



8 урок

РОДИТЕЛИ

Внутренняя сила
и ответственность

Прокачиваем внутреннюю силу и ответственность в себе и своих детях

Итак, чтобы не происходило во внешнем мире, у каждого взрослого и ребенка есть **три состояния**:

- **Я не могу** – это слишком для меня;
- **Я не уверен** – это нерешительность;
- **Я могу** – я справлюсь.

Чтобы научить ребенка отличать эти состояния друг от друга, взрослый сперва сам должен научиться это делать.

Спросите себя прямо сейчас: **умеете ли вы отличать все три состояния** друг от друга для себя?

- **Я не могу** – это слишком для меня;
- **Я не уверен** – это нерешительность;
- **Я могу** – я справлюсь.

Разберемся подробнее:

- **Я не могу – это слишком для меня:** четкое ощущение отсутствия сил и энергии. Когда вы за собой наблюдаете и знаете примерно свой предел работоспособности, вам легко отследить. Здесь много усталости, возможно чувства выгорания, апатии.
- **Я не уверен – это нерешительность:** силы будто бы есть, но много уходит не на решения и действия, а на обдумывание и переживания возможных последствий будущего. При этом в голове рисуются в основном негативные сценарии, к которым якобы нужно подготовиться. Здесь много тревоги, суеты, пустых переживаний о том, чего нет и не факт, что будет.

В обоих этих состояниях нужны другие люди, как точки опоры или дающие ресурс. В «Я не могу» часто хочется, чтоб другие сделали за меня, а в «Я не уверен», чтобы другие помогли и сделали вместе.

- **Я могу – я справлюсь.**

Это опора на себя, понимание своих желаний.

Это **Я могу из Я хочу**, даже если ситуация сложная, есть:
«Я могу выбирать, потому что я хочу...»

Что такое внутренняя сила? Три шага к ней.

Знание себя («Я могу», «Я не справлюсь») + **вера в себя и умение себя поддержать** (то, что мы называем «добрый родитель»)

- 1.** Быть внимательным к своим желаниям.
- 2.** Быть себе «добрым родителем».
- 3.** Уметь отделять невротические чувства (чувства, продиктованные нашим прошлым опытом, формирующие сценарии нашей жизни) от чувств, согласованных с «Я выбираю, Я хочу, Я могу».

Забота о себе и «добрый родитель» сам себе по шагам:

- Знание себя;
- Принятие себя;
- Когда я слышу свои эмоции;
- Когда я не наделяю других властью за своё самочувствие;
- Когда я могу самовосстанавливаться;
- Когда я могу сам себя утешать;
- Когда я себя сам прощаю;
- Когда я себя уважаю;
- Когда я ухожу от тех ситуаций и от тех людей, которые мне просто не подходят, потому что они для меня некомфортны.
- Когда я умею быть экологичным и к себе, и к другим.

Ответственность

- Ощущали ли вы себя когда-нибудь маленьким, неуверенным рядом с ровесником или человеком, который младше вас?
- Было ли вам неловко среди других людей, которые, как вам кажется, всё знают?
- Смотрели ли вы хоть раз на таких людей снизу вверх, как это делают дети?

Все три «Да» говорят о вашей незрелости, внутри вы всё еще ребенок. Для ребенка естественно иметь проблемы с ответственностью. **Ребенку всегда нужен взрослый, чтоб держать ответственность в тонусе.**

Как только вы **сами научитесь** себя поддерживать, возвращать в себе «Я могу» и ответственность, вы **будете учить этому ваших детей автоматически!** Рост детей будет происходить параллельно с вашим ростом.

А пока в любой непонятной ситуации любите ваших детей, хвалите, и накачивайте их уверенностью, что всё получится. Через вашу поддержку они научится давать поддержку себе.

Упражнение про ответственность

Ответственность у взрослого начинается с разрешения самому себе ошибаться.

- Прямо сейчас дайте себе разрешение делать ошибки во всех ваших целях! И пообещайте себе, что если ошибка случится, вы не загнобите себя, а поможете себе и поддержите себя.
- Напишите договор о разрешении себе делать ошибки и давать поддержку, если ошибки сделаны, заключите этот договор сами с собой и подпишите его, сохраните в папке с важными документами.

Упражнение на внутреннюю силу

Внутренняя сила растёт в сложных жизненных ситуациях.

Вспомните пожалуйста ваши самые сложные жизненные ситуации, поблагодарите себя за то, что вы справились в итоге. Осознайте, насколько вы сильны, если смогли преодолеть это всё. Не игнорируйте ваши жизненные достижения, берите силу из этих событий!

Точно так же вы можете делать с вашими детьми.

Упражнение

«Ответственность за свою жизнь берем в свои руки»

Шаг 1. Описать ситуацию, которая не нравится.

Например: «Мой мужчина не везет меня на море, и деньги, которые можно было откладывать на поездку, он тратит на машину и развлечения».

Шаг 2. Написать или проговорить (кому как проще) **максимальное количество действий, как в этой ситуации можно сделать себе лучше,** чем сейчас. Не важно, будете ли Вы это выполнять, на этом этапе об этом вообще не стоит задумываться. Просто составить **список ТЕОРЕТИЧЕСКИ-ВОЗМОЖНЫХ вариантов и всё.** Хотя бы штук 10.

Например:

- заработать на поездку самой;
- найти другого мужчину;
- поговорить с мужчиной без скандалов, договориться о компромиссах;
- рассказать мужчине о своих переживаниях, почему так хочется поехать на море именно с ним;
- поставить ультиматум из разряда "или море или сам себе ужины готовь";
- переехать жить ближе к морю, чтобы было проще туда ездить;
- просто не ездить на море, а найти для себя подходящие развлечения поблизости, указать, какие; и т.д.

Шаг 3. Посмотреть на свой список еще раз.

На этом этапе можно **выбрать один из вариантов**, но по началу это может оказаться сложно, поэтому если нет уверенности, то не стоит торопиться.

Если ни один из вариантов пока не выбран, то просто **проговорить** каждый вариант и закончить предложение словами **«И это мой выбор»**.

Например:

- я не зарабатываю на поездку сама, и это мой выбор;
- я не вступаю в отношения с более обеспеченным / щедрым / заботливым мужчиной, и это мой выбор; и т.д.

Закончить можно фразой: **«Пока я решаю ничего не менять в текущей ситуации, и это мой выбор»**.

Шаг 4. Повторять упражнение снова и снова в разных ситуациях.

Когда будете придумывать варианты действий, то, возможно будет соблазн сказать «Я могу заработать сама, но... я ничего не умею / меня никуда не возьмут / у нас в городе нет таких зарплат». Это сопротивление нормально, мозг хочет работать привычным способом. В этот момент просто вспомните, что описываете в принципе возможные варианты, но Вы не обязаны их выполнять. Подобное убеждение должно снизить внутреннее сопротивление.

Упражнение помогает по-новому посмотреть на окружающий мир и постепенно **развивает чувство личной ответственности**. Главное, не торопить себя, а просто спокойно двигаться по описанным шагам.

ЗАДАНИЕ

- **Проделать все упражнения.**
- Ваши выводы и инсайты ждем в отчете.

