

Руслан Нарушевич

БЕСЕДЫ О МАТЕРИНСТВЕ



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.5
Н30

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Нарушевич, Руслан.

Н30 Беседы о материнстве / Руслан Нарушевич. — Москва: Издательство АСТ, 2017. — 288 с. — (Веды. Наследие).

ISBN 978-5-17-102247-1

В этой книге известный специалист в области психологии межличностных отношений Руслан Нарушевич раскрывает проблемы самого трепетного и важного периода в жизни каждой женщины: материнства.

Мама для каждого человека значит очень много, отношения с ней и ее любовь – основа будущей самооценки и поступков личности. Именно поэтому автор раскрывает тему материнства в полной ее глубине и красоте: как справиться с гневом, как наладить общение с мужем, мама и духовное развитие, какой маму хотят видеть дети и многие другие грани материнства.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-17-102247-1 ©Нарушевич Руслан, фото, текст, 2017
© Нартов Е. В., оригинал-макет, 2017
© ООО «Издательство АСТ», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1

Главное, что дает силы быть хорошей матерью 9

Цель родительства 11

Цель и три результата приложенных усилий 14

Интеллектуальное и эмоциональное развитие 16

Почему дети соперничают между собой 18

Родители в настроении дефицита 19

Отличие ребенка от взрослого 20

Важность запаса бескорыстия для родителей 21

Как понять свою цель родительства 23

Где взять ресурсы, которые позволяют
быть бескорыстными 24

Из чего состоит ресурс бескорыстия женщины 26

Важность участия окружающих 30

Вопросы и ответы 33

ГЛАВА 2

Воспитание детей в период покровительства 41

Кто несет ответственность за проблемы
в отношениях родителей и детей 42

Как можно лишиться себя счастья родительства 44

Настроение служения и эксплуатации 45

Принцип счастливой приемственности
бескорыстия в семье 47

Что необходимо для того, чтобы стать счастливой матерью? Витамины любви	52
Почему муж уходит из дома?	56
Физический ресурс, который позволяет женщине сохранять бескорыстие	58
Вопросы и ответы	61

ГЛАВА 3

Как вдохновить мужчину на помощь в уходе за ребёнком?.....	69
По каким причинам мужчины не просят помощи.....	71
Мужской принцип: «Не чини, пока не сломалось».....	74
Достаточно ли от мужчины вклада в семью в виде зарплаты?	76
Как женщина пополняет свою энергию с помощью мужчины	77
Мужской принцип восстановления энергии.....	80
Женский и мужской принципы подсчета вклада в семью	81
Как мужчине избежать стресса.....	84
Когда женщина больше восстанавливает силы: от заботы о ней или от ничегонеделанья?	86
Почему мужчина иногда неохотно берется за исполнение просьбы женщины?	88
Код к психике мужчины.....	93
Как же просить мужчину правильно?	96

Нужна ли отмычка к мужской психике?	98
Вопросы и ответы	100

ГЛАВА 4

О «молчаливом» кризисе..... 113

Одна из главных обязанностей матери детей до 5 лет	114
Есть ли время для семьи?	116
Что важно развить в ребенке	118
Перегруженность эмоциями	119
Последствия истощения женского психического ресурса	122
Синдром «Золушки».....	124
Почему женщина боится просить о помощи.....	126
Какую мать хотят видеть дети?.....	127
Как избавиться от чувства вины	129
Как женщина убивает супружеские отношения	130
Вопросы и ответы	138

ГЛАВА 5

«Я срываюсь на своих детях».

Как справиться с гневом?

Отчего возникает гнев?	160
Усталость как причина гнева	161
Разная природа мужского и женского гнева.....	163

Когда женщины входят в состояние гнева.....	167
Почему тяжело быть ребенком в наше время	168
Что необходимо женщине, чтобы получить поддержку	169
Нужно ли извиняться перед ребенком?	171
Может ли собственная мать дать эмоциональную поддержку?	173
Ловушка внешних достижений	177
Поможет ли женщине уход в себя?	179
Как проявляется гордыня женщины	181
Проявляется ли в гневе обида?	183
Дневник в помощь	185
Правило благодарности для женщины	188
Страх откровенности в дневнике	191
Связь подавленного гнева и травм	192
Страх отказа	193
Умение отказывать другим.....	196
Вопросы и ответы	201

ГЛАВА 6

О правилах жизни: дети, мама и духовное развитие	215
Три этапа духовной практики	219
Важность правильного умонастроения.....	222
Главная миссия родительства.....	223

Для ребенка родители — чудо!	227
Проблема бытового атеизма	228
Будь в настоящем.....	230
Важность грудного вскармливания.....	236
Вопросы и ответы.....	238
Об авторе	273

ГЛАВА 1

**Главное, что дает
силы быть хорошей
матерью**

В процессе воспитания мы обычно хорошо себе представляем, как бы мы не хотели относиться к своим детям, то есть мы отрицаем опыт своих родителей. Но что делать дальше, представляют лишь немногие из нас. Одна женщина написала: «Я бы не хотела по отношению к моим детям быть такой матерью, как моя мама. Я не пытаюсь ее обвинять или упрекать, искать изъяны в ее поведении, напротив, я нахожу оправдания тому, почему она относилась ко мне именно таким образом. Я понимаю ее историю отношений со своей матерью, моей бабушкой. Но тем не менее, если я хочу избежать таких схем отношений с детьми, на что же мне ориентироваться?»

В Интернете на различных форумах мы можем увидеть обсуждение проблем воспитания по разным второстепенным вопросам — как правильно играть с детьми, как развивать с ними сотрудничество, и т. д. То есть мы можем приобщиться к опыту многих людей. Но тем не менее, как мне кажется, процесс воспитания все-таки надо начинать с азов, с какой-то основы. Современная педагогика, к сожалению, тоже в основном базируется на эмпирическом подходе, то есть делает выводы на основе полученного человеком опыта. Но беда наук, действующих по этому принципу, в том, что каждый новый опыт, каждое новое открытие обычно лишь отрицает предыдущий полученный опыт, предыдущие открытия. Поэтому любая эмпирическая наука, в том числе и педагогика, по существу, бессильна, если не поняты основы процесса воспитания и основные принципы развития личности ребенка.

Учитывая этот факт, я бы хотел в первую очередь показать вам именно те принципы родительства, которые не менялись на протяжении сотен тысяч лет. Они установлены Верховной Личностью Бога, то есть это законы, которые мы с вами отвергнуть не сможем. Известный психолог Стивен Кови в одной из своих книг, посвященных формированию личности, приводит образное сравнение: в ночи сквозь волны океана плывет большой крейсер, и вдруг впереди в тумане ему виден свет, и радист связывается с этим объектом. Он командует ему: «Право руля», чтобы суда могли разойтись. И в ответ слышит что-то вроде: «Сам право руля». Радист передает: «Это крейсер "Могучий"». А в ответ он слышит: «А это маяк». То есть, мы должны понять, что существуют знания, которые на самом деле неизменны, они — это маяк. Поэтому в жизненном море команду: «Право руля» придется выполнить нам. Иногда нам хочется, чтобы реальность подстраивалась под наши нужды, под наши не всегда устроенные жизни, а ведь так не бывает. Поэтому давайте будем с вами изучать принципы древнего ведического знания, которое является маяком в бурном житейском море, и помнить, что, овладев ими, нам легко будет увидеть истину и отделить, как говорят, зерно от плевел.

Цель родительства

Для начала мы попытаемся узнать, какова природа наших детей, правильно ли мы ее понимаем, и лишь

потом сможем делать какие-то выводы на основе наших собственных наблюдений. Ведическое древнее знание говорит о том, что для достижения цели человеку сначала нужно четко увидеть саму цель. Давайте рассмотрим, что собой представляет ваша цель деятельности в качестве родителей, как отцов, так и матерей? То есть попробуйте понять, что вы хотите получить на выходе, как должен выглядеть конечный продукт ваших усилий через 15—18 лет вашей родительской, воспитательной деятельности. Не определившись в этом вопросе, очень трудно начать процесс воспитания. Древние тексты говорят, что для того, чтобы быть успешным в любых начинаниях, необходимо приступать к их осуществлению в правильном умонастроении. Существует два умонастроения родительства: первое — это умонастроение эксплуатации или использования, когда ребенок необходим взрослым людям для того, чтобы в каком-то смысле улучшить их жизнь. Второе умонастроение — это умонастроение служения. Чтобы определиться, в каком настроении вы хотите стать родителями, задайте себе вопрос: понимаете ли вы, готовясь стать матерью или уже став ею, что такое, собственно, материнская природа? В чем состоят функции, роль матери? Эти вопросы уместны в самом начале родительской деятельности именно потому, что тот момент, когда внешний результат достигнут, часто является весьма критическим. Достижение внешних результатов родительства тоже часто ощущается как кризис в сознании людей. Момент, когда дети выросли и стали само-

стоятельны, когда результаты нашего воспитания дали свои плоды, ребенок, как говорится, оперился и вылетел из гнезда, начал свою самостоятельную жизнь, очень часто является для родителей серьезной психологической проблемой, потому что в их душе возникает ощущение пустоты. Чтобы не пережить этого кризиса, необходимо с самого начала, сколько бы ни было вашим детям лет или даже месяцев, проверить себя — действительно ли вы уверены, что у вас есть базовые знания о том, например, что такое психика младенца, психика ребенка до 5 лет, что такое природа девочки и мальчика? Или у вас просто есть какие-то допущения, общие приблизительные формулы? Это необходимо знать еще и потому, человек не может концентрироваться на предмете, о котором он не имеет должного представления.

Человек, который сел в автобус без номера и указания его маршрута, может предполагать, что придет, например, к центральному вокзалу, но вся его поездка будет омрачена сильными переживаниями, и до самого последнего момента, пока он не придет в пункт назначения, он будет пребывать в большом напряжении. Он бы не очень охотно оплачивал поездку, потому что не вполне был бы уверен, что платит за то, что ему нужно. При отсутствии знания о природе матери и природе ребенка очень трудно в полной мере прилагать усилия в родительстве, полностью концентрироваться на них, и человек с трудом будет понимать, достигает он цели или нет. Именно знание о деталях, о составных

процесса воспитания дает человеку возможность понять, где главная точка приложения его усилий. В этом случае родительство, как и любая другая деятельность в таком настроении, не становится просто-напросто вялотекущим неврозом. Потому что очень мучительно для человека двигаться куда-то, зная, что от него каждый день требуются большие усилия, но не видеть, в чем их смысл. Это большая проблема для родителей, если воспитание детей для них выглядит просто как повседневная нервотрепка, когда взрослые люди не понимают, например, достаточно ли они уделяют своим детям внимания или, может быть, его нужно больше? И чем закончатся их отношения с ребенком? Кем он станет? Как он будет к ним относиться, когда вырастет? По сути, это главные вопросы, и они не имеют отношения к сфере predetermined судьбой, они полностью зависят от свободы выбора.

Цель и три результата приложенных усилий

Древняя мудрость говорит, что в достижении цели есть три результата приложения усилий: нежелательный, когда вместе с достигнутой целью приходят какие-то серьезные проблемы, желательный, по принципу — выиграл бой, но проиграл войну, и ожидаемый, что означает — человек получил тот самый результат, который четко себе представлял.

В том числе этот закон касается и воспитания детей.

Сегодня реальность в сфере воспитания такова, что дети часто приходят раньше, чем родители успели об этом задуматься, и мы не успеваем подумать о том, какой мы хотим получить результат их воспитания, до их появления. Как мы себе вообще обычно представляем нашу жизнь и ее цель? Есть расхожая фраза: «Человеку нужно посадить дерево, построить дом и вырастить сына». Некоторые люди считают высшей целью родительства возможность дать ребенку образование, при этом не совсем понимая, какое именно образование ему нужно получить сегодня, чтобы стать успешным.

Что вообще означает хорошее образование в этом мире, если глобальная экономическая ситуация в нем меняется постоянно? Для поколения наших отцов, после войны, было достаточно, например, чтобы дети были одеты, обуты и сыты, могли обучиться хорошей профессии, могли потом работать и обеспечивать себя. Но у нынешнего поколения молодых родителей формируются уже другие цели. Мы с вами апеллируем к ведическому знанию, которое утверждает, что главное в жизни — это здоровые отношения. Я бы хотел, чтобы на этих беседах мы определились, как строить здоровые отношения с собственными детьми. Согласно ведическому знанию это отношения, в которых старший имеет определенный потенциал бескорыстия, и младший именно вследствие этого получает заботу, необходимую и достаточную для своего полноценного развития.