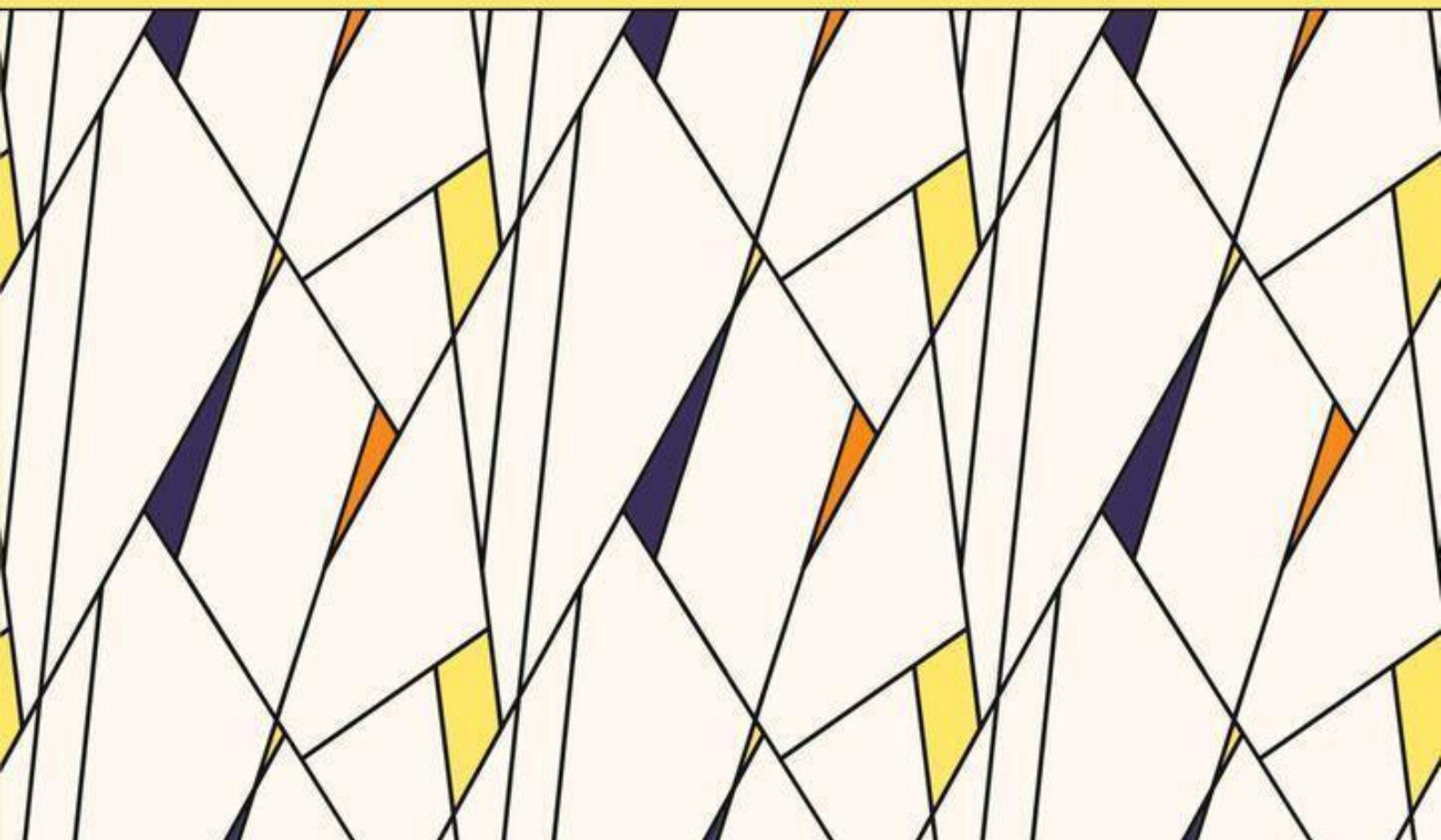


18+ Анна Дарсановская

«В гармонии с собой»

Душевная терапия для педагогов
и родителей



Анна Дарсановская

**«В гармонии с собой». Душевная
терапия для педагогов и родителей**

«Издательские решения»

Дарсановская А.

«В гармонии с собой». Душевная терапия для педагогов и родителей / А. Дарсановская — «Издательские решения»,

Вторая часть книги «Душевная терапия» включает рассуждения о воспитании детей в современном и быстро меняющемся мире, информацию о личном опыте автора при работе с подростками в школе, а так же практические советы родителям для гармоничного воспитания и общения с их детьми.

Содержание

Глава 1. Всё начинается с любви	6
Глава 3. Любовь, деньги, семья	9
Глава 4. Просто про любовь	10
Конец ознакомительного фрагмента.	14

«В гармонии с собой» Душевная терапия для педагогов и родителей

Анна Дарсановская

© Анна Дарсановская, 2026

ISBN 978-5-0071-2757-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1. Всё начинается с любви

Любовь бывает совершенно разная. Она зарождается и угасает, как это случается между мужчиной и женщиной, она может перетранформироваться в негативное чувство и отравлять жизнь. Но лишь одна *любовь* никогда не померкнет и не погаснет — это любовь матери и ее дитя. Чувство неиссякаемой и чистой энергии сердца матери может согреть и спасти, даже если она сейчас не рядом.

Дети должны расти в любви. Всё что переживает ребенок с самого начала его жизни, обязательно отразится на дальнейших его поступках и наложит отпечаток на всю его жизнь. Взрослым нужно учиться *любить* своих детей. Они по наитию считают, что любят своих детей априори, задаривая их подарками, но при этом лишая внимания. В чём заключается любовь родителя к ребенку? Для каждого она своя — ответят многие. Но нельзя забывать о том, что в быстро меняющемся мире мы просто не имеем возможности остановиться и выдохнуть, а делаем это лишь тогда, когда внезапно осознаем, что ребенок уже окончил школу или институт, а мы не успели даже увидеть, как он рос.

Но ведь взрослый всегда рядом?! Ему просто хочется дать больше для своего ребенка. Все то, чего не было у него самого в детстве: игрушки и безделушки. А того ли на самом деле хочет сам ребенок — пока он не может ясно и четко сказать, но что и сотни лет назад, что и сейчас — самым ценным и неоценимым для каждого живущего на земле — будет *любовь*.

Родитель должен понять, что в погоне за счастьем он может упустить самые важные моменты в своей жизни. Как важно бывает просто быть вместе, делиться друг с другом настроением, улавливая те самые тонкие нотки любви и взаимности, витающие в воздухе. И да, никто не сможет оставить работу ради того, чтобы провести жизнь рядом с ребенком, но каждый родитель способен провести *некоторое* время, не тратя его на бессмысленные поиски в социальных сетях, а уютно устроившись за семейным столом или на диване. Беседуя со своим ребенком, вы понимаете его и как будто на время становитесь ребенком, играя с ним — вы окунаетесь в детство. Ваш ребенок волшебный — он переносит вас туда, куда уже никогда не вернуться. Только рядом с вашим ребенком вы можете испытать истинное *счастье*. И нужно помнить, что если вы пренебрегаете общением с детьми, за вас это сделает кто-то другой. Результат такого общения не гарантирует успеха.

Важным в отношении с ребёнком не только показать, но дать ему почувствовать вашу истинную любовь. Для ребенка — это забота и время, проведенное вместе. Когда он станет взрослым, как думаете — он захочет стать таким же родителем, как вы или будет искать себе кумира, чтобы быть на него похожим? Пусть сердце детей будет наполнено любовью со стороны взрослого. Пусть каждый ребенок станет самым любимым и тогда он сможет поделиться своей любовью с миром.

Глава 2. Наказывать легче, воспитывать труднее.

Взрослые очень часто не дают себе отчет в том, что слишком превышают свои полномочия. Порой не в силах сдерживать эмоции, они прибегают к тому, что повышают голос, пользуясь своей авторитарной властью. На какое-то время эта функция помогает решить проблему, но на самом ли деле это так?

Формируя у ребенка страх в ответ на грозный голос взрослого, тем самым мы провоцируем его к подчинению на всю его жизнь. Чем чаще взрослый человек разговаривает с ребенком на повышенных тонах, тем сложнее в будущем будет восприниматься любая информация этим же ребенком, сказанная в обычной манере. Но и на уровне подсознания складываются

определенные стереотипы у детей, что они не справятся с задачей или выполняют её неверно, чем заслужат массу порицаний со стороны взрослого.

Крик, повышенный тон и упреки развивают у ребенка чувство неуверенности в себе, впоследствии замкнутости и неспособности к саморазвитию.

Исторически на Руси в школах учитель воспринимался иначе: ему дозволено было наказывать детей по собственному усмотрению и насилие не считалось тяжким оплотом для учителя. Так воспитывали и это была норма. В современном мире эта тенденция не имеет права на существование. Как хорошо, что школы перешли в иное русло воспитательной работы. Но проблемы же не исчезли. Как и тогда, так и теперь учителя сталкиваются со сложностями воспитания трудных детей, не могут достучаться до их сознания или просто найти общий язык.

И в этот момент, когда силы на исходе, когда кажется, что уже ничего не поможет исправить положение, учителя прибегают к давно проверенному методу — авторитарному стилю общения через строгость.

«Верная указка — не кулак, а ласка» — гласит одна русская пословица.

Как показывает мой личный опыт общения с детьми и трудными подростками, авторитарный стиль проигрывает в общении с такими детьми. Они замыкаются, начинают испытывать страх перед взрослым и выстроить взаимные отношения уже не получится никогда.

Как бы ни было сложно в воспитании детей, нужно учить себя не ругать их за их проделки, неправильное (как нам видится) поведение или иные действия, а разбирать вместе каждый шаг и пытаться искать ответ вместе: взрослый + ребёнок.

Необходимо научить себя не повышать тон, не стремиться «наорать», сбросив с себя груз негативных эмоций. Нужно уметь заглянуть глубоко в душу ребенка, даже промолчать и увидеть, что он осознает свою вину.

Именно такую магию или педагогическое волшебство я часто наблюдала на уроках своей коллеги. Учитель начальных классов, который никогда не повышал голоса на своих учащихся. И когда в последствии работаешь с такими детьми на своих уроках по предмету, то явно замечаешь, насколько они спокойны, сконцентрированы и уверены в себе и своем успехе.

Однажды, на моих глазах в классе случился переполох — драка между мальчиками. Оба они — приличные и воспитанные ребята, но как это часто случается — просто не «поделили что-то».

Марина Александровна никого не разнимала, не трясла их за рукава, не падала в обморок от отчаяния и не грозила вызвать родителей к директору. Что она сделала? Она вошла в класс и просто... посмотрела на ребят. Её взгляд был полон грусти и отчаяния, что дети в ее классе способны на такое хулиганство. Ребята завидя свою учительницу разошлись и на их лицах была та же эмоция. Все спокойно поговорили, учительница лишь сказала, что ей невероятно грустно от их поведения, и мальчики... заплакали. На них не кричали, но им дали понять, что они способны обидеть дорогого им человека, а значит их поведение не разумно.

И так было всегда на уроках — только лишь взгляд, который доносил им все без лишних слов и эмоций. Как ОНА это делала? Не знаю. Но хотелось бы, что бы такой волшебной силой обладали многие учителя начальных классов.

На контрасте, работая с другой группой детей, чья учительница всегда говорила очень громко, почти крича, была шумная и торопливая, все ученики её класса были такими же. Они громко спорили, спорили по поводу и без него. С ними было непросто договориться, непросто и успокоить.

Тем самым можно сказать, что дети — это отражение взрослого. От вашего поведения с вашим ребенком и стиля общения зависит характер ребенка, а значит и его успех в этом мире. Если он будет бояться, что что-то сделает не так и на него начнут кричать и бранить, ему не удастся стать успешным, так как над ним всегда будет висеть грозное облако порицания, связывающее ему руки и ноги. Строгости должно быть в меру. Она не должна давить или

унижать. Она должна помогать осознавать, разбираться в себе, указывать на ошибки, но не унижая достоинства человека.

Глава 3. Любовь, деньги, семья

Нам никогда не построить идеальных отношений. Как и не построить супер- идеальную семью. Я не прошу всех смотреть на мир сквозь «розовые очки». Что такое — идеально? Многие скажут, что семья у них идеальна, зачем делиться трудностями.

Пусть так! Как же хочется, чтобы эти грани заботы и любви не перемешивались с достатком и жадой наживы. В мире, котором мы живем, стали стираться грани некоторых ценностей. Когда речь идет о том, что хорошо бы в семье завести ребенка, то этот вопрос отложится на второй план, а первостепенной задачей буде стоять заработок. И это вполне объяснимо — ведь мы все считаем, что самое главное «дать ребенку ВСЁ». А под эти ВСЁ сами подразумеваем все основные блага цивилизации. Нам хочется окружить его лучшим, дорогим и особенным, тем, чего не было у нас в нашем детстве.

Как будто ему будет сложно прожить свое детство без новейших и топовых игрушек и невероятных сладостей.

Но так ли это? Возможно, что мы сами хотим этого, а переваливаем все на желание угождать ребенку. И в погоне за всем этим — родители забывают делиться своей любовью. Они приносят домой дорогую игрушку, с которой ребенок поиграет один вечер. А вот если бы с ним играл его папа... Но папа занят делами, работой, заработком на новые игрушки. Замкнутый круг. И самое ужасное, его уже не разомкнуть. В нашем мире уже не получится поменять эту систему. Каждый взрослый человек желает быть успешным в карьере, заработать денег на покупки дорогих и качественных вещей. Все это придаст ему статус и влияние в обществе. И поэтому мир не изменить.

Много лет назад люди умели общаться друг с другом. Помню, как часто в доме у моих родителей были гости. Соседи и друзья отмечали все праздники большой компанией. Общались, ценили проведенное вместе время и стремились поскорее встретиться вновь.

В наши дни, в суматохе и череде событий, заставляющих нас трудиться всё больше и работать усерднее, чтобы быть лучше, мы ставим во главу угла именно способность больше зарабатывать, потому что это приносит авторитет.

Подумайте, разве можем мы себе позволить надолго переключиться? Наш мозг каждый раз подает нам сигнал, что пора действовать, пора продолжать свой путь без остановок на меланхолию. Такова современная реальность.

Чувствуют ли дети любовь и заботу родителей в такой ситуации? Даже в погоне за самым дорогим, не забывайте, что самое дорогое у вас уже есть — это ваш ребенок. Он стоит дороже всего того, что вы бы хотели приобрести. И даже если планы грандиозны, помните, что минуты, проведенные в компании с ребенком за веселой игрой, запомнятся ему гораздо больше, не же ли все купленные игрушки в его детстве.

Глава 4. Просто про любовь

Но не секрет, что отношения между людьми заметно изменились за последние десятилетия. Любовь, которую в своих стихах воспевал Пушкин, чувство, от которого в давние времена горели щеки и бежали мурашки, в наши дни претерпевает серьезные изменения.

Как приятно встречать на улице шагающие под ручку пары! Они как напоминание о том, что природа создавала нас именно такими — две разные половинки, две противоположные особи, которые находили себя и становились единым целым.

Для меня семья — это самое сокровенное и бесценное! Это высший дар, дороже которого нельзя вообразить ничто иное. Своим ученикам я всегда хочу донести именно эту мысль. Нельзя растрчивать себя в поисках идеального счастья, стремясь поскорее испытать физическое удовольствие, при этом не познав истинного чувства любви. Такие слова в современной жизни звучат довольно старомодно. Далеко не всем они приходятся по душе, но я изрядно пытаюсь достучаться до сердец юного поколения и пояснить им то, что чувство любви — это гораздо больше, чем некая физическая близость, которую многие молодые люди путают с настоящим чувством. А когда интерес к партнеру угасает, они переключаются на другого и последующего. В итоге, забывая о самом главном: девушка не должна быть предметом роскоши для мужчины, она должна быть яркой звездой, до которой он хочет докоснуться, но обжигается всякий раз, как только его руки подходят слишком близко. Только лишь, когда чувство будет испытано, проверено временем, и только когда сердца начнут биться в унисон, лишь тогда девушка может позволить себе больше, чем просто внимание.

Семья — это наш оплот. Это защитный барьер и самая надежная завеса от бед и катаклизмов. Она должна создаваться на прочном фундаменте, который строится из любви, взаимоважения, доверия, ответственности, самоотдачи и верности.

Нельзя, на мой взгляд, подражать или пытаться подражать навязанным нам ценностям, при которых рушится традиционный уклад семьи. Детям в семье своим примером нужно показывать уважительное отношение родителей между собой, их любовь и привязанность друг к другу. Не стоит стесняться мило поцеловать друг друга в щеку при детях. Они обязательно будут помнить, что их мама и папа сильно любят друг друга. Значит в последующем они захотят построить такую же прочную семью и себе.

Так же учителю не нужно обходить стороной проблемы подростковой привязанности, делая вид что сама собой всё «рассосется». Поддержка, доброй и ненавязчивый пример, вовремя сказанное слово — всё это будет сопутствовать тому, что юная душа будет знать, что она не одинока, и что в делах сердечных проблемы его никогда не чужды для взрослого.

Глава 5. Люди, которые множат негатив.

Вот сейчас вспомните своё окружение и скажите, среди ваших знакомых есть те, кто постоянно мыслит в отрицательном ключе, кто постоянно печалится и стонет дело не по делу? Срочно удалите его контакт из своей телефонной книжки.

Само собой разумеется, что проблемы существуют у каждого, но вопрос в том, как к ним относиться. За частую, много люди в нашей стране очень любят делиться негативной информацией с окружающими дома или на работе, тем самым создавая вокруг себя невесомое облако отрицательной энергии. Затем эта энергия распространяется на посторонних, множась многократно.

В Англии на вопрос «How are you today?» — вы вряд ли услышите историю о том, как что-то стряслось. Вам всегда ответят «Fine, thank you», несмотря на настроение или какие-то невзгоды.

Дело не в том, что о своих трудностях нужно молчать. Однозначно, многим хочется выговориться и сбросить «камень с сердца». Многие люди чувствуют облегчение, когда рассказывают о своей печали другому человеку, тем самым чувствуя разделенность своей проблемы с кем-либо. Беда в том, что иногда говорящий попросту перегибает палку и «выплёскивает» на слушателя слишком много информации.

Не всю личную жизнь необходимо знать вашим коллегам, друзьям или родственникам. Конечно, люди должны быть сочувственны к окружающим и всегда готовы прийти на помощь, если в ней действительно кто-то нуждается. Но далеко не каждому человеку хочется становиться теми самыми «ушами», в которые полетит весь отрицательный арсенал.

Если вы окружаете себя людьми, которые настроены только пессимистично, постоянно жалуются на всех и вся, тех, кто недоволен жизнью — вы обязательно увидите изменения и в своей жизни. Слушая о том, как всё плохо, вы пропускаете через себя все волны отрицательной энергии и отдаете свою, положительную.

Что нужно делать? Помочь человеку. Выручить или поддержать. А после этого рассказать о том, что мир не настолько сер и мрачен. Везде есть выход. Как известно, «даже если тебя съели, у тебя всё равно есть два выхода». Многие ситуации разрешимы, если мы не берем самые трагические моменты. Из многих головоломок и сложных переплетений всегда найдется достойное и правильное решение. Нет смысла только лишь «лить слёзы, ведь слезами горю не поможешь». Чаще всего, люди, имеющие проблемы и кричащие о них во все-услышанную, просто не предпринимают никаких действий для того, чтобы выйти из сложной ситуации. Они облегчают себе жизнь тем, что рассказывают о своей беде окружающим, понимая, что те начинают сочувствовать и горевать вместе с ними, им становится от этого немного легче.

Но согласитесь, как правило, те люди, которые трубят о своих проблемах и сеют негатив — «забивают нам голову» проблемами, которые «яйца выеденного не стоят».

Глава 6. Учитель мой — друг мой.

Какой образ учителя должен быть в современном мире? Каким образом пользуетесь конкретно ВЫ? Либо же вы одинаковы в повседневной жизни и в учебной среде на работе? Но это невозможно, ведь так.

У каждого из нас существует определенный стереотип, который живет в нас из детства — образ учителя должен быть строгим, серьезным, немногословным. При слове *учитель* в голове появляется образ женщины средних лет, в костюме на запах и очках в тяжелой оправе.

В современном обществе, когда стремительно меняется окружающая нас действительность, нужно понимать, что учитель — это пример для многих растущих поколений. Он должен быть грамотным, вежливым, компетентным и этот ряд можно продолжать до бесконечности. Но в одну линию со всем этим можно смело ставить внешний облик преподавателя, потому что это тоже играет значение и накладывает определенный отпечаток на взаимоотношения со школьниками.

Первое, что хотелось бы обсудить — это внешний вид учителя.

Детям очень нравятся стильные и красивые учительницы. Тоже касается и преподавателей мужчин. Учитель, вне зависимости от пола, должен выглядеть опрятно и стильно. К сожалению, в своей трудовой практики я встречала педагогов, которые имели лишь один повседневный наряд для школы и бессменно носили его неделями, месяцами и годами. И что здесь такого, спросите Вы, если педагог — мастер своего дела и отлично знает предмет? Да, верно, но одно другому не мешает.

Многие ученики частенько посмеивались над своими учителями, которые одевались нелепо, старомодно или безвкусно. А ведь эти учителя совершенно не придавали никакого

значения своей внешности, считая, что детям не дано в их возрасте обращать внимание на подобные вещи касательно нарядов и лука.

На самом деле это не так. Даже в профессии учителя просто необходимо найти свой стиль, чтобы выглядеть строго, но при этом достаточно демократично и гармонично.

Вытянутые свитера или блузы с бантом — которые носили уже много-много столетий, придавая образу строгость, давно уже стали моветоном. Можно выглядеть элегантно, при этом не вызывая в современной школе, правильно сочетая классику и современные тенденции в моде. Не нужно стремиться к пучку в волосах, или лицу, лишённому макияжу. Учительница — тоже имеет право на звание «красавицы в школе», а если этот учитель еще и заслуженный мастер своего дела — то двойное попадание: и красавица, и умница!

Не лишайте себя возможности выглядеть стильно, модно, красиво на работе в школе. Не поддавайтесь общей тенденции серости и унылости, потому что образ учителя — замученный от переизбытка бумажной работы и у него нет времени на все эти мелочи, как макияж или яркая одежда. На самом деле — все зависит от вас! И если Вы будете прекрасны на рабочем месте, многое получится изменить, и даже отношение школьников к Вам и Вашему предмету.

Второй важный момент — это Ваша обособленность. Далеко не каждый учитель готов вникать в сложности и хитросплетения своих подопечных, а приходит в школу лишь для того, чтобы провести свои уроки, выполнить технически-необходимые функции, за которые он получает заработную плату от государства. На этом невозможно построить социальную активность. А она очень необходима при общении с детьми.

Большинство педагогов считают, что проблемами детей должен заниматься родитель или психолог. Нагрузка на учителя в современной школе колоссальна. Ему сложно выделить из своего графика часы на общение с детьми. Да, к сожалению, такая проблема есть и с ней нужно бороться. Начните сами прямо сейчас.

Поверьте, поступив в школу, ребенок начинает общаться с учителем примерно такое же количество времени (иногда и больше), как и с его родителем. Соответственно, если мы говорим о начальной школе — это является необходимостью расположить к себе каждого ученика, дать ему возможность почувствовать свою значимость. Если он столкнется с необратимо отрицательной стороной этого действия, психологически в жизни ему будет сложно доверять людям. В своем учителе он видит и наставника, и помощника. Это самый первый этап, когда учитель доказывает свою значимость, свой авторитет и свою преданность детям. Если же в ответ ребенок получает такие чувства как — беспринципную строгость, отрешенность и закрытость, то появляется чувство страха. Не думаю, что учитель должен добиваться именно этого чувства. Каждый учитель желает быть признанным своим учеником. Не допускайте того, что бы вас боялись. Стремитесь к тому, чтобы уважали. Этого не добиться одними лишь карательными поступками и тяжелой атмосферой на уроке. Страх порождает ненависть. В сердцах детей должна жить только любовь. Они — будущее в этом мире.

Я считаю, что необходимо быть сначала другом, а только потом учителем. Мне совершенно не важна строгость. Скорее ребенок почувствует свою ошибку или вину, если расстроит друга в лице учителя.

Мне всегда приятно, когда старшеклассники или младшие школьники бегут ко мне, чтобы поделиться своими переживаниями или рассказать об успехах. И даже если я очень опаздываю или нет времени из-за нескончаемый суеты бытия, эти моменты общения с детьми оказываются очень ценными и запоминающимися.

Однажды в моей практике ко мне за советом пришла мама ученика, которая не знала к кому обратиться со своей бедой. Её сын (мой ученик), не находил с ней общего языка. В семье был разлад, отец пил и отношения с сыном были сложные. Мы вели беседы с ребенком, я давала советы семье, мы были в контакте друг с другом и я действительно переживала за их непростую ситуацию. Процесс был длительным, но постепенно отношения выравнивались,

после многодневных трудов и бесед, мальчик помирился с отцом. Естественно, такая инициатива ложится на плечи учителя, он сам выбирает, нужно ему вникать в судьбы других людей или только лишь оставаться педагогом своего предмета, остальное же его не касается! Каждый педагог решает индивидуально. Но нужно понимать, что на вас смотрят тысячи глаз и иногда (не вслух), просят вашей поддержки. Может быть в этом и заключается главная миссия педагога — вовремя услышать негласный призыв о помощи, распознать его и стать для ребенка самым верным и надежным другом и наставником, которого он будет помнить всю свою жизнь и будет рассказывать своему поколению те наставления, которые он узнал от доброго учителя?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.