ЦИТАТНИК АЛЬБЕРТА САФИНА · КАРМАННАЯ КНИЖКА

Ссоры с подростком

Когда вчерашний ребёнок спорит, закрывается и хлопает дверью: о контроле, доверии и о том, как оставаться рядом.

Альберт Сафин

qcic.ru/t/cit/situacii/ssory-s-podrostkom/

Вчера ребёнок рассказывал вам всё, а сегодня разговор заканчивается хлопнувшей дверью. Вам больно, и хочется вернуть контроль. Но лишний контроль сжигает доверие, а страх наказания учит прятаться.

Спор с подростком часто значит, что он отделяется, и вы по-прежнему нужны ему как тот, кто это выдержит. Границы при этом остаются: свобода без границ переживается как одиночество и брошенность. Выберите два-три правила, которые для вас принципиальны, а в остальном попробуйте сначала спросить и выслушать.

Альберт Сафин

«Отдаление детей — не провал и не конец близости, а свидетельство того, что родительская задача в основном выполнена»

Альберт Сафин · Сепарационная тревога: что прячется за ревностью, контролем и страхом одиночества

Связь с детьми не обрывается — она меняет форму, превращаясь из отношений «родитель и ребёнок» в отношения двух взрослых.
Сепарационная тревога: что прячется за ревностью, контролем и страхом одиночества

Сорваться и накричать случается со всеми; идеальных здесь нет.
Спокойный родитель, счастливый ребенок: эмоциональное равновесие в семье

Ребёнку нужно убедиться, что даже самые страшные его чувства не разрушают вашу связь.
Как одинокой матери воспитывать ребенка? Муж (отец ребенка) ушел. Как жить, а не выживать?

Участие строит доверие, контроль сжигает

Родители узнают, что сын-подросток курит: обыскивают вещи, читают нотации, наказывают, устраивают скандалы. Чему они его реально учат? Лучше прятаться и не оставлять улик. А заодно превращают курение в территорию протеста: даже если он сам подумывал бросить, теперь не бросит из принципа — это стало вопросом его независимости. Силы потрачены, отношения испорчены, результат противоположен задуманному. И это не призыв к безразличию — отношения с ребёнком требуют участия. Просто участие и контроль работают в разные стороны: первое строит доверие, второй его сжигает.
Как перестать контролировать других и обрести свободу

Страх наказания не учит — он учит прятаться.
Как отстать от себя? Большой урок о нормальной жизни без самоедства

Любовь к ребёнку и тревожная привязанность

Любовь направлена на благополучие ребёнка: готовит его к самостоятельной жизни, радуется его успехам в мире, уважает его границы и тайны. Тревожная привязанность направлена на потребности самого родителя — быть нужным, не остаться одному: она культивирует зависимость («без мамы ты не справишься»), ревнует к друзьям, читает переписки. Проверочный вопрос: то, что я делаю и говорю, поможет ему стать сильнее — или лечит мой страх одиночества? И главное: настоящая страховка от одиночества — не удержание ребёнка рядом, а развитие собственных интересов и связей.
Как одинокой матери воспитывать ребенка? Муж (отец ребенка) ушел. Как жить, а не выживать?

Свобода без границ переживается ребёнком не как свобода, а как одиночество и брошенность.
Для расставания нужна дистанция. Слышу твою просьбу, но делать не буду. Нашла себя на помойке. Эфир

Если вас контролировали, вы даёте детям тотальную свободу — только это уже не свобода, а отсутствие границ, продиктованное страхом повторить родительскую ошибку.
Незалеченные детские травмы. Как не повторить сценарий родительских отношений? Руководство

В разгар ссоры образ другого схлопывается до одного — враждебного. И тут помогает простое движение: вернуть в сознание добрую часть человека прямо сейчас.
От расщепления к целостности: видеть мир сложным. Люди не плохие и не хорошие. Я не тля и не идеал

Цель дисциплины — научить: она смотрит в будущее, занимается решением проблемы и развитием у ребёнка самообладания; её инструменты — правила, логичные последствия, обучение.
Спокойный родитель, счастливый ребенок: эмоциональное равновесие в семье

Граница это не стена, а правило: как со мной можно и как нельзя.
Почему я скучаю по тем, кто делал мне больно? 28 ответов на важные вопросы о травматической связи

Слушать — не значит сдаваться; слушать — значит собирать информацию.
Спокойный родитель, счастливый ребенок: эмоциональное равновесие в семье

Ребёнок должен чувствовать, что родители его любят, даже если они не во всём с ним согласны.
Отказ — это не приговор, а статистика. Самоуничижение как способ быть в центре внимания. Эфир

Извинение не роняет авторитет родителя

«Если я буду извиняться, он перестанет меня уважать и сядет на шею». В жизни происходит обратное: искреннее извинение не роняет авторитет, а меняет его природу — из авторитета силы он превращается в авторитет честности. Ребёнок видит перед собой не тирана, который всегда прав, а живого человека, которому можно доверять. Заодно вы передаёте ему навык, без которого взрослая жизнь становится очень тяжёлой: умение признавать свои ошибки, а не прятать их, делая вид, что ничего не произошло.

Спокойный родитель, счастливый ребенок: эмоциональное равновесие в семье

Доверие — не наивность и не «закрыть глаза и надеяться»: это решение дать человеку шанс, наблюдая за его последовательностью, — доверие с открытыми глазами.

Психология ревности: выход из тюрьмы сравнений, страха и контроля. Руководство

Принимать другого — это соглашаться на его нынешнюю версию, а не на ту, которую вы надеетесь воспитать.

Мифы о любви в популярной психологии, в фильмах и сериалах

Дать близкому получить собственный опыт, пусть и горький, — это форма доверия к его силе, а не равнодушие.

Как перестать нести ответственность за эмоции и выбор партнера?

Цитатник Альберта Сафина — короткие мысли из лекций; у каждой — ссылка на полный урок.

Эта подборка на сайте: qcic.ru/t/cit/situacii/ssory-s-podrostkom/

Цитаты в Telegram: @safincbot · канал автора: @safin4

Цитаты — слово в слово из лекций и эфиров Альберта Сафина; слово автора и вопросы к себе он написал для Цитатника. Можно печатать и дарить.