более многогранным, и максимально приближенным к реалиям жизни. В жизни нет ведь только черного и белого? Истина она всегда где-то посередине. Так вот, ожидания к ребенку становятся более реалистичными.

2. Благоприятно ли это убеждение для ребенка в перспективе?

Задаем себе вопрос: «Через 20 лет это убеждение будет полезно для ребенка?»

То же пример убеждения ребенок должен слушаться старших. Ребенку теперь 30 лет, ему хочется быть начальником, но подчиненные старше него. Сможет ли он управлять подчиненными старше него? не будет ли он чувствовать себя как маленький мальчик, который не может ничего объяснить?

В отсеивании запретов нам может помочь еще и такой аргумент как **актуальность для современного времени**. Мир меняется и те ценности, которые воспитывались в 80-х, сейчас не актуальность. например раньше было актуально не выделяться и быть как все, то на данный момент все замечают индивидуальностей, те люди, которые могут себя показать, могут себя презентовать. Человек с установкой будь как все, не высывайся не может прийти на собеседование и сказать: «возьмите меня на работу я такой крутой! Если вы меня не возьмете, вы очень многое потеряете».

Еще один пример. Установка: «Ребенок должен получить высшее образование». А должен ли? Огромный процент профессий, где люди работают без высшего образования. Это было раньше, что если нет высшего образования, то ты не выбьешься в люди. Огромное количество людей, которые работают без высшего образования и нормально зарабатывают. Такие люди нашли то дело, которым они хотят заниматься, отучились только по той специальности, в которой работают и нормально себе работают, беды не знают. Есть сферы, в которых без высшего образования никуда, например, медицина, но и в этом случае мы опираемся на выбор ребенка. Сейчас многие подростки, работающие в пространстве интернета и получают по 15-20 тысяч в месяц.

Мы размышляем, именно таким образом: «сейчас действительно так или что-то изменилось?» Мы знаем и помним о том, что Мир меняется и многие ценности и убеждения изменились. Поэтому наши убеждения, которые нам достались от родителей, а то и от бабушек, дедушек уже давно изменились, и нам уже больше не подходят.

И так, ваша задача каждое такое убеждение подвергать критике на предмет актуальности для современности. Чем вам это поможет? Обязательно настанет такой период, когда ребенок начнет сам подвергать критике ваши убеждения. К этому моменту у вас уже будут все козыри в рукаве, чтобы популярно разъяснить ребенку почему это именно так или не иначе. Вы сможете привести стойкие аргументы почему это именно так. Откуда это, почему и зачем? А есть ли другие варианты.

Давайте подытожим. Что нужно сделать:

1 Выписать убеждения

2 Каждое убеждение анализировать на предмет того:

- а) на сколько это помогает ребенку развиваться расти, формироваться как здоровой личности, на сколько это помогает и вашим с ребенком доверительным отношениям;
- б) на сколько оно актуально для современности.

В таком списке убеждений ранжируем (распределяем) от наиболее благоприятных до тех, которые необходимо доработать или переписать, к тем, которые вы вообще вычеркните. У нас получится 3 категории убеждений: **зеленые** – благоприятные, **желтые** – доработали, переписали, **красные** – вычеркнули.

Когда такая многосложная работа закончится, мы переписываем все на чистовик