Консультация «Как научиться понимать, чего вы на самом деле хотите, и научить этому детей»

Подробная информация о событии

Многих из нас годами воспитывали под лозунгом:**«Надо!»**. Важны были не наши желания, а чувство долга, совести, соответствие общим представлениям о том, **«как положено»**. Но сделало ли это нас счастливыми? И **сделает ли это счастливыми наших детей?**

Множество людей живут, не зная, что можно иметь собственные желания. А ведь именно эти желания и стремление их реализовать делают человека счастливым и социально активным.

Когда родители не считаются с желаниями детей, дети вырастают эмоционально подавленными. Став взрослыми, они не понимают, чего хотят по-настоящему. **Это касается всего: еды, одежды, поведения, отношений.** Выбирая что-то, в ход идут критерии «рационально или нет», «правильно или нет», в конце концов, есть слово «Надо» — и нет никаких «Я этого хочу».

В итоге работаем ради зарплаты, каждый день преодолевая свое нежелание идти на работу. Живем с мужем/женой «ради детей», хотя давно друг друга разлюбили. И даже занимаемся спортом или имеем какие-то хобби не потому, что хочется, а потому, что так надо — все так делают.

**Как осознать, что ты имеешь право на собственные желания?** Какие они на самом деле? Как преодолеть неуверенность в себе и понять, что ты имеешь право прожить свою жизнь в соответствии со своими желаниями? И что делать со своими детьми, чтобы вырвать их из замкнутого круга? **Ведь** ребенок все равно будет копировать свое поведение с родителей.

Еще одна проблема – амбивалентность, то есть разнонаправленность наших желаний. Скажем, нам одновременно хочется есть и худеть, не работать и иметь много денег, и так далее. И**как определить, какое из желаний истинное, а какое – нет?**