Университет старшего поколения

# КУРС

## Психология

# Самостоятельность детей
# Семья в современном обществе
# Как научиться отказывать
# Как справиться с обидой

№ 4

**Автор материала –**
психолог, психотерапевт
**Денис Осин**

# Сепарация детей

В данном уроке по психологии слушателям Университета старшего поколения предлагается ознакомиться с психологическими особенностями ситуации, когда дети выросли и готовы к самостоятельности.

Слово СЕПАРАЦИЯ пришло из латинского языка, оно означает «отсоединение». В психологии обычно под этим подразумевают возраст, когда дети отсоединяются от родителей и начинают жить самостоятельно. Психология изучает процессы, которые при этом происходят, в какие периоды происходят проявления самостоятельности и что могут делать родители, чтобы помочь детям пройти этот период наиболее безболезненно.

Важно понимать, что сепарация — это не единичное явление, не мгновенное действие, а целый процесс, который происходит постепенно. Дети, начиная примерно с трехлетнего возраста, начинают постепенно расширять свое поле самостоятельности и пробуют действовать независимо от родителей. Это первый кризис в отношениях родителей и детей, он так и называется — «кризис трех лет». В народе его еще называют кризисом «я сам». Потому что «я сам» — это та самая фраза, которую дети чаще всего говорят в этот период, когда родители пытаются что-то сделать за них или пытаются им помочь. Это первая точка развития детей.

Постепенно с возрастом увеличивается зона возможностей, когда ребенок сам принимает решение и сам делает выбор. Ребенок чаще высказывает собственное мнение. К возрасту 13-15 лет у него формируется такое состояние, которые называется «обособление». Он начинает отделяться от родителей всё более явно. В этот момент часто говорят о кризисе подросткового возраста, о «подростковых бунтах». Это нормальный процесс с точки зрения психологии. Когда ребенок при взрослении ощущает себя более взрослым, ощущает потребность оформить как-то свои границы и иметь собственное мнение, собственное суждение и чаще их высказывать. То есть его модель поведения меняется и становится более похожа на модель взрослого человека.

Родителям в этот момент приходится непросто. Ребенок часто высказывает мнение, противоречащее мнению родителей. Он часто поступает так, как считает правильным он, а не родители. Он может игнорировать советы или поступать наперекор. Это и есть процесс взросления, обретения собственного взгляда на мир, собственных оценочных суждений по поводу различных событий, себя самого и окружающих его людей.

## Что важно знать родителям?

Важно понимать, что обретение самостоятельности — это значимая часть развития и взросления ребенка. Если мы не помогаем, а всячески препятствуем приобретению им самостоятельности, то в перспективе появляется явление, которое называется «инфантилизм». Ребенок уже вырастает и превращается во взрослого, но продолжает вести себя как ребенок.

Очень часто встречаются взрослые с сильными чертами инфантильности, когда человек или не способен сам себя обеспечивать, или не имеет какого-то своего мнения по ряду вопросов; когда в его поведении проявляются черты разных возрастных этапов.

# Объем самостоятельности в разные возрастные периоды

В возрасте трех лет ребенок может сам собирать игрушки, умываться, чистить зубы, делать простую уборку в комнате. Очень важно давать ребенку такую ответственность.

В возрасте пяти лет ребенок может самостоятельно одеваться, шнуровать ботинки.

В возрасте 8-9 лет ребенок убирается, сам выбирает одежду по сезону, комплектует свой портфель. Также может собирать вещи в поездку. Родители не должны выполнять эти действия за ребенка. Нужно останавливать себя при порыве помочь ребенку в этих вопросах. Родители часто пытаются сэкономить время, если опаздывают, или просто хотят сделать действие лучше. И тогда ребенок остается в возрасте, когда он не был способен на эти действия. Так как все процессы психически взаимосвязаны, то у ребенка позже формируются

собственное мнение, критическое мышление, логические взаимосвязи поведения и последствия этого поведения. Важно, чтобы родители поддерживали и давали много времени на выполнение этих задач. Понятно, что ребенок будет выполнять эти действия дольше взрослого. Можно много раз повторить действие, можно показать, дать совет. Но ни в коем случае не выполнять действие за ребенка. Это дает ребенку уверенность в своих силах, повышает его мнение о своих способностях.

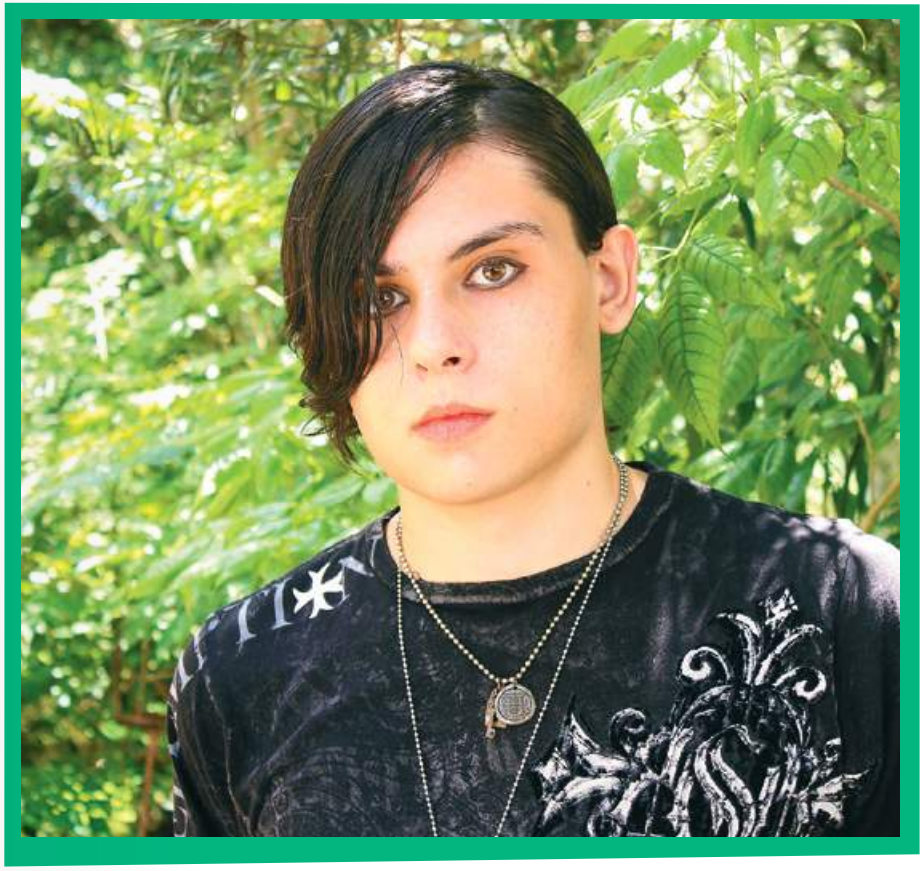
В 13-14 лет ребенок уже имеет собственное мнение, и к нему надо прислушиваться. У ребенка уже развито критическое мышление, у него развиты логические связи, и он может оценивать различные события, происходящие в семье, в кругу друзей, в стране со своей позиции, которая зачастую может отличаться от позиции родителей. Очень важно ребенка выслушать, поддержать, подсказать, может быть, даже поспорить, не навязывая свою точку зрения. Умение аргументированно спорить — это тоже очень важный навык.

*Для развития самостоятельности важны четыре точки, которые родители должны учесть и научить своего ребенка:*

1. *Оценка ситуации.*
2. *Выбор и принятие решения.*
3. *Принятие ответственности за свое решение.*
4. *Анализ опыта и обучение.*

## Анализ ситуации

Нужно научить ребенка анализировать ситуацию. То есть понять, что происходит. Какие шаги я могу сделать в этой ситуации? Какие действия предпринять? То есть произвести оценку.



## Выбор и принятие решения

Какие вообще могут быть решения по данной ситуации? Какое решение из придуманных может быть самым лучшим? Необходимо научить ребенка видеть взаимосвязь принятых решений и последствий этих решений.

## Принятие ответственности за свое решение

Конкретный пример с маленьким ребенком. Можно предложить ребенку самому выбрать, какой сок будем покупать. Ребенок может выбрать сок, который он никогда не пил. Дальше возможны два варианта — ему понравится новый сок и ему не понравится новый сок. В первом случае ребенок теперь знает, что и дальше этот сок можно покупать. Во втором случае надо сделать вывод, что конкретно этот сок мы больше покупать не будем. Потому что именно этот новый сок не понравился. Но ребенку не надо делать вывод, что вообще больше не надо покупать новые соки, потому что сейчас новый сок не понравился. Другой новый сок может и понравиться.

Важный пункт состоит в выборе одежды. Например, лет с девяти можно предлагать ребенку самостоятельно выбирать себе одежду по погоде. Конечно, родители будут контролировать этот процесс, потому что они несут ответственность за здоровье ребенка. Но здесь важно подсказывать, а не диктовать. То есть учить. От родителей требуется много внимания и терпения.

По большому счету глобальная задача при взрослении и развитии самостоятельности ребенка у родителей одна — постепенно, шаг за шагом на протяжении многих лет взросления передавать ребенку всю большую ответственность за свою жизнь, за принятые решения и за последствия этих решений.

## Анализ опыта

В том же примере с соком ребенок может запомнить, как выглядит новый сок, который ему не понравился. Мы принимаем решение больше такой сок не покупать. Или наоборот, если сок понравился, мы запоминаем, как он выглядит, чтобы покупать его и в дальнейшем. Эти простые действия может делать каждый родитель. Но, несмотря на простоту, такие действия играют огромную роль во взрослении ребенка.

Если на каждом этапе помогать своему ребенку в процессе взросления, то «кризис подросткового возраста» пройдет с минимальными потерями. Ребенок-подросток уже будет знать, что у него есть право принимать решения, иметь собственное мнение, а родители его принимают и поддерживают.

# Семья в современном обществе

Само  понятие «семья» образовалось довольно давно. Изначально объединение людей в семьи было важно с точки зрения выживания. Сегодня у нас есть блага цивилизации, но древние люди были лишены бытовых удобств. Объединение в семьи шло и из практических соображений. В крестьянской семье были четко распределены роли. Мужчины работали в поле, зарабатывали хлеб, а женщина вела домашнее хозяйство и воспитывала детей.

Современный мир изменился, и эти изменения сказываются на семье.

**ПЯТЬ ЗОН ОТВЕТСТВЕННОСТИ**

1. **Выращивание и обеспечение здорового потомства (одежда, еда, здоровье).**
2. **Выживание (вместе выживать проще).**
3. **Создание безопасной среды.**
4. **Поддержка друг друга, создание благоприятного климата.**
5. **Обучение и воспитание.**

Сегодня развитие технологий позволяет многим людям зарабатывать за двоих и в одиночку поддерживать высокий уровень жизни для нескольких человек (включая детей). Поэтому вопрос выращивания потомства и вопрос выживания отходят часто на задний план. И на первый план выходят остальные три функции. Рассмотрим их в обратном порядке.

## ОБУЧЕНИЕ И ВОСПИТАНИЕ

Семья для ребенка — это модель мира. Семья учит ребенка, как конкурировать, как дружить, как общаться с другими людьми, как выходить из конфликтных ситуаций. Ребенок смотрит на родных и копирует их отношения. Во взрослом состоянии он транслирует эти отношения на своего партнера. Конечно, что-то он добавит в модель поведения, но типовая модель поведения будет по подобию родителей. Мы часто, не замечая, копируем даже интонацию родителей.

## СОЗДАНИЕ БЕЗОПАСНОЙ СРЕДЫ

Дома мы можем расслабиться, отдохнуть, быть самим собой. Не воевать, не быть во всеоружии, а просто отдыхать. Эта возможность быть разным дома и не получить в ответ агрессии — одна из значимых функций семьи. Конечно, у партнеров в семье есть свои задачи, которые надо выполнять. Но иногда человек дома

отдыхает, ленится и не выполняет в срок свои задачи. Его партнер может по-разному отнестись к такой ситуации. Кто-то идет агрессивным путем и пытается скандалами и конфликтами заставить партнера выполнять свою часть работы по дому и содержанию семьи. Кто-то пытается войти в положение и переговорами подтолкнуть партнера к действию. Претензии, упреки ведут к конфликтам. В семье, где заботятся друг о друге, будет больше пространства для всех членов семьи. Это два разных микроклимата.

## ПОДДЕРЖКА

Это поддержка в тяжелые моменты жизни, во время болезни, во время сложных ситуаций на работе. Одинокий человек сам вынужден идти в аптеку за лекарствами во время болезни и заваривать себе чай с лимоном. Семейный человек в случае болезни получает домашний уход и быстрее выздоравливает. Сложные ситуации на работе в хорошей семье сообща обсуждаются дома и совместно решаются. Такая функция семьи делает человека здоровее и сильнее для контактов с внешним миром.

Эти три функции никуда не делись. Первые две функции уменьшились, но остальные три остались в том же объеме.

Конечно, мир меняется, но важные функции семьи продолжают в нем присутствовать, и пока от модели семьи отказаться невозможно. Конечно, в каждой семье бывают конфликты. Семей без конфликтов не существует. Происходит столкновение интересов, и противостояние неизбежно. Но вопрос в том, как мы выходим из конфликтов. Мы можем выходить из них, а можем доказать попыткой поддержать партнера, сохранить благоприятный микроклимат семьи и найти устраивающее всех решение, или наоборот, доказать партнеру свою правоту и поднять флаг победы.

# Как говорить «нет»

В гештальт-психологии эта тема поднимается в рамках курса психологических границ, в теме «что такое я и мои границы с внешним миром». В психологии есть такое понятие — «ассертивность». Это способность человека не зависеть от внешних обстоятельств и оценок, действовать по собственному разумению, не поддаваться внешнему давлению, в том числе друзей, родственников, коллег.

Умение говорить «нет» является частью этой темы. Мы живем в семье, в обществе, и любая семья прививает ребенку правила и нормы поведения. В процессе этого часто неосознанно родители хотят, чтобы с ребенком было удобно и просто. Мнение ребенка часто становится вторичным, мнение родителей приоритетно. Тут и зарождаются первые «нет». Ребенок, взрослея, учится говорить «я сам». Это первые «нет», первые установки границ между собой и внешним миром, первые попытки установить свою зону ответственности. В дальнейшем это развивается, и к 15 годам подросток достаточно четко может говорить «нет» на разные предложения родственников и друзей. Это норма, но так происходит не всегда. Есть много взрослых, которые не умеют говорить «нет». Люди идут к психологу и просят научить их говорить «нет». Они устали выполнять чужие желания и игнорировать себя.

В этом и заключается идея — слушать себя, обращать внимание на себя. То, что иногда с негативным оттенком называется эгоизмом. Эгоизм — это когда мы ставим свой интерес выше интереса другого человека. В социальной среде это часто осуждается. Абстрактно эгоизм плохой. На самом деле все зависит от конкретных условий. Допустим, вам в три ночи звонит приятель и просит забрать его из аэропорта. Поехать или не поехать — решать каждому человеку отдельно. Есть много условий, которые вы будете принимать во внимание при принятии решения. Надо ли вам утром на работу, в каких вы отношениях со звонившим. Если это близкий родственник или близкий друг, то вероятность, что вы поедете, крайне высока. Насколько вы устали, хотите спать и способны ли сесть за руль. Можете ли вы сейчас посвятить это время этому человеку или вы очень заняты другим делом? Все эти вопросы относятся к личной теме человека, к его внутреннему миру. Могу ли я, есть ли у меня возможность, готов ли я, есть ли у меня желание? И когда мы отвечаем на эти вопросы, мы формулируем уже свои собственные возможности и желания. Если вам с утра надо на работу и у вас важная встреча, то вы, скорее всего, не поедете встречать. Потому что риск сорванной встречи в этом случае велик. Если у вас есть свободное время и вы в хороших отношениях, то почему бы и не поехать?

Другое дело, что такие просьбы могут иногда стать постоянными. Это то, что называется «сели на шею». Есть даже такое понятие — «безотказный

человек», который готов всегда помочь. Безотказным людям живется очень тяжело. Потому что они, с одной стороны, помогают всем, но готовы ли они это делать с удовольствием? Чаще всего они делают это под установкой, что отказывать плохо. И человек попадает между двух огней. Он, с одной стороны, не может сказать «нет», потому что это плохо. С другой стороны, он раздражен из-за того, что ему сели на шею. Как правило, в такой ситуации человек делает то, что его попросили, и при этом злится. И чем больше он помогает и больше злится, тем быстрее наступает момент, когда он взрывается, устраивает истерику или скандал. Потом приходит чувство вины, и он возвращается к «модели безотказности». Такая модель закладывается еще в детстве, при воспитании ребенка.

Справиться с этой проблемой достаточно сложно. Кажется, так просто сказать «нет». Но если бы это было просто, проблемы не существовало бы. Но огромное количество взрослых не в состоянии самостоятельно справиться с такой проблемой. Здесь нужна глубокая работа с психологом. Здесь в первую очередь надо научиться обращать внимание на свои интересы, а потом уже на интересы других людей.

Есть хорошее правило, которое можно использовать в разных ситуациях. Когда мы говорим другому «да», не говорим ли мы «нет» себе? И это может быть хорошим

критерием даже в простой жизни, без встречи со специалистом по психологии. Говоря «да» другому человеку, отказываете ли вы себе в чем-то? Во сне, в отдыхе, в деньгах, во времени, в перспективе, в отношениях? И хочу ли я это делать? И выделив ключевые моменты, уже решайте, согласны ли вы или не согласны. Это не очень просто. В этот момент все привычные правила поведения будут толкать вас согласиться и сделать так, как вас просят. И возникнет внутренний конфликт. Но чем чаще вы будете задавать себе такие вопросы, тем легче будет со временем принять решение в пользу своих интересов.

В гештальт-психологии это рассматривается в теме границ с внешним миром. Это не только физические границы, но и психологические. Могу ли я высказать свое мнение, не подвергнувшись критике, или не могу? Я боюсь или не боюсь? Могу ли я рассчитывать на поддержку этого человека? Тот же друг, который звонит вам в три ночи из аэропорта, — а он готов в аналогичной ситуации а вами приехать или нет? Границы с внешним миром — это разделение моих интересов и интересов других людей. Где значимое для меня и где значимое для других людей? Вопрос в том, чьи интересы мы учитываем в первую очередь. Поэтому вопрос «не говорю ли я себе нет, если говорю да другому человеку?» позволит вам обратить внимание на каждую конкретную ситуацию и более осознанно принимать решение, что же сказать. Отказать или согласиться с просьбой. Не всегда просто говорить «нет» близким людям, но надо помнить, что даже близкие люди — это внешний мир. У них свои личные интересы, а у вас свои.

## Как не обижаться на других?

Если отвечать коротко, то ответ простой — «невозможно не обижаться на других людей». Что такое обида? Есть свои потребности и есть потребности других людей. Когда они конфликтуют, возникают противоречия. Безотказные люди соглашаются на любые просьбы и после обижаются на авторов просьбы. Они не всегда об этом говорят, внутренняя обида нарастает, и в дальнейшем это может привести к полному отдалению.

Обида — это невысказанное требование. Внутри мы чего-то хотим, но не высказываем вслух. Боимся обидеть, боимся создать конфликт, боимся обидеть другого человека. Если заглянем еще глубже, то увидим собственное желание. И если мы не можем высказать свое желание, то внутри растет напряжение. А мир так устроен, что если мы не можем высказать свое желание, то не можем его и реализовать, получить результат. Мы его не озвучиваем, другие люди о вашем желании не знают, и оно не реализуется.

Представьте чайник, который кипит, но крышка и носик закрыты. Напряжение нарастает, давление растет. Всё это приведет в конце концов к взрыву.

Обида относится к агрессивным способам сообщений. То есть мы не высказываем свое желание напрямую, а выражаем его через обиду. Буквально это звучит так: «Ты не сделал(а) то-то и то-то, а я этого хотел(а), поэтому я на тебя обиделся/ась».

Общество тоже требует не обижать других людей. Проблема в том, что мы не можем повлиять на то, обидится другой человек или нет. У нас разные желания, разные стремления. У одного человека какая-то история может не вызвать обиду, а у другого эта же история может вызвать сильнейшую обиду. Мы по-разному смотрим на мир и оцениваем ситуации по разным критериям.

Очень важно понимать, что под обидой всегда лежат невысказанные желания и требования. На приеме у психолога человек в ответ на вопрос «а на что ты обижаешься?» обычно рассказывает о своем желании, о том, чего бы он хотел в данной ситуации.

Пример. Мужчина хочет посмотреть боевик в кинотеатре, а его спутница хочет посмотреть мелодраму. Если они не договариваются заранее и не приходят к компромиссу, то у одного из них будет недовольство. Один из них в результате пойдет на фильм своего партнера, но при этом не будет хотеть туда идти. Очень важно найти компромисс. Если женщина говорит «я не люблю боевики, но я готова пойти сейчас на этот боевик, потому что я хочу быть с тобой», обиды уже не будет. Здесь заработал другой критерий оценки ситуации. Она

высказала свое нежелание. А если она промолчала, но пошла, то скорее всего будет обида. Потому что она не высказала своего желания, но желание осталось. Ее не услышали.

Невозможно не обижаться на других людей, если их желания и действия входят в противоречия с нашими желаниями и при это мы свои желания не высказываем. Можно начать высказывать свои желания и свое несогласие. И тогда обида не будет разрушать ситуацию. Будет реакция вашего недовольства: вы его высказали, и тогда обида не появляется. Реакция вашего партнера тоже будет зависеть от формы, в которой вы высказали свое недовольство или желание.

*Часто на фоне обиды возникают манипуляции. Агрессором обычно становится обижающийся. «Если ты не сделаешь так, как я хочу, то я на тебя обижусь». Это форма психологического насилия.*

Важно подобрать тактичную, позитивную, конструктивную форму своего пожелания, не прибегая к агрессии.

Приведем пример обиды. Кого-то не позвали к родственникам в гости. Обычная внутрисемейная драма. Если ты не хотел туда пойти, то тебе не обидно. Не позвали и не позвали. Но если ты хотел туда пойти, а тебя не позвали, то тебе обидно. Самый оптимальный вариант в такой ситуации для всех участников — рассказать о своей обиде. Необходимо сообщить, что вас обижает ситуация, когда вас не зовут в гости. То есть очень важно подчеркнуть, что форма должна быть не «вы плохие, и я на вас поэтому обиделся», что является агрессивным нападением, а именно форма в виде сообщения «мне плохо, я расстроен, что вы меня не позвали, и я надеюсь, что вы в следующий раз меня позовете». Это более конструктивный вариант. И тогда возможна коммуникация. Тогда можно услышать вполне понятные объяснения случившегося. Например, забыли, забегались, впопыхах не всех вспомнили. Неприятно, но так бывает и в вашей жизни. Это можно понять и простить. Или была причина, по которой не позвали. Что тоже может быть неприятным моментом, но это уже другая ситуация, и требует другого

решения. Уже есть точки соприкосновения и контакт, а с ними можно решить любую проблему. Другой, более негативный вариант – промолчать и обидеться. Не высказать свои чувства, свои желания и затаить обиду на родственников. Держать этот камень за пазухой. И лелеять это чувство, жить с ним. В итоге разрушается коммуникация с членами семьи, и напряжение растет.

Если человек раздражен, то люди это чувствуют. Тут нет мистики. Люди считывают внешнее напряжение, микромимику, интонации, микросигналы. Мозг быстро обрабатывает картинку, люди подсознательно понимают, что вы постоянно раздражены. Если человек давит в себе обиду и загоняет ее внутрь, то она начинает разрушать самого человека. Отношения с родственниками из-за этого разрушаются тоже. Браки часто разрушаются, когда партнеры не готовы рассказать друг другу о своих сложных ситуациях, своих пожеланиях, претензиях. Обида отдаляет людей.

То есть как выходить из ситуаций, когда нас обижают? Надо научиться фиксировать эти ситуации, формулировать свои пожелания и говорить об этом в тактичной форме. Какова может быть обратная реакция после высказываний? Может быть несколько вариантов.

Человек может воскликнуть «ой, прости, я не хотел тебя обидеть!», и у вас будет улучшение отношений. Но вы можете наткнуться и на вариант «а мне всё равно, что ты обиделся», и тогда вы будете расходиться с этим человеком в любом случае. Но в этом случае у вас при расхождении не будет гнетущего чувства обиды, недовольства, у вас будет прямая и ясная коммуникация. Лучше прервать отношения

с человеком, который вами не интересуется и которому вы не дороги, чем поддерживать отношения, будучи в розовых очках, каждый раз натыкаясь на несоответствие реальности своим придуманными ожиданиям, погружаться в обиду. С точки зрения вашего психологического здоровья и вашего внутреннего микроклимата, это гораздо полезнее. Хотя и неприятно.

Обида — это всегда невысказанное требование, невысказанное желание. Когда анализируем, на что мы обижаемся, мы формулируем свои пожелания в данной ситуации. Масштаб причин для обиды может быть любым — от не того купленного сорта мороженого до фундаментальных жизненных вещей. Невысказанные желания ведут к росту напряженности, которая считывается окружающими, и это потихоньку разводит людей в разные стороны. Это может закончиться также взрывом, конфликтом и разводом. Есть такое понятие «развод из-за мусорного ведра». Когда накопленные невысказанные обиды в семье привели к максимальному напряжению, и детонатором послужила какая-то бытовая мелочь вроде невынесенного мусора. Но настоящей причиной такого развода являют годы, проведенные в молчаливой обиде. Единственный способ не обижаться — это ловить ситуацию, анализировать свои желания и высказывать их партнеру. А далее уже в коммуникации решать ситуацию к удовлетворению всех сторон.

# Содержание


Сепарация детей 2

Что важно знать родителям? 6

Объем самостоятельности в разные возрастные периоды 8

Анализ ситуации 10

Выбор и принятие решения 11

Принятие ответственности за свое решение 12

Анализ опыта 13

Семья в современном обществе 14

- Пять зон ответственности 14
- Обучение и воспитание 14
- Создание безопасной среды 14
- Поддержка 15

Как говорить «нет» 16

Как не обижаться на других? 18



**Брошюра**
**«Самостоятельность детей. Семья в современном обществе. Как научиться отказывать. Как справиться с обидой»**
*входит в цикл просветительских материалов, выпускаемых социальным проектом «Университет старшего поколения».*



Автор материала — психолог, психотерапевт
**Денис Осин**


Видеоурок можно посмотреть на сайте проекта
***старшеепоколение.рф***

# Университет старшего поколения

Занятия Университета старшего поколения популярны у нижегородцев. Но не у всех есть возможность посещать очные занятия, поэтому мы решили открыть и дистанционное обучение. Лекторы Университета подготовили материалы по курсам «Компьютерная грамотность», «Правовая и экономическая грамотность», «Психология» и многие другие. Информация подается в формате брошюр и видеоуроков, которые размещены на сайте **старшеепоколение.рф.**

Мы надеемся, что дистанционное обучение поможет сделать полезные занятия более доступными для нижегородцев пожилого возраста.

СТРАТЕГИЯ НИЖНИЙ ФОНД

*С уважением, руководитель проекта «Университет старшего поколения»*
***Оксана ДЕКТЕРЕВА***

запись по телефону
**(831) 233-20-83**

информация на сайте
**старшеепоколение.рф**