**КАК МЫ ПОВТОРЯЕМ СЦЕНАРИИ СВОЕГО ДЕТСТВА**

«Я накричал на своего восьмилетнего сына за то, что он не собрал игрушки. Беспощадно обругав его, обозвав безответственным лентяем, я хлопнул дверью и тут с ужасом понял, что точно так же со мной самим поступал мой отец. Сплошной крик и унижение. Я превратился в своего отца»....

 ...Как часто мы слышим отголоски речей наших родителей в том, как мы общаемся со своими детьми?

Нравится нам это или нет, мы сами — продукт воспитания и инстинктивно свое видение родительской роли моделируем по образцу своих собственных родителей. Во многих ситуациях нашей «естественной» реакцией является повторение в отношении своих детей тех же методов, которые мы сами испытывали на себе, будучи детьми.
И тогда, когда мы имитируем воспитательную методику наших родителей, и тогда, когда мы стараемся применить противоположный подход, факт остается фактом: то, как воспитывали нас, в огромной степени воздействует на то, как воспитываем мы сами. Это происходит само собой и большей частью бессознательно. Мы импульсивно реагируем на те или иные ситуации, рубим с плеча, часто сами не понимая, что мы говорим и делаем, пока не остынем.

Родителям важно поднять на поверхность их собственное мировоззрение. Нижеследующие вопросы зачастую могут стать для вас отправным пунктом в исследовании своей личной и уникальной истории детства:

1️⃣ Что родители принимали во мне, а что критиковали?

2️⃣ Ощущал(а) ли я себя особенным ребенком, индивидуальностью, обладающей собственными уникальными чертами?

3️⃣ Говорили ли мне, что я могу стать тем, кем захочу и что меня будут любить и уважать вне зависимости от моего выбора?

4️⃣ Что происходило, когда ситуация складывалась не так, как я ожидал(а)? Предлагали ли родители свои варианты позитивного решения или советовали отказаться от «несбыточной затеи»?

5️⃣ Были ли окружающие меня взрослые примером успешных и реализовавших себя людей, искренно радовавшихся моим успехам?

Независимо от того, утвердительно или отрицательно мы отвечаем на эти вопросы, наша задача — понять, почему окружавшие нас взрослые действовали именно так, как они действовали, какой эффект их действия оказывали на нас в детстве и насколько мы можем принять или отвергнуть такие подходы в отношении наших собственных детей. Внутреннее исследование подразумевает, что вы проникаете в свое прошлое и задаетесь вопросами: «Какими были мои родители? Насколько я сам(а) отличаюсь от них? Какие их отрицательные или положительные черты я повторяю?». В ходе этого процесса, проанализировав, как воспитывали нас самих, мы можем вычленить из этого воспитания все, что в нем есть конструктивного, позитивного, и внедрить эти подходы в отношения со своими детьми.

Аналогичным образом мы можем выделить и "выпустить" из себя устаревшие, непродуктивные или вредные убеждения и нормы поведения.

‼НАША ПОСТОЯННАЯ ЗАДАЧА ПРИ ЭТОМ — ОБРЕТАТЬ ПОНИМАНИЕ И МУДРОСТЬ, А НЕ РАСПАЛЯТЬ В СЕБЕ РАЗДРАЖЕНИЕ И ЗЛОБУ‼
Будьте снисходительны и помните, что сила разума позволяет познать себя и помогает внести конструктивные перемены.

Автор: Джон Кехо "Сила разума для детей"