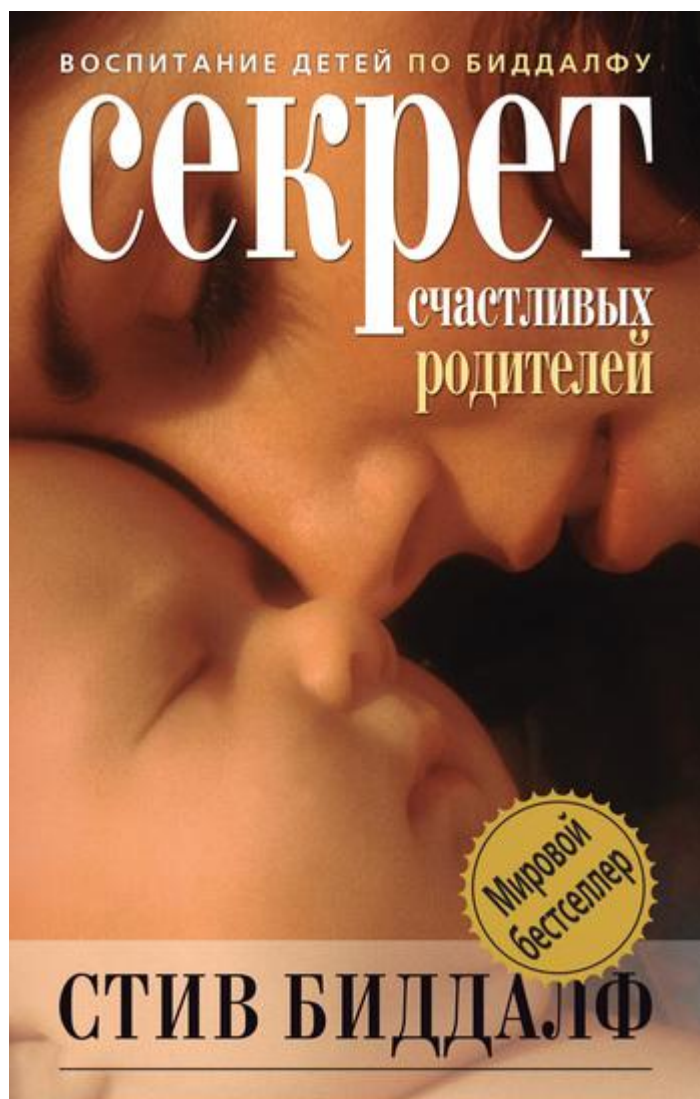


**Стив Биддалф**  
**Секрет счастливых родителей**



**Стив Биддалф**  
**Секрет счастливых родителей**

*Огромное спасибо движению транзактного анализа и его приверженцам – особенно Колину Маккензи, Пэт Маккензи, семье Маслен, семье Меллор и Джин Григор. Эти чудесные люди спасли мне жизнь и помогли понять свое предназначение. Спасибо моим родителям за прекрасное начало. Моей любимой девушке, несравненной Шаарон Биддалф. Робину Фриману, Филлиппе Сэндалл, Рексу Финчу, всем редакторам «Харпер Коллинз». И родителям всего мира, которые изо дня в день борются со своими детьми и при этом не забывают улыбаться.*

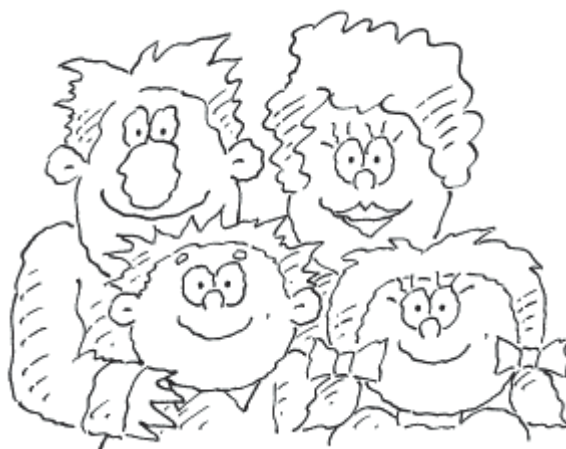
**Об авторе**



*Стив Биддалф начал карьеру семейного психолога двадцать лет назад. Осознав, что ничего не понимает в психологии, он отправился путешествовать и учился у лучших специалистов в Австралии, США, Новой Зеландии и Сингапуре в период становления семейной психологии. Все это время он помогал сотням семей справляться с ежедневными проблемами и находить выход из экстремальных ситуаций. Но Стив видел, что многие родители страдают от нехватки позитивной и полезной информации о воспитании детей.*

*За всемирным успехом книги «Секрет счастливого ребенка» последовала работа в сфере образования родителей. Стив читает лекции на разнообразные темы – о том, как добиться послушания без рукоприкладства и упреков, как воспитать мальчика сильным мужчиной. Он путешествует по всему миру – от Германии и Англии до Китайской Народной Республики, выступая во всех странах, где были опубликованы его книги. Став специалистом, помогающим людям оправиться от детских психических травм, жестокого обращения и невнимания родителей, Стив передает свои навыки молодому поколению семейных психологов.*

*Стив живет в штате Новый Южный Уэльс, в Австралии, со своей подругой Шарон и их детьми. Они пишут книги и делают все возможное, чтобы воплотить свои идеи в жизнь!*



## **История этой книги**

Когда я взялся за написание этой книги, я и не мечтал, что она станет такой

популярной. Прошло четырнадцать лет с тех пор, как я впервые ударил по клавишам печатной машинки, и с тех пор эту книгу прочитали более миллиона человек на четырнадцати языках мира.

Тогда, четырнадцать лет назад, я был всего лишь начинающим семейным психологом, и меня переполняло искреннее желание помочь мамам и папам найти общий язык со своими детьми. Мне хотелось, чтобы наши дети не переживали унижения и страхов, которые пришлось пережить нам.

На первой странице первого издания сообщалось, что у меня нет детей, а есть маленькие монстры, да и те ведут себя – мало не покажется. Я написал это потому, что так оно и было, но больше всего мне хотелось, чтобы читатели не воспринимали на веру все, что написано в этой книге. Я до сих пор уверен, что эксперты представляют большую опасность для вашей семьи! Прислушайтесь к своему сердцу, и оно подскажет лучший способ воспитания детей. Книжки, специалисты, друзья способны помочь, только если приблизят вас к пониманию того, что вы и так всю жизнь знали.

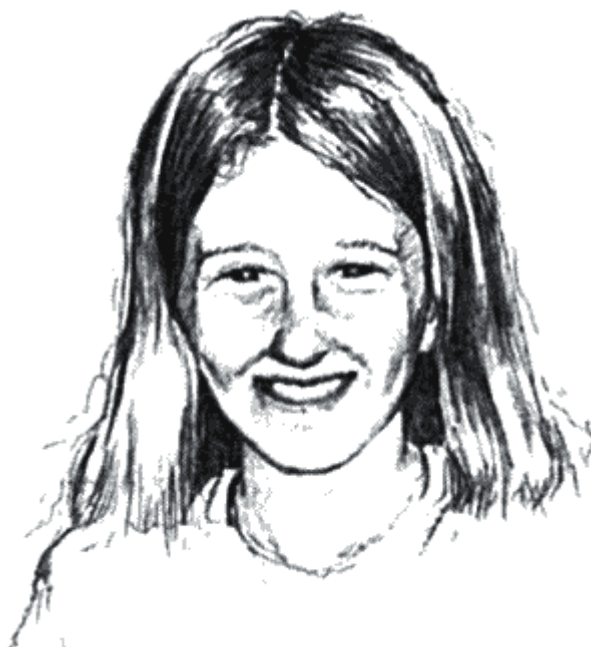
Сейчас у меня есть дети, маленькие монстры уже выросли! Но переживания остались прежними. Я до сих пор испытываю покалывание в груди, увидев молодую маму с новорожденным младенцем или отца, играющего с детьми. Молодые родители и их подвиги производят на меня куда более сильное впечатление, чем чемпион мира по футболу, звезда рок-н-ролла или магнат с Уолл-стрит!

Часто родители говорят мне, что идеи, почерпнутые из этой книги, пригодились и повлияли на их жизнь. Но и я многому научился у своих читателей – и этот опыт помог сделать книгу еще лучше.

Надеюсь, вам понравится.

*Стив Биддалф*

## Предисловие



Почему на свете так много несчастных взрослых?

Задумайтесь – наверняка у всех ваших знакомых есть проблемы. Кому-то из них не хватает уверенности в себе, кто-то не способен принимать самостоятельные решения, не умеет расслабляться, не может наладить контакт с другими людьми. Кто-то из них агрессивен, постоянно унижает окружающих и игнорирует желания других. Конечно, есть с виду безмятежные – но, скорее всего, они едва сдерживаются между двумя дозами спиртного

или транквилизатора.

В одной из самых богатых и спокойных стран мира депрессия достигла размеров эпидемии. Один из пяти взрослых нуждается в помощи психиатра, один из трех браков заканчивается разводом, одному из четырех человек требуются транквилизаторы, чтобы расслабиться. Жизнь прекрасна!

Можно винить во всем безработицу и тяжелую экономическую ситуацию, но депрессией страдают представители всех социальных групп – богатые, бедные и те, что где-то посередине. Похоже, даже большие деньги не в силах решить проблему.

Но, с другой стороны, некоторые люди не перестают поражать постоянной жизнерадостностью и оптимизмом. Так почему же отдельным индивидуумам не испортить настроение даже стихийным бедствием?

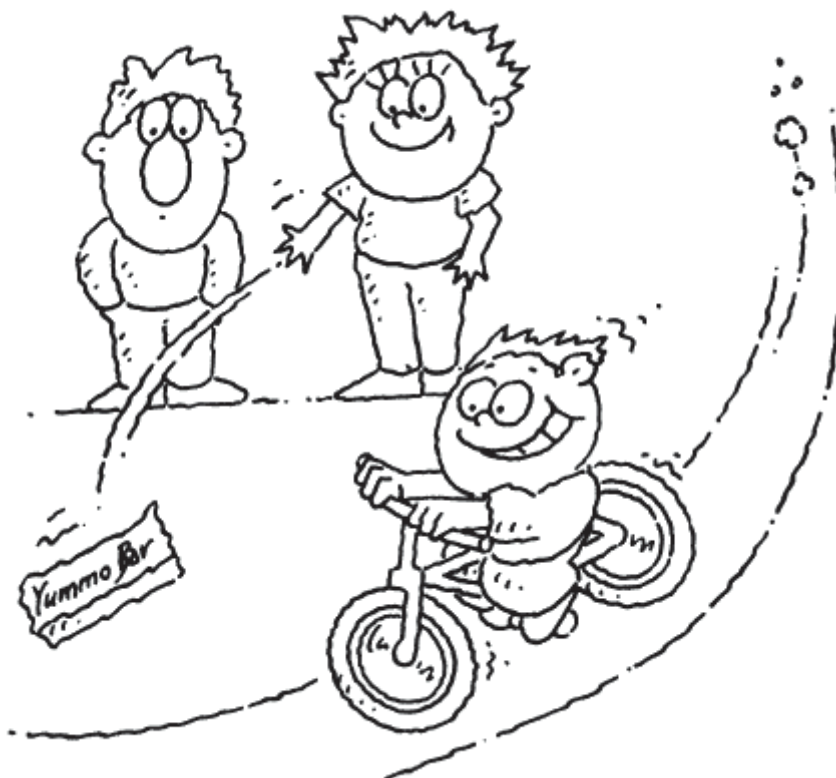
Дело в том, что большинство людей попросту запрограммированы на несчастье. В детстве их ненамеренно приучили быть несчастными, и с тех пор они так и живут по заданному сценарию. Прочитав эту книгу, вы можете случайно обнаружить, что совершенно ненамеренно гипнотизируете своих детей, внушая им ненависть к самим себе, и тем самым провоцируете проблемы, которые будут преследовать их всю жизнь.

Но этого можно избежать. Можно запрограммировать своих детей так, чтобы они выросли оптимистичными, любящими, талантливыми и счастливыми взрослыми. И прожили долгую и благополучную жизнь. Так давайте начнем...

## 1

### Скрытый гипноз

**Каждый день вы гипнотизируете своих детей. Пора бы научиться делать это правильно!**



Сейчас девять часов вечера. Я сижу в своем офисе, и передо мной – заревавшая пятнадцатилетняя девочка. Лицо покрыто толстым слоем косметики, откровенное платье не по возрасту – но от этого она выглядит только более беспомощной и маленькой. Она

беременна, и мы пытаемся разобраться, что же нам делать.

Обычная ситуация для тех, кто работает с подростками, в том числе и для меня. Обычная – но от этого не менее серьезная. Для молодой женщины, сидящей передо мной в кресле, сегодняшний день станет худшим в ее жизни, и ей как никогда нужна моя поддержка. Я должен уделить ей как можно больше времени и доходчиво объяснить, что к чему. Она должна принять правильное решение, и принять его самостоятельно – это важнее всего.

Я спрашиваю ее, как бы отреагировали ее родители, если бы узнали. Она отвечает моментально, ни секунды не сомневаясь:

*О, они скажут – мы тебя предупреждали! Они всегда говорили, что из меня ничего путного не выйдет!*

Позднее, когда я ехал домой, эти слова не выходили у меня из головы. «Они всегда говорили, что из меня ничего путного не выйдет». Я часто слышал от родителей похожие высказывания.

*Ты безнадежен.*

*Господи, ты просто наказание какое-то.*

*Ты еще пожалеешь.*

*Ты такой же плохой, как дядя Мерв (сидит в тюрьме).*

*Ты в точности как твоя тетя Ив (алкоголичка).*

*Ты что, с ума сошел?*

Многие дети изо дня в день слышат эти слова от уставших и раздраженных родителей и невольно попадают под их влияние. Это продолжается из поколения в поколение, как родовое проклятие. Такой тип программирования поведения называется *самовыполняющимся пророчеством* – если часто повторять что-то, в конце концов так оно и будет. Дети – проницательные и восприимчивые существа и, как правило, оправдывают наши ожидания!

Перечисленные примеры – крайние и очевидные случаи деструктивного поведения. В реальной жизни негативное программирование проводится гораздо более незаметными способами. Представьте себе такую ситуацию: дети играют на стройке или лазают по деревьям. Мать раздраженно кричит через забор: «Сейчас упадешь! Разобьешься! Сейчас поскользнешься!»

После вялой перепалки жена на грани истерики идет в магазин за сигаретами, а пьяный муж поучает сына: «Видишь, сынок, женщинам нельзя доверять. Все они хотят тебя использовать». Семилетний малыш смотрит на отца и серьезно кивает. Да, пап.

*В миллионах гостиных и кухонь:*

*Ах ты ленивец!*

*Ты думаешь только о себе.*

*Тупой идиот, прекрати сейчас же!*

*Тугодум.*

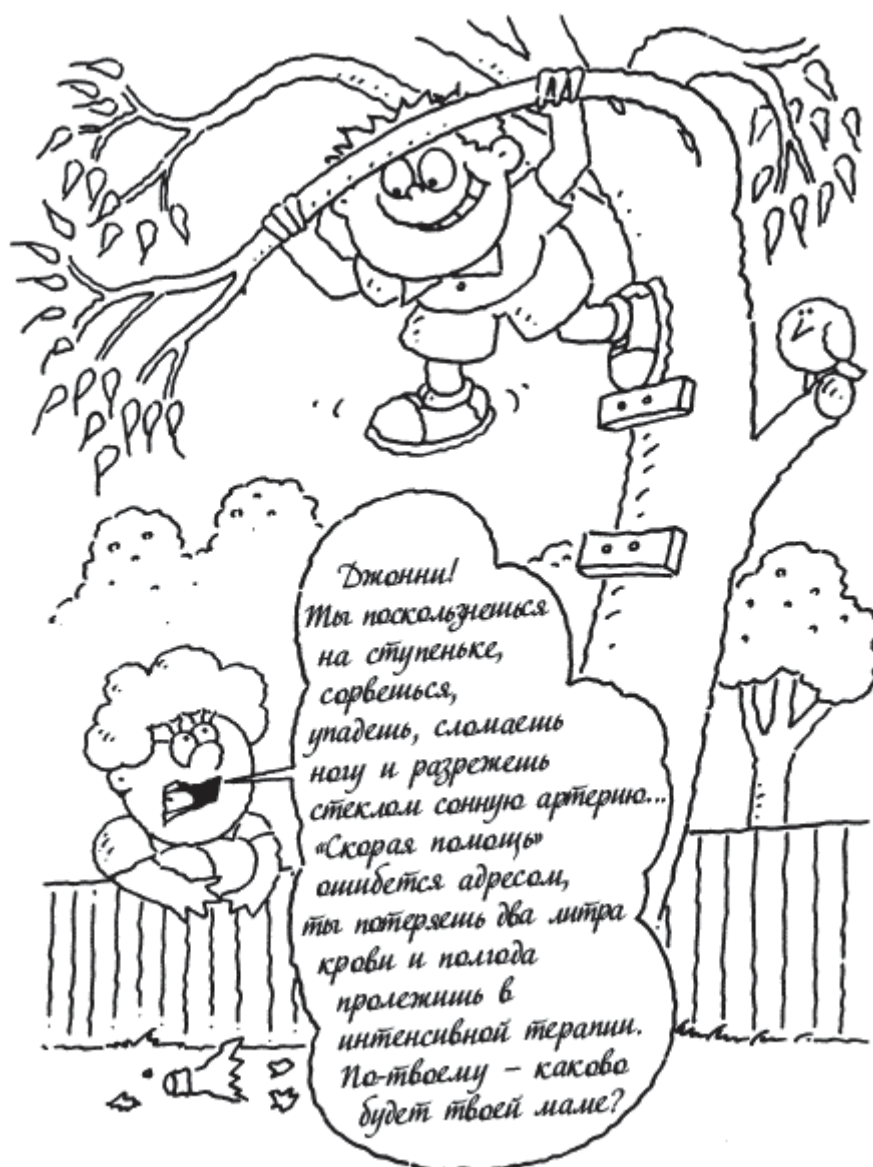
*Дай сюда, тупица!*

*Ты мне уже надоел.*

Подобные фразы рассчитаны не только на сиюминутный эффект, как думают родители. Оскорбления гипнотизируют ребенка и оказывают подсознательное действие – как семена, посеянные в детском подсознании, которые со временем прорастут и сформируют самоощущение ребенка, в конце концов став частью его личности.

## **Как мы гипнотизируем своих детей?**





С давнего времени гипноз и внушение занимают наше воображение. Эти методы психологического воздействия окружены налетом мистики и таинственности — но повсеместно используются в научных целях. Все мы были свидетелями гипнотического сеанса — будь то театральное представление, или гипноз с целью бросить курить, или аудиозаписи для релаксации.

Вам наверняка знакомы ключевые элементы гипноза — отвлекающий маневр («следите за часами»), приказной тон («вы засыпаете»), ритмичная, монотонная речь гипнотизера («Эй! Проснитесь!»). Вам также должно быть известно о постгипнотическом внушении — способности запрограммировать человека на исполнение какого-нибудь действия, которое впоследствии ни о чем не подозревающая жертва, к своему ужасу, выполняет точно по сигналу. Да, при помощи гипноза можно создать ни с чем не сравнимое представление, но в руках квалифицированного специалиста-терапевта он превращается в эффективное лекарство.

Однако почему-то большинство людей не подозревают, что гипноз — повседневное явление. Каждый раз, когда мы используем определенные речевые модели, мы проникаем в подсознание наших детей и программируем его, часто помимо собственной воли.

Вопреки общепринятому мнению, для гипноза пациенту не обязательно впадать в транс. Транс и изменение сознания — всего лишь одна из форм подсознательного обучения. Пугающая правда в том, что человеческий разум легко поддается гипнозу в обычной жизни и

жертва при этом ничего не подозревает. В США существует множество тренингов по применению методов гипноза, замаскированных под обычный деловой разговор. Рекламные агенты, менеджеры по продажам, адвокаты – все они используют гипноз в общении с клиентами, и меня это очень пугает. К счастью, внушению можно противостоять – если объект поймет, что его гипнотизируют. А вот случайный гипноз – неотъемлемая часть повседневной жизни. Сами того не понимая, родители внедряют в мозг своих детей некие послания, которые остаются в сознании на всю жизнь – если только не противопоставить им более сильное внушение.

### **«Незаметный гипноз»**

*Одним из самых выдающихся специалистов по гипнозу был покойный доктор Милтон Эриксон. Однажды его вызвали к пациенту – раковый больной мучился от страшных болей, но отказывался подвергать себя гипнозу. Болеутоляющие уже не помогали. Эриксон проходил мимо его палаты, остановился и завел разговор об увлечении пациента – выращивании помидоров.*

*Если прислушаться повнимательнее, в речи Эриксона можно было различить необычный ритм. Он делал ударение на отдельных словах – «глубоко» (в почве), выросли «сильными и здоровыми», «легко» (собрать), «тепло и свободно» (в теплице). Посторонний наблюдатель также заметил бы, что при произнесении этих ключевых слов лицо и поза Эриксона слегка менялись. Пациент думал, что это всего лишь приятная беседа. Он умер через пять дней – по расчетам врачей, так и должно было случиться. И до самой смерти не испытывал боли.*

### **«Ты – бездельник»**

Маленький ребенок не знает ответов на многие вопросы. Самые важные из них: «Кто я?», «Что я за человек?», «Где мое место в мире?» Это вопросы самоопределения, или идентификации, на которых основана вся наша взрослая жизнь, согласно которым мы принимаем ключевые решения. Поэтому на сознание ребенка глубоко влияют любые высказывания, начинающиеся со слова «ты».

«Ты – бездельник» или «Ты – чудесный ребенок» – все, что говорят важные «большие» люди, твердо и основательно откладывается в подсознании ребенка. Я много раз слышал, как взрослые люди в кризисные моменты своей жизни повторяют то, что им в детстве твердили родители: «Я никчемный, я ни на что не гожусь».

*Представьте, как изменилась бы жизнь вашего ребенка, если бы вы внушали ему следующие понятия:*

- *Я хороший человек.*
- *Я легко нахожу общий язык с большинством людей.*
- *Я могу решить почти любую проблему.*
- *Я способный и сообразительный.*
- *Я творческая личность.*
- *Я здоровый и сильный.*
- *Мне нравится, как я выгляжу.*
- *...и так далее!*

Психологи (они любят все усложнять) называют эти утверждения «атрибуциями». Во взрослой жизни усвоенные в детстве атрибуции часто неожиданно выходят на поверхность:

– *Почему ты не попросишь о повышении?*

– *Зачем, у меня все равно ничего не получится.*

– *Но он такой же, как твой бывший муж. Почему ты вышла за него?*

– *Потому что я полная идиотка.*

– Почему ты позволяешь им тебя использовать?

– Со мной так всегда.

«У меня ничего не получится», «я – идиот» – взрослые не случайно повторяют эти негативные утверждения. Они записаны в подсознании – взрослые продолжают верить в слова, впервые услышанные в том возрасте, когда они еще не могли сомневаться в их правдивости. Вы скажете: не может быть, чтобы дети соглашались с любыми высказываниями взрослых в свой адрес.

Разумеется, дети задумываются о том, правда ли то, что им говорят взрослые. Но иногда им просто не с чем сравнить. Все иногда бывают ленивыми, рассеянными, ведут себя эгоистично и глупо, скандалят и мусорят. Прав был разгневанный священник, прокричавший прихожанам: «Грешники!» На самом деле все мы грешны.

«Взрослые все знают и умеют читать мысли». Так думают дети. Поэтому, когда ребенку говорят: «Ты неуклюжий» – он сразу же начинает нервничать и чувствует себя неуклюжим. Когда ребенок все время слышит «Ты путаешься под ногами», он ощущает себя отвергнутым, отчаянно хочет, чтобы его похвалили, и действительно начинает путаться под ногами. Если ребенку говорят «Ты идиот», с виду он изо всех сил противится этому, но в глубине души ему ничего не остается, как печально смириться. Ведь взрослые всегда правы.

Послания, начинающиеся со слова «ты», действуют на сознательном и подсознательном уровне. Работая с пациентами, я часто прошу детей описать себя, и они говорят обычно что-то вроде – «Я плохой мальчик», «Я все время путаюсь под ногами».

Правда, иногда дети испытывают замешательство – «Мама и папа говорят, что любят меня, но я так не думаю». На сознательном уровне ребенок слышит одно, но подсознательно ощущает, что в словах кроется противоположный смысл.

То, как мы разговариваем с детьми, играет огромную роль. Мы говорим: «Я сержусь на тебя, немедленно иди и убери игрушки!», и не задумываемся о долгосрочных последствиях. Если каждый раз, когда возникает конфликт, мы повторяем: «Ленивый маленький паршивец, ты никогда не слушаешься!» – как вы думаете, к чему это приведет?

Не нужно притворяться, что вы счастливы и довольны, когда на самом деле это не так – вы собьете детей с толку, и они со временем тоже начнут хитрить и нервничать. Научитесь откровенно делиться своими чувствами, не унижая ребенка. Ребенок поймет, если вы скажете: «Я сегодня очень устала» или «Я недовольна», особенно, если ваши слова совпадают с тем, что подсказывают его чувства. Откровенность поможет детям понять, что вы – тоже живой человек и в этом нет ничего плохого.

Однажды, выступая на родительском собрании, я попросил присутствующих вспомнить те фразы, начинающиеся на «ты», которые они слышали от родителей в детстве. Я записывал их на доске. Вот что получилось:

*Ты бездельник, неуклюжий увальень  
тупица  
путаешься под ногами  
малявка, еще ничего не смыслишь  
эгоистичная дубина  
надоедливый, как комар  
грязнуля, невнимательный  
думаешь только о себе  
всегда опаздываешь  
жадина, безмозглый  
вредина, шумный, слабак  
от тебя одни проблемы  
ненормальным, больной  
меня от тебя тошнит  
урод, некрасивый  
ведешь себя, как маленький*



*в точности, как твой отец*

*...и так далее.*

Сначала собравшиеся выкрикивали унижительные прозвища по одному, но потом, подстегиваемые воспоминаниями, устроили настоящий бунт – в конце концов вся доска была исписана. Я почувствовал, как большой зал наполнился духом облегчения и освобождения, когда взрослые вслух произносили слова, которые обидели их так много лет назад.



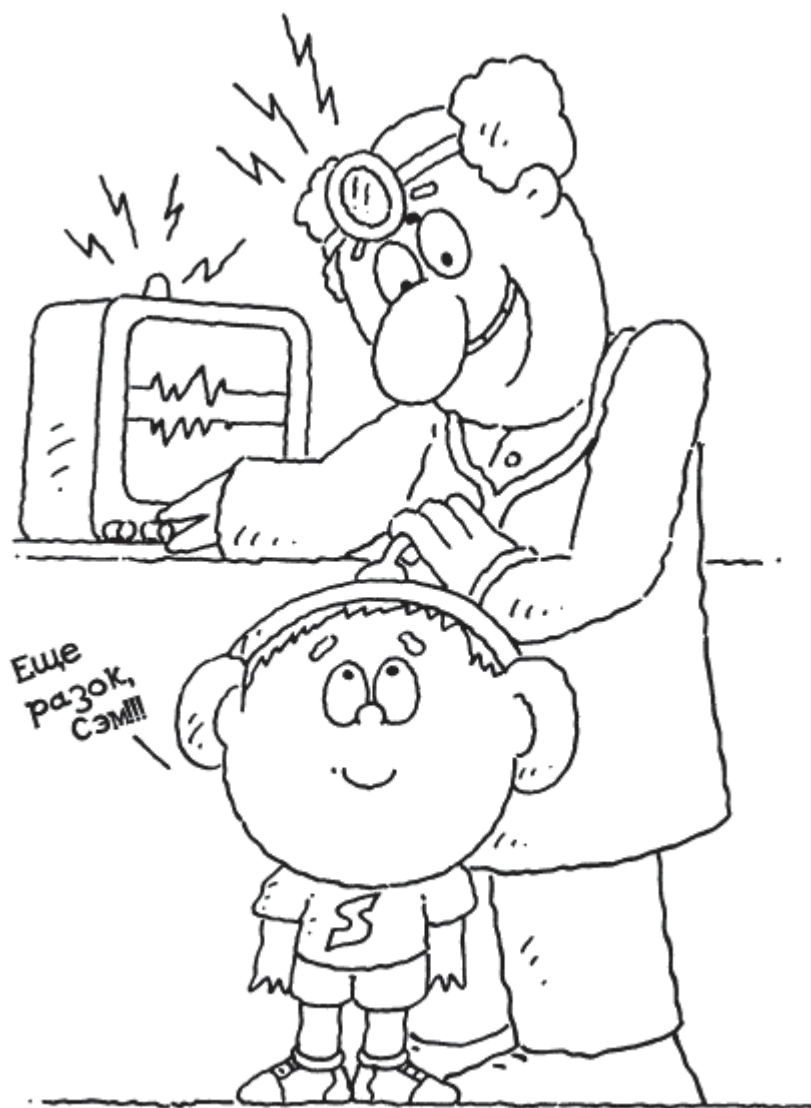
Большинство присутствующих согласились, что вряд ли родители намеренно хотели унижить или обидеть их. Дело в том, что в то время не знали другого способа борьбы с непослушанием. «Пожалеешь розгу – испортишь ребенка!» Эпоха Средневековья в воспитании детей – слава богу, она осталась позади.

### **«Ваш мозг помнит все, что с вами случилось»**

*В 1950-е годы, когда многих современных лекарств еще не существовало, больным эпилепсией приходилось нелегко. Врач по имени Пенфилд обнаружил, что в самых тяжелых случаях помогает операция. На поверхности мозга делается несколько небольших надрезов, и таким образом можно уменьшить интенсивность и даже прекратить приступы, вызывающие эпилептический припадок.*

*Самое интересное – надеюсь, вы сидите, читая эти строки, – что из соображений безопасности во время операции пациент должен был находиться в сознании, под местным наркозом. Хирург удалял небольшую часть черепа, делал надрезы, потом опускал крышечку обратно и накладывал швы. Понимаю, звучит ужасно, но все лучше, чем болезнь.*

*Во время операции с пациентами происходили поразительные вещи. Когда доктор тонким зондом прикасался к открытому участку мозга, пациента охватывали яркие воспоминания – о том, как много лет назад он смотрел в кинотеатре «Унесенные ветром», причем оперируемый помнил даже запах дешевых духов и прическу «пчелиный улей» у женщины, сидящей на переднем ряду! Когда доктор переместил зонд к другому участку мозга, пациент явственно вспомнил и представил свой четвертый день рождения – и при этом он сидел в операционном кресле, в полном сознании! То же самое происходило с другими пациентами, только воспоминания, естественно, были разные.*



*Последующие исследования подтвердили это удивительное открытие: все происходящее с человеком – зрительные образы, звуки, слова, ощущения и эмоции – записывается и хранится в мозгу. И хотя нам кажется, что мы ничего не помним, на самом деле все, что когда-либо случилось с нами, имеет продолжительный эффект. На бороздчатой поверхности мозга записана вся наша жизнь, с самого рождения.*

Еще один феномен, с которым вы наверняка сталкивались, – подсознательный слух. Допустим, вы на вечеринке. Вы слушаете, что говорит стоящий рядом человек. Комната наполнена шумом разговоров, может, звучит музыка. И вдруг в противоположном конце комнаты кто-то случайно произносит в разговоре ваше имя, или имя вашего знакомого, или заговаривает о чем-то, что имеет личное отношение к вам. «Ага! – думаете вы. – Интересно, что это они обо мне говорят?»

Почему такое случается? Исследования показали, что существуют две разновидности слуха – первичная, то есть то, что непосредственно слышат ваши уши, и вторичная – информация, на которую вы сознательно обращаете внимание.

В то время как вы ничего не подозреваете, умная слуховая система фильтрует все разговоры в пределах одной комнаты и, как только фиксирует ключевое слово или фразу, включается участок в мозгу, доносящий важную информацию до вашего внимания. Конечно, вы не можете воспринимать все разговоры одновременно, но примитивный фильтр все равно отслеживает важную информацию. Это доказывают многочисленные эксперименты и тот факт, что под гипнозом люди вспоминают детали, которых ранее, сознательно, не замечали!

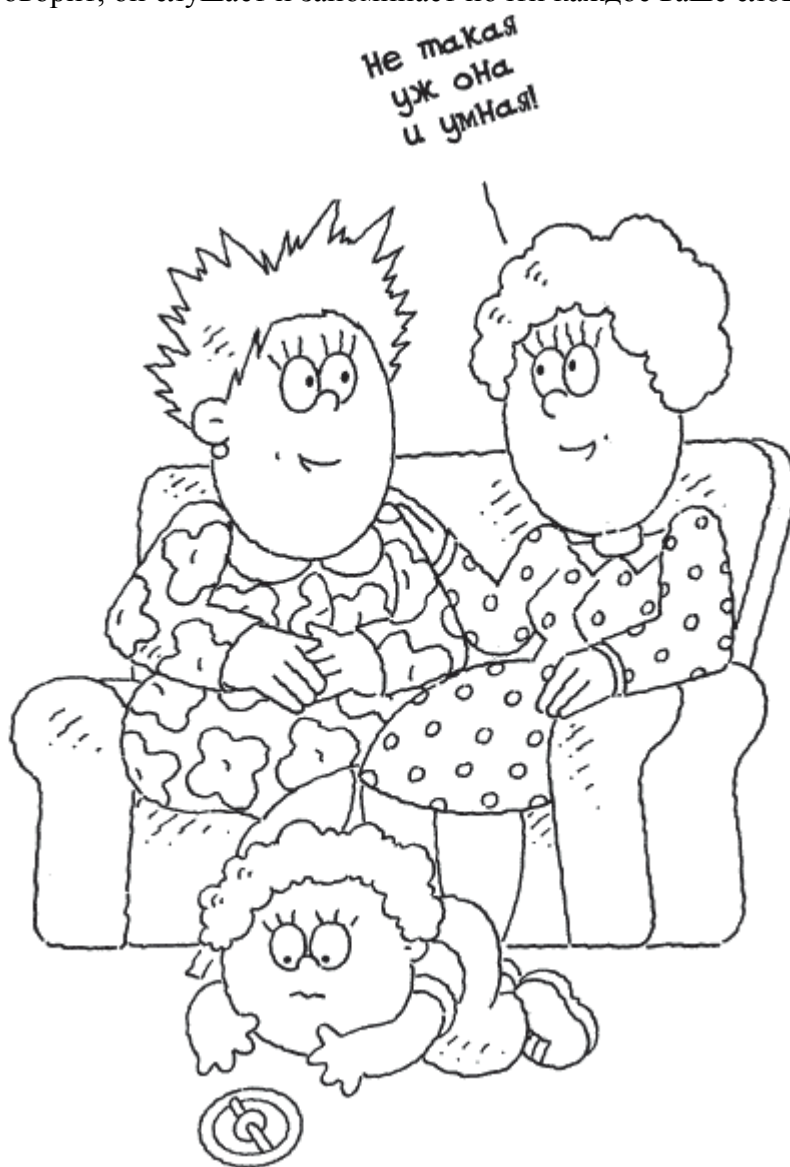
*Поздней ночью грузовик теряет управление, несется вниз по откосу и на огромной*

скорости врзается в стену жилого дома. Войдя в дом, спасатели, к своему изумлению, обнаруживают крепко спящую молодую женщину, которая не слышала аварии. Они стоят в спальне, окончательно сбитые с толку, – и тут в задней комнате раздается плач ребенка. В ту же минуту мать просыпается. «Что... что происходит?»

Фильтр в ее слуховой системе во время сна продолжал работать, но на сознательном уровне фиксировал только один звук – плач ребенка. Только плач мог заставить ее проснуться.

Похожие случаи встречаются повсеместно. Но какое это имеет отношение к детям? Вспомните, как часто мы говорим о детях, думая, что те нас не слушают. Между тем дети обладают очень острым слухом – они способны различить шуршание конфетного фантика на расстоянии 50 метров – и воспринимают информацию на слух даже во время сна. Существуют очевидные доказательства, что звуки и речь воспринимаются человеком, даже пока он спит и видит сны.

Кроме того, не забывайте о том времени, когда ребенок еще не научился говорить (или научился, но не хочет, чтобы вы об этом знали). Многие месяцы до того момента, как грудной ребенок заговорит, он слушает и запоминает почти каждое ваше слово.



Меня всегда поражают родители, которые в течение многих лет отчаянно ссорятся или пребывают в глубокой депрессии, но при этом говорят: «Разумеется, дети ни о чем не знают». На самом деле дети знают все и обо всем. Они просто жалеют вас, скрывая свое

недовольство, или проявляют его косвенно – мочат постель, покушаются на братьев и сестер. Но будьте уверены, дети все знают. Поэтому следите за тем, что вы говорите о своем ребенке. Любое высказывание оказывает непосредственное влияние на сознание детей.

Почему бы не направить это влияние в положительное русло? Если ребенок где-то поблизости и может вас услышать, скажите, какие качества в нем вы любите и цените. В определенном возрасте дети смущаются, когда их хвалят в лицо, поэтому косвенная похвала может быть особенно полезной.

### **«Лечение словом»**

*Эту историю мне поведала одна из моих учителей, доктор Вирджиния Сатир.*

*Маленькой девочке только что удалили миндалевидную железу. Она вернулась в палату, но кровотечение никак не останавливалось. Доктор Сатир и другие врачи с тревогой осматривали открытые раны на горле ребенка.*

*По привычке доктор спросила, что происходит в операционной.*

*– О, только что прооперировали пожилую женщину. Рак горла.*

*– И о чем вы говорили?*

*– У нее не было никаких шансов – ткани сильно разрушены.*

*Доктор Сатир сразу же все поняла. Ребенок подвергся простой рутинной операции под общим наркозом, в то время как врачи обсуждали предыдущую пациентку – «никаких шансов», «ткани разрушены».*

*Она немедленно велела отвести девочку обратно в операционную и приказала врачам по пути все время повторять: «Какая сильная и здоровая девочка, не то, что та старушка, которую мы до этого оперировали». «У нее чистое, здоровое горло». «Она быстро выздоровеет и уже завтра сможет играть с друзьями!»*

*Кровотечение прекратилось, наркоз прошел, и на следующий же день девочка отправилась домой.*

### **Как усилить высказывание**

Ученые выяснили, что человек гораздо глубже воспринимает фразы, сопровождаемые определенными сигналами, – такими, как прикосновение, зрительный контакт, тон голоса.

Вот простой пример.

Если вам говорят: «Ты – надоедливое насекомое!» – скорее всего, вы расстроитесь. Если говорящий при этом хмурит брови и повышает голос, вы расстроитесь еще сильнее.

Если он кричит, угрожающе нависает над вами и выходит из себя, то вам уже кажется, что у вас серьезные проблемы.

Если при этом он в три раза больше, чем вы, и к тому же член вашей семьи, от которого зависит ваше существование, – будьте уверены, эти слова вы запомните на всю оставшуюся жизнь.



В современном мире мужчины и женщины (особенно англосаксонского происхождения) привыкли сдерживать свои эмоции. Мы редко совершаем отчаянные поступки или говорим с эмоциональными интонациями. Мы привыкли скрывать свои радости и несчастья и, когда нам действительно плохо, молча несем свою ношу, внешне никак не проявляя, что нам тяжело.

Из-за этого наши дети оказываются в странной ситуации. Из дня в день мы с отсутствующим видом говорим: «Не надо так делать, дорогой, пойдем», «Хороший мальчик». Позитивные и негативные сигналы довольно слабые и не производят сильного эффекта.

И вдруг, в один прекрасный день, когда жизнь окончательно доконала маму и папу, происходит мощный выброс отрицательной энергии: «Заткнись, паршивец несчастный!» Высказывание сопровождается диким взглядом, оглушительным криком, взрослый внезапно приближается на опасно близкое расстояние и начинает дрожать, теряя над собой контроль. Впечатление незабываемое. Ребенок делает неизбежный, пусть и неверный, вывод: «Так вот что на самом деле обо мне думают мама и папа!»

Под воздействием стресса родители иногда говорят невероятно жестокие вещи:

«Я жалею, что ты вообще появился на свет».

«Безмозглый, тупой идиот».

«Ты хочешь моей смерти?»

«Мне хочется тебя задушить!»

Нет ничего плохого в том, чтобы сердиться на детей или злиться в их присутствии.

Даже наоборот – дети должны знать, что иногда люди злятся и им нужно спокойно выговориться, снять напряжение. Элизабет Кублер Росс полагает, что вспышка гнева длится 20 секунд, в течение которых человек обычно кричит. Проблемы возникают тогда, когда позитивные утверждения («Ты хороший», «Мы любим тебя», «Мы о тебе позаботимся») звучат менее убедительно и впечатляюще, чем негативные. Очень часто мы скрываем позитивные чувства, не признаемся в них ребенку.

Почти всех детей искренне любят, но многие об этом даже не догадываются. Многие взрослые до конца жизни пребывают в уверенности, что родители считают их ничтожеством и сплошным разочарованием. Один из самых трогательных моментов моей работы с семьями – заставить детей поверить, что это не так, избавиться от непонимания между детьми и родителями.

В жизни каждого ребенка или подростка бывают потрясения – рождение младшего брата или сестры, развод родителей, неудачи в школе, безуспешные поиски работы. И в эти минуты очень важно подавать детям позитивные сигналы, положив руку на плечо и заглянув прямо в глаза, как бы сообщая: что бы ни случилось, ты – особенное, самое важное, самое любимое существо. Мы верим, что ты – самый лучший.

Итак, мы поговорили о том, как родители на уровне подсознания программируют детей на неудачи во взрослой жизни. Но есть множество прямых способов добиться этого!

### **Никогда так не делайте!**

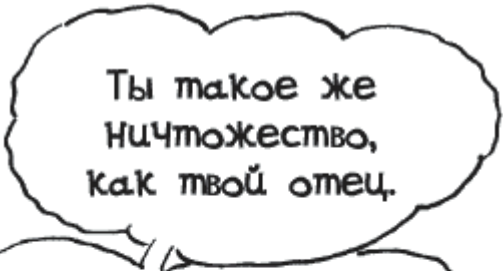


Часто родители заканчивают требование унижительным прозвищем. Чтобы добиться послушания, не унижайте ребенка.

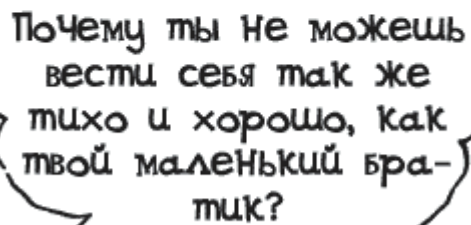


Никогда не используйте унижительные прозвища даже в шутку, ласково.






Ты такое же  
ничтожество,  
как твой отец.

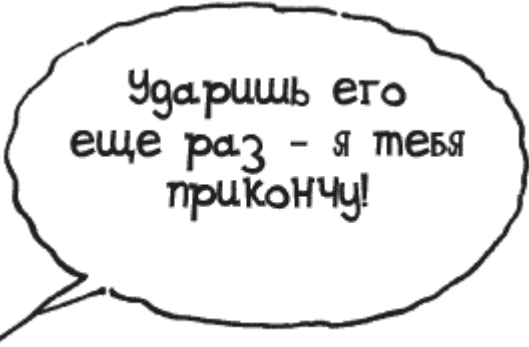


Почему ты не можешь  
вести себя так же  
тихо и хорошо, как  
твой маленький бра-  
тик?

Не сравнивайте ребенка с другими людьми!

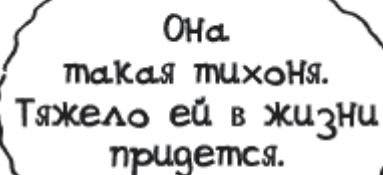


Отстань  
от меня,  
придурак!



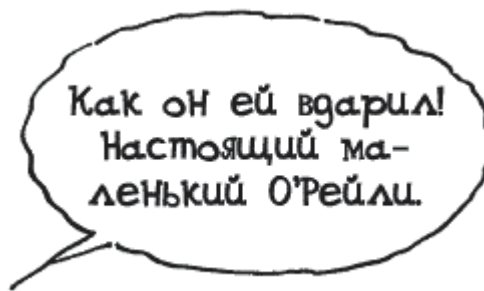
Ударить его  
еще раз - я тебя  
прикончу!

Будьте хорошим примером для своих детей!



Она  
такая тихоня.  
Тяжело ей в жизни  
придется.

Никогда не обсуждайте недостатки своих детей в их присутствии.



Не гордитесь сомнительными достижениями — позже это может стать причиной неприятностей.



Не провоцируйте у детей чувство вины.

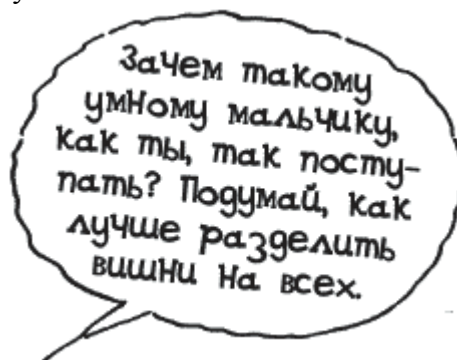
Советую вам раз и навсегда исключить эти высказывания из своего родительского репертуара. Вам и вашим детям от этого станет только лучше.

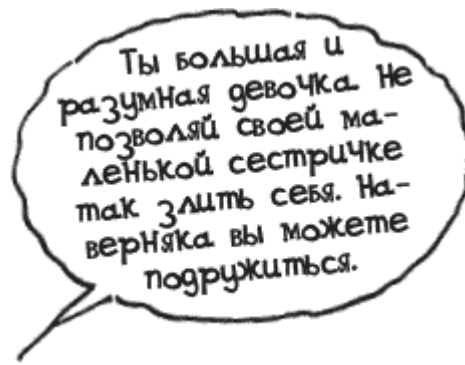
### **Как заставить ребенка поверить в себя**

Иногда с детьми нужно говорить откровенно и убедительно, глядя прямо в глаза или взяв их на руки. Иногда полезно доносить информацию как бы невзначай, опосредованно — так ребенок воспринимает услышанное естественно и легко.

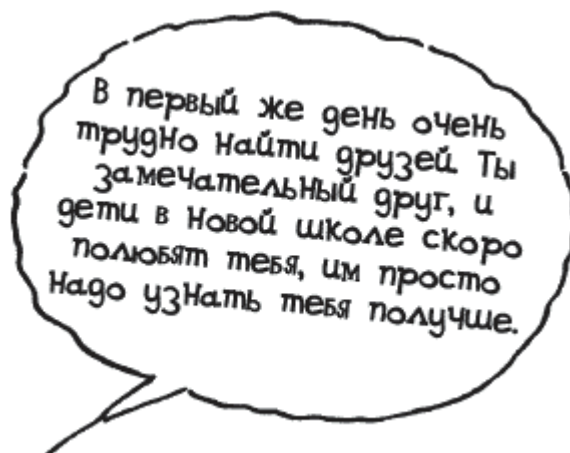
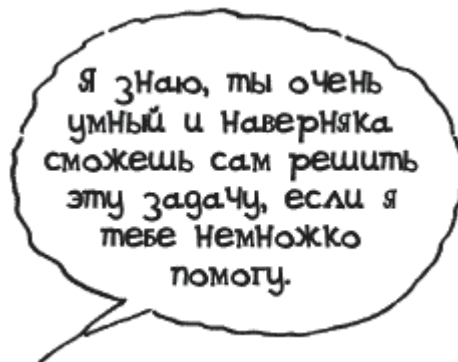
Каждый день у вас есть возможность внушить ребенку веру в свои силы.

Когда нужно добиться послушания:

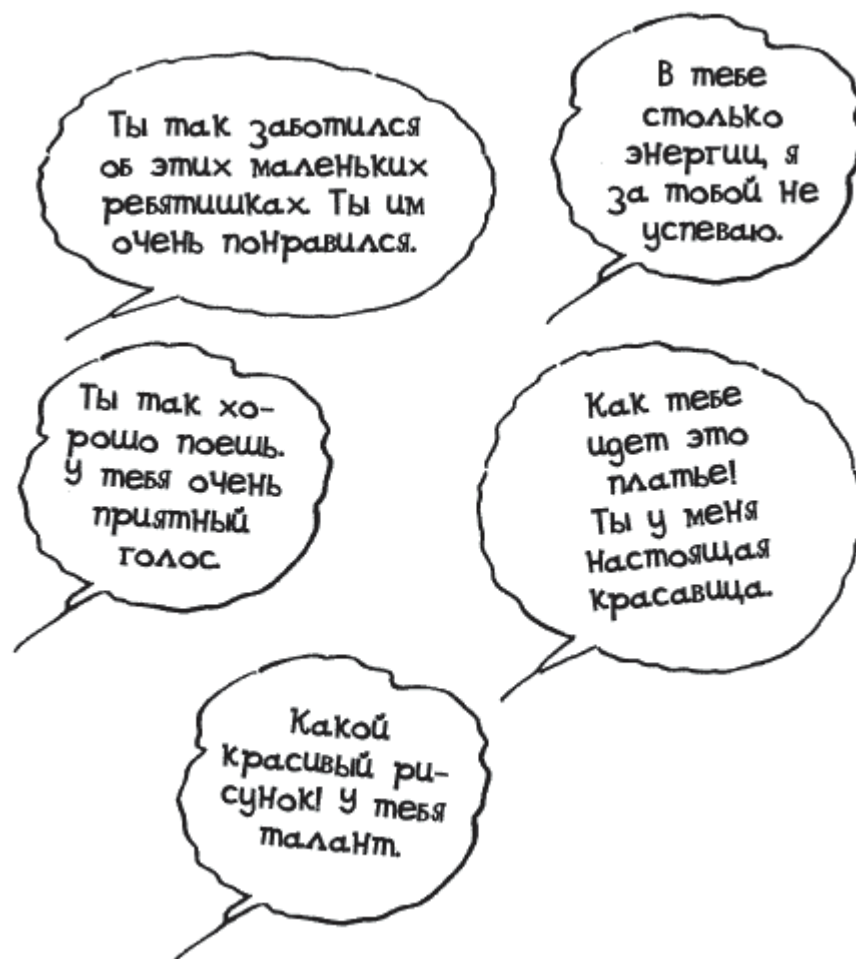




Когда у ребенка неприятности:



Просто так:



**Совет:** не хвалите ребенка, чтобы утихомирить его страхи и сомнения. Прислушивайтесь к своим детям. Не сюсюкайте. Похвала хороша в меру, и она должна быть откровенной. Если вы на самом деле так не думаете, ни к чему притворяться.



## **«Как мы разговариваем с детьми – позитивные высказывания влияют на ребенка»**

*Самоощущение ребенка формируется не только под воздействием похвалы или унижительных словечек. Мы программируем наших детей, используя негативные или позитивные высказывания при просьбе или побуждении.*

*Взрослые часто разговаривают сами с собой, тем самым направляя свое поведение и эмоции («Не забудь заехать на бензоколонку», «О, черт, сумочку забыла, совсем память дырявая» и т. д.). Этой привычке мы научились непосредственно у наших родителей и учителей. Вы можете научить этому и своего ребенка, сообщая ему различную полезную информацию, которую ребенок усваивает и использует на протяжении всей жизни.*

*К примеру, вы можете сказать: «Только попробуй сегодня в школе опять ввязаться в драку!» А можно построить фразу так: «Я хочу, чтобы сегодня ты хорошо провел день и играл только с теми детьми, которые тебе нравятся».*

*Чувствуете разницу? Все дело в том, как устроен человеческий мозг. Если вам предложат миллион долларов за то, чтобы в течение двух минут не думать о голубой обезьяне – вы не сможете думать ни о чем другом! (Если не верите, попробуйте сами!) Если ребенку сказать: «Смотри, сейчас упадешь!», он усвоит две вещи: «смотри» и «сейчас упадешь». Наши мысли заставляют нас автоматически выполнять соответствующие действия (представьте, что вы едите лимон, и проследите за реакцией – а ведь это происходит у вас в воображении!). Ребенок, живо представляющий в своем воображении, как он падает с дерева, скорее всего, так и сделает. Намного лучше использовать позитивное высказывание: «Держись за ветки».*

*Каждый день мы сталкиваемся с десятком похожих ситуаций. Вместо того чтобы сказать «Не выбегай на проезжую часть», легче и лучше произнести: «Иди по тротуару рядом со мной» – так, чтобы ребенок представлял себе, что МОЖНО делать, а не что НЕЛЬЗЯ делать.*

*Четко объясняйте детям, как правильно себя вести. Дети не всегда понимают, что им грозит опасность, поэтому четко формулируйте свои требования. «Трейси, держись за борт лодки обеими руками» – эти слова будут намного полезнее, чем «Сейчас упадешь в воду» или – еще хуже – «Представь, каково будет мне, если ты утонешь?» Казалось бы, ничего особенного, но разница в восприятии огромна.*

*Позитивные высказывания настраивают ребенка на позитивные мысли и действия. Ребенок чувствует в себе силы справиться с любыми сложностями. Он заранее представляет успех и его внутренний голос программирует его на лучшее. Слова одобрения, которые дети услышат от вас в детстве, останутся с ними на всю жизнь.*



### **Я тебе покажу!**

*Вы когда-нибудь слышали себя со стороны, когда разговаривали со своими детьми? Я услышал и ужаснулся. Иногда мы говорим нашим детям совершенно безумные вещи!*

*Недавно шотландский комик Билли Коннолли даже использовал некоторые словечки в своей программе:*

*«Мам, можно я пойду в кино?» – «Кино? Я тебе покажу кино!»*

*«Тогда можно взять кусочек хлеба?» – «Кусочек хлеба? Я тебе покажу кусочек хлеба!»*



Я тебе покажу  
кусочек хлеба!



Большинство из нас прекрасно помнят, как в детстве мы слышали от взрослых совершенно бессмысленные вещи – не тяни резину... ты у меня покашляешь!.. я тебя разделаю под орех!., будешь знать, как делать из меня дурака!., и т. д. Неудивительно, что многие из нас до сих пор не имеют понятия, что к чему.

Недавно я был свидетелем сцены в детском саду. Родители привели маленьких детей в новую игровую группу. Пока мы ждали начала занятий, любознательный активный маленький мальчик стал играть с кубиками для урока математики, снимая их с полки. Его задерганная на вид мамаша тут же закричала: «Только тронь, и воспитательница отрежет тебе пальцы!» Легко понять мотивы, которыми руководствовалась мать ребенка, – если больше ничего не действует, попробуйте запугивание! Но какое заключение о жизни сделает ребенок, услышав такое? Одно из двух: или мир – опасное и безумное место, или раз мама несет полную чушь, так зачем вообще ее слушать? Хорошее начало благополучной жизни!

Однажды (история из жизни) я сказал своему двухлетнему сыну, что, если он не будет пристегиваться, полицейские на него разозлятся. Было жарко, и я устал – мой рост 190 сантиметров, и мне приходится изгибаться и изворачиваться в машине, чтобы застегнуть ремень безопасности отбивающемуся ребенку. Я решил прибегнуть к дешевой уловке и поплатился за это. Как только слова вылетели у меня изо рта, я тут же об этом пожалел. Целую неделю мой ребенок не мог успокоиться и то и дело спрашивал: «А у полицейских есть пистолеты?», «На этой дороге есть полицейские?» Пришлось провести целый курс реабилитации, чтобы он перестал бояться женщин и мужчин в синей униформе.

Детям не нужно все объяснять или уговаривать их до бесконечности. «Потому что я так сказал» – иногда такого объяснения достаточно. Но ненужным запугиванием вы ничего не добьетесь. «Когда папа придет...», «Доведешь меня, и я уеду...», «Будешь плохо себя вести, отдадим тебя в детский дом...» – такие высказывания способны причинить непоправимый вред и испугать даже уверенных в себе детей. В раннем возрасте родители – основной источник информации, и позднее ребенок начинает сомневаться, можно ли им доверять (поскольку у него появляются другие источники информации и он может сравнивать). Наша задача – внушить детям реалистичное, даже слегка приукрашенное представление о мире, которое в дальнейшем станет основой их жизни и научит их выносливости и уверенности в себе. В своей жизни дети рано или поздно столкнутся с обманом и предательством, но они будут знать, что не все люди лгут, что есть люди, которым можно доверять и на которых можно положиться – и мама и папа в их числе.

## **Зачем родители унижают детей?**

Дочитав до этого места в книге, многие могут почувствовать себя виноватыми, потому что неправильно обращаются со своими детьми. Не волнуйтесь – еще не поздно все изменить. Есть множество способов исправить прежние ошибки, если ваш ребенок еще маленький и даже если он уже вырос.

Самое главное – разобраться в себе и понять, почему вы выбрали ошибочную тактику воспитания. Почти все родители время от времени унижают и обзывают детей. На это есть три главные причины:

### **1. Вы повторяете то, что говорили ваши родители!**

В школе не учат, как воспитывать детей. Но у каждого из нас есть наглядный пример, от которого мы и отталкиваемся, – наши родители.

Я уверен, когда вы кричите на своих детей в пылу ссоры, вы ловите себя на мысли: «Боже, то же самое говорили мои родители, и я ненавижу их за это!» Это записано в вашей памяти, поэтому вы действуете, как на автопилоте. Но нужно призвать на помощь здравый смысл, остановиться и прекратить повторять ошибки родителей.

Некоторые родители ударяются в другую крайность. Обуреваемые болезненными детскими воспоминаниями, они клянутся никогда не ругать и не бить детей и вообще ни в чем им не отказывать. Но существует опасность перейти разумные границы, и тогда дети будут страдать от вседозволенности. Нелегко быть родителем, правда?

### **2. Вы думали, что так и нужно делать!**

Когда-то воспитатели думали, что дети непослушны по своей природе, поэтому нужно постоянно твердить им, какие они плохие. Тогда им станет стыдно, и они исправятся!

Может, вас тоже так воспитывали. Когда у вас появились дети, вы и не задумывались о том, что необходимо повышать их самооценку или вселить в них уверенность в себе. Если это так, надеюсь, то, что вы узнали из этой главы, изменило ваше мнение. Теперь, когда вы понимаете, что унижительные прозвища наносят вред детской психике, вы наверняка сами захотите остановиться.

### **3. У вас «стресс»**

Если у вас проблемы с деньгами, неприятности на работе, вы переполнены тоской и одиночеством, существует большая вероятность, что, разговаривая с детьми, вы будете унижать их.

Причины очевидны. Когда на нас оказывают давление, в организме накапливается напряжение, которое ищет выход. Нам даже приятно излить злобу – и словами, и действием.

И чаще всего раздражение вымещают на детях – потому что дети выводят нас из себя чаще, чем супруги, начальники и домовладельцы, вместе взятые. Важно задуматься: я так раздражен! На кого я действительно злюсь?

После того как мы срываемся на детях, становится легче, но облегчение длится недолго. Обычно в результате таких срывов ребенок начинает вести себя еще хуже.

Если вы замечали за собой похожее поведение, вам жизненно необходимо найти безопасный способ снятия раздражения.

Вы можете снять напряжение двумя способами:

1. Активным действием. Колотите матрас, выполняйте тяжелую физическую работу, прогуливайтесь быстрым шагом. Это важнее, чем вы думаете, – жизни многих детей были спасены тем, что взбешенный родитель отправлялся на прогулку – успокоить нервы, заперев ребенка в спальне.

2. Отличный способ снять стресс – поделиться своими проблемами с другом или любимым человеком (если вам повезло и он у вас есть). Можно заняться йогой, спортом или записаться на массаж – это избавит от напряжения и позволит вашему телу глубоко расслабиться.

Вы должны научиться заботиться о себе не меньше, чем о своих детях. Вы окажете своему ребенку большую услугу, если не будете посвящать им каждую секунду дня, но найдете время и для собственных дел, позаботитесь о своем здоровье и расслаблении. (Более подробно об этом читайте в главе 8.)



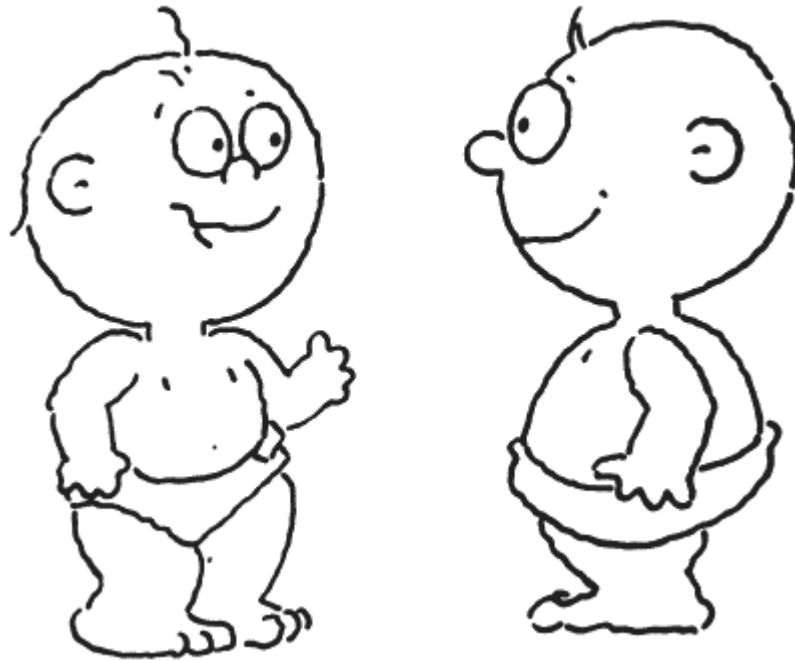
Ну все, хватит о плохом. Остальные главы в этой книге посвящены тому, как облегчить существование родителей! Вы можете измениться – многие родители говорили мне, что, всего лишь услышав об этих идеях на лекции или по радио, они стали по-другому относиться к своим детям.

После того как вы прочитали эту главу, ваши представления о воспитании детей уже должны были измениться. Очень скоро, не прилагая никаких усилий, вы обнаружите, что ваши отношения с детьми стали лучше и позитивнее. Обещаю!

## 2

### Чего на самом деле хотят дети

**Это дешевле видеоигр и полезнее мороженого!**



Миллионы родителей во всем мире каждый день задают себе один и тот же животрепещущий вопрос:

**ПОЧЕМУ?**



Почему дети плохо себя ведут? Зачем лазают туда, куда не следует? Почему делают то, что мы им запрещаем: дерутся, дразнятся, не слушаются, провоцируют, ссорятся, устраивают бардак и, похоже, пытаются довести до ручки маму и папу?

Почему некоторым детям как будто *нравится* попадать в переделки?

Эта глава расскажет вам о том, что происходит в голове у «непослушных» детей. Вы поймете, что «плохое» поведение на самом деле – результат того, что положительная (здоровая) энергия не находит применения.

Прочитав эту главу, вы увидите, что дети не случайно плохо себя ведут, и узнаете, как предотвратить непослушание и направить энергию ребенка в положительное русло.

Не верите? Читайте и поймете сами!

Дети плохо себя ведут по одной простой причине: им чего-то не хватает. «Но что им еще нужно? – подумаете вы. – Я кормлю их, одеваю, купаю, покупаю игрушки, у них есть крыша над головой...»

Дело в том, что у детей существуют и другие потребности, помимо основных – крыша над головой и еда, – и удовлетворить их очень просто. От выполнения этих таинственных нужд зависит не только счастье вашего ребенка, но и жизнь каждого из нас. Попробую объяснить все при помощи жизненной истории.

*В 1945 году закончилась Вторая мировая война, и Европа лежала в руинах. Люди*

столкнулись с множеством проблем, и одной из них стал уход за тысячами сирот, чьи родители погибли или пропали без вести на войне.

Швейцария не принимала участия в войне, но послала своих медицинских работников на помощь европейским странам. Одному из врачей поручили провести исследование с целью найти лучший способ ухода за осиротевшими детьми.

Он долго путешествовал по Европе и посетил тысячи приютов и детских домов, пытаясь понять, где лучше заботятся о сиротах. Врач часто сталкивался с экстремальными ситуациями. В некоторых местах были организованы временные госпитали под началом американцев. Младенцы находились в стерильных палатах, в детских кроватках из нержавеющей стали и каждые четыре часа получали свою порцию специально приготовленной молочной смеси от медсестер в белоснежной униформе.

Существовала и другая крайность – в глухих горных деревнях останавливался грузовик, водитель спрашивал: «Возьмете детей?» – и выгружал полдюжины кричащих младенцев на руки деревенским жителям. Окруженные другими детьми, собаками, козами, на руках у деревенских женщин, эти младенцы росли на козьем молоке и вареве из общего котла.

У швейцарского доктора был свой способ сравнить разные способы ухода за детьми. Ему не нужно было даже взвешивать младенцев, измерять координацию движений или следить, улыбаются ли дети и вступают ли в зрительный контакт. В дни, когда свирепствовали эпидемии гриппа и дизентерии, он воспользовался самой простой статистикой – уровнем смертности.

Результаты оказались более чем поразительными... В то время как в Европе процветала эпидемия, унося жизни тысяч людей, дети из грязной деревни были крепче и здоровее, чем младенцы из стерильной больницы, за которыми ухаживали по всем правилам науки!

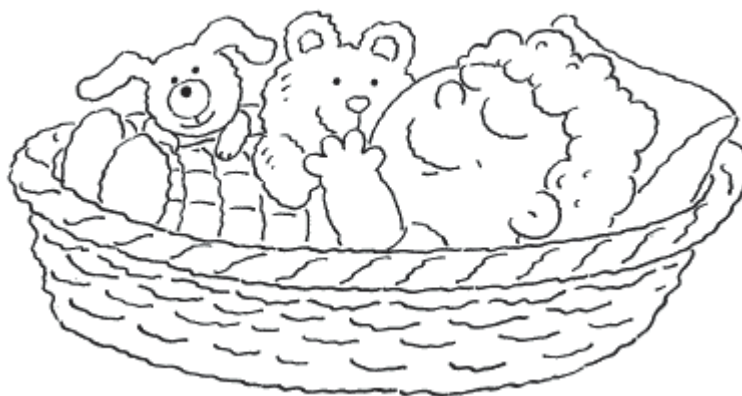
Врач из Швейцарии выяснил то, что уже давно было известно нашим бабушкам. Он обнаружил, что для того, чтобы жить, детям нужна любовь.

Младенцы из американского госпиталя получали все необходимое, кроме любви и тактильной стимуляции. У детей из деревни, помимо минимума удобств и пищи, было более чем достаточно объятий, пинков и новых впечатлений, поэтому они и оказались более выносливыми.

Естественно, доктор из Швейцарии не использовал слово «любовь» в своем отчете (ученым не нравятся такие слова), но он ясно обрисовал ситуацию. Он написал, что самое главное для ребенка:

- частый тактильный контакт (прикосновения) с двумя или тремя близкими людьми;
- движение – легкое и мягкое, как покачивание на руках, или жесткое, как удар коленом;
- визуальный контакт, улыбки, яркое, живое окружение;
- звуки – пение, разговор, агуканье и т. д.

Впервые такое важное открытие было зафиксировано научно. Младенцам необходимо ощущать человеческий контакт и тепло (а не только иметь крышу над головой, получать пищу и принимать ванну в определенное время). Если им не хватает этих жизненно важных составляющих, они могут умереть.

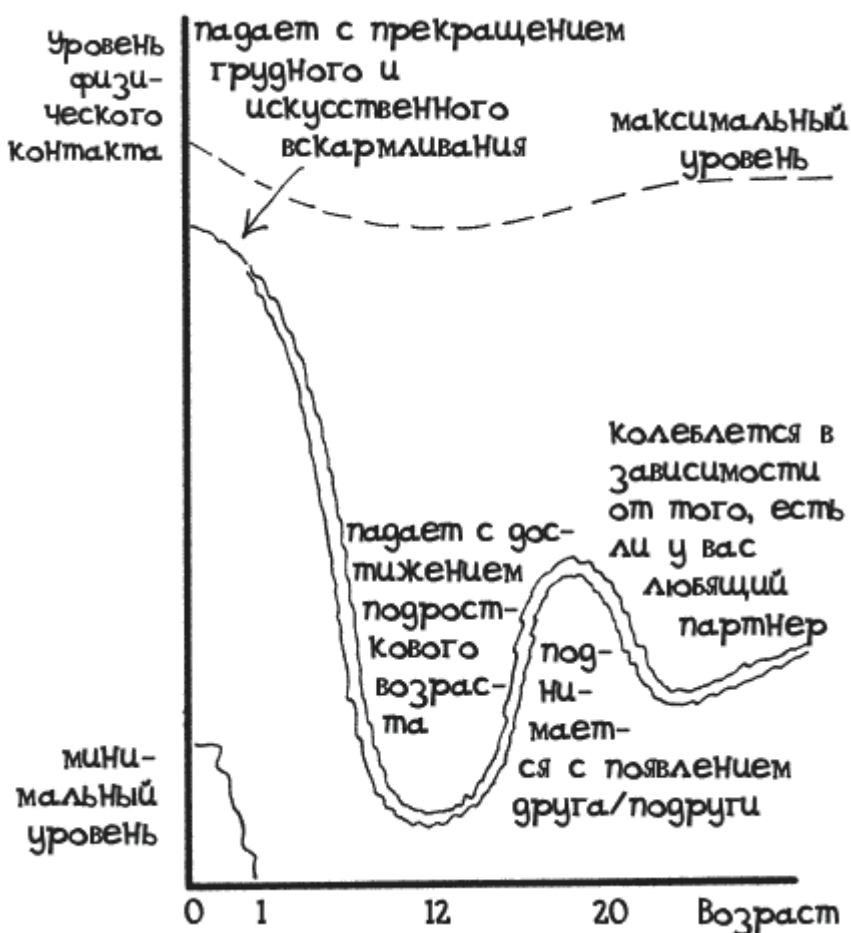


Мы говорили о младенцах. Как же дети более старшего возраста?

Я составил график, в котором прослеживается уровень физического контакта с другими людьми в разном возрасте.

Помните это обобщение. Кто знает, может, существует идеал и чей-то график похож на прямую линию. Вы спросите: откуда берется резкий скачок вниз в возрасте двух-трех лет? Именно в это время обычно появляется второй (третий, четвертый) ребенок, и внимание родителей приходится делить – наступают тяжелые времена для всех членов семьи!

Грудные дети обожают, когда их обнимают и убаюкивают. Дети в возрасте от одного года до трех лет тоже любят прикосновения, хотя они уже разборчивее и не всем позволяют себя тискать. Подростки часто испытывают смущение, когда их обнимают, но по секрету признаются, что им тоже нравятся физические проявления привязанности. Годам к восемнадцати они с огромным интересом выясняют все возможное об этих проявлениях!





Как-то раз я попросил своих слушателей – около 60 взрослых – закрыть глаза и поднять руки, если в повседневной жизни им не хватает человеческого тепла. Не было ни одного человека, чья рука не взметнулась бы вверх. Через минуту они начали подглядывать и покатались со смеху. В результате этого тщательного научного исследования я сделал открытие: взрослым тоже нужна любовь!

Кроме физического контакта, существует множество других способов показать свою любовь. Самый очевидный – ласковые слова.

Нам всем хочется, чтобы на нас обращали внимание, признавали и искренне хвалили. Мы хотим разговаривать с другими людьми, хотим, чтобы наши мысли выслушали и оценили.



Трехлетний ребенок выражает это желание очень просто – он говорит: «Посмотри на меня».

Большинству богачей не нужны были бы их банковские счета, если бы никто не обращал на них внимания и некому было бы похвалиться.

Иногда мне становится смешно, когда я понимаю, что весь взрослый мир по большому счету состоит из больших трехлетних детей, которые бегают и кричат: «Посмотри на меня, папа!», «Смотрите, ребята, что я умею». Естественно, я не из их числа – я читаю лекции и пишу книги исключительно из зрелых взрослых соображений.

Итак, складывается интересная картина. Мы заботимся о физических потребностях наших детей, но, если это единственное, что мы делаем, дети все равно недовольны. Все потому, что у них есть еще и психологические потребности – простые, но жизненно важные. Ребенку необходимо человеческое тепло. (Просто усадить детей перед телевизором недостаточно.) Каждый день им нужна доза человеческого общения, плюс любовь и похвала – для полного счастья. Если делиться с детьми привязанностью – искренне, а не нехотя, из-за

горы неглаженного белья или на минуту оторвавшись от газеты – результат не замедлит себя ждать!

У многих моих читателей дети старшего возраста и даже подростки. Они, наверное, думают: «Но мои дети уже давно страдают от нехватки внимания. Что же мне делать?»

Послушайте еще одну историю.

### **«О мышах и людях»**

*Несколько лет назад психологи носили белые халаты и работали в основном с лабораторными крысами. (Сейчас они носят твидовые пиджаки и работают в основном с молодыми женщинами – что же будет дальше!) У «мышинных психологов» была возможность тщательно изучить поведение, потому что с крысами можно было вытворять то, что с детьми никак не пройдет. Читайте дальше и поймете, что я имею в виду.*

*Один эксперимент заключался в том, что крыс помещали в специальную клетку. Там была кормушка, вода и маленький рычаг. Крысы ели, пили, бегали по клетке и, наконец, задали себе тот самый вопрос, который сейчас наверняка занимает и вас: «Зачем тут этот маленький рычаг?» Они нажали на него (как и маленьким детям, им хотелось все попробовать) и, к своему изумлению, увидели, как в клетке открылось маленькое окошечко, через которое на противоположной стене показали кино! Может, это был мультфильм про Микки-Мауса – я не знаю! Вскоре окошко закрылось, и крысам снова пришлось нажимать на рычаг, чтобы узнать, чем же кончилось кино.*

*Крысам очень понравилось нажимать на рычаг, из чего можно вывести правило номер один: умные существа, такие, как крысы (и дети), любят делать интересные вещи. Это помогает их мозгу развиваться.*

*После этого психологи посадили крыс в другую клетку. Там тоже была кормушка и вода, но вот рычага и окошечка не было. Какое-то время крысы были довольны, но потом начали безобразничать! Они грызли стены, дрались друг с другом, вырывали мех и вообще вели себя ужасно! Что приводит нас к правилу номер два: умные существа, такие, как крысы (и дети), готовы сделать все что угодно, лишь бы им не было скучно. «Все что угодно» включает в себя идиотское и деструктивное поведение.*

*Наконец, психологи вконец обнаглели. Они посадили крыс в другую клетку. Там тоже была кормушка и вода, но кроме этого к полу были подсоединены проводки, по которым шел электрический ток. Время от времени психологи пускали разряд – не опасный, но достаточно мощный, чтобы крысы ощутили болевой шок. (Теперь понимаете, почему в эксперименте не участвовали дети?)*

*И вот наступил самый волнующий момент. Крыс выпустили и предоставили им выбор – в какую из трех клеток они предпочли бы вернуться. Попробуйте угадать, какую именно клетку выбрали животные и в какую им не хотелось попасть ни при каком условии? На всякий случай повторю:*

- клетка с кормушкой, водой и мультиком про Микки-Мауса;
- клетка с кормушкой и водой;
- клетка с кормушкой, водой и электрошоком.

*Угадали? Так вот, большинство крыс выбрали клетку с Микки-Маусом. Если вы так и не поняли почему... вернитесь к первой главе и еще раз прочитайте книгу с самого начала! А вот второй по популярности вариант удивил психологов: многие крысы предпочли клетку с электрошоком той, в которой стояли только кормушка и вода. Это приводит нас к правилу номер три, самому важному в воспитании детей: умные существа, такие, как крысы (и дети), считают, что лучше уж с ними будет происходить что-то плохое, чем вообще ничего.*

*Другими словами, любые стимуляция и возбуждение лучше, чем их отсутствие, даже если это связано с болезненными ощущениями.*

Посмотрите на ситуацию глазами ребенка – как вы думаете, что предпочтительнее: когда тебя игнорируют или когда ругают и пусть даже шлепают? Что бы выбрали ваши дети? Естественно, если вы уделяете им достаточно позитивного внимания – хотя бы раз или два раза в день, – им не понравится ни тот, ни другой вариант.

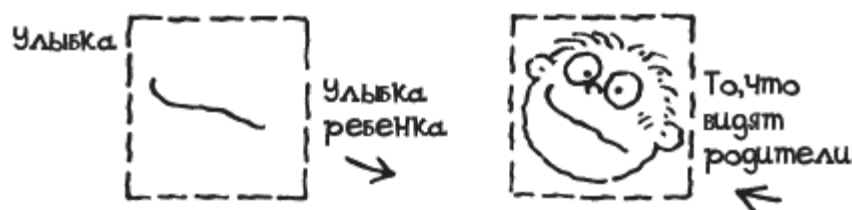
В заключение я расскажу еще одну историю из жизни – на этот раз о детях. Поскольку вы умнее детей и крыс, думаю, обойдемся без объяснений!

У одной обеспеченной молодой пары было двое детей – мальчики девяти и одиннадцати лет.

Родители обустроили детям в подвале комнату для игр – там был бильярдный стол, холодильник, полный напитков, видеомагнитофон (в то время видеоигры еще не изобрели, но если бы они существовали, у мальчиков наверняка была бы еще и приставка) и так далее. Но, к огорчению родителей, несмотря на то, что у мальчиков было все, о чем можно мечтать, они постоянно затевали драки – причем такие сильные, что было даже стыдно приглашать гостей. В конце концов детей отвели в клинику, чтобы показать психологам. Психологи ответили: «Мы можем объяснить, в чем дело, на примере крыс, но нам хотелось бы побывать у вас дома и увидеть все своими глазами». Они назначили время. Родителям все это показалось довольно странным, но им не терпелось избавиться от проблемы, которая не позволяла им спокойно общаться со своими гостями.

Приехала команда психологов и рассредоточилась по дому, держа в руках блокноты и секундомеры. В тот вечер у родителей была вечеринка с коктейлями, и некоторые психологи оставались наверху (со взрослыми), а некоторые сидели в подвале с детьми (тихо делая подробные записи). Примерно в 7 часов наблюдатели наверху заметили, что мать посмотрела вниз и затем перевела глаза на отца. В этот же самый момент в подвале произошло нечто удивительное – мальчики резко бросили игрушки и начали драться – причем довольно необычно. Со стороны эта драка напоминала, скорее, ритуальный танец или борьбу, как показывают в кино. Но расиუმелись дети не на шутку!

Через минуту на лестнице, ведущей в подвал, появился отец. Психологи предупредили его, чтобы он вел себя как обычно (не так-то легко это сделать), и он стал ругать мальчиков за отвратительное поведение. Психологи неистово строчили в своих блокнотах – ведь они стали свидетелями уникального явления, которого в экспериментах с крысами никогда не замечали. Слушая, как отчитывает их отец, мальчики выглядели довольно пристыженными, вот только в уголке рта застыла едва заметная довольная улыбка. Психологи называют ее «улыбкой Моны Лизы»...



Детским психологам давно известно, что эта загадочная полуулыбка содержит скрытое послание и означает: «Понимаю, мне должно быть стыдно, и я изо всех сил стараюсь сделать вид, что раскаиваюсь, но, знаете, на самом деле мне все это очень даже нравится!» Родители никогда бы не додумались, в чем скрытый смысл этой улыбки, и обычно реагируют на нее знаменитой фразой: «Прекрати улыбаться, когда я с тобой разговариваю!»

Тем временем в своем подвале мальчики наслаждались тем, что папа наконец-то, впервые за весь день, обратил на них внимание, но пытались ничем не выдать свой восторг.

Психологи вернулись в лабораторию, подготовили детальный отчет и сказали родителям именно то, о чем вы, наверное, уже догадались: «Вы слишком заняты собой, своими гостями и вечеринками и уделяете мальчикам мало внимания. Дети любят папу, потому что в этом возрасте любой мальчик хочет научиться быть мужчиной. Ваши дети

поняли, что единственный способ заставить папу обратить на них внимание – затеять драку».



*Психологи были правы, но они плохо понимали родителей. Родители отреагировали так: «Полный бред. Разве может детям нравиться, когда их ругают?» Видите ли, родители не имели понятия о крысах и электрическом шоке, не говоря уж об улыбке Моны Лизы.*

*Они отвели мальчиков к психиатру, который в течение двух лет анализировал их сны, потом не выдержал и взял их с собой поиграть в гольф, и, естественно, они тут же вылечились!*

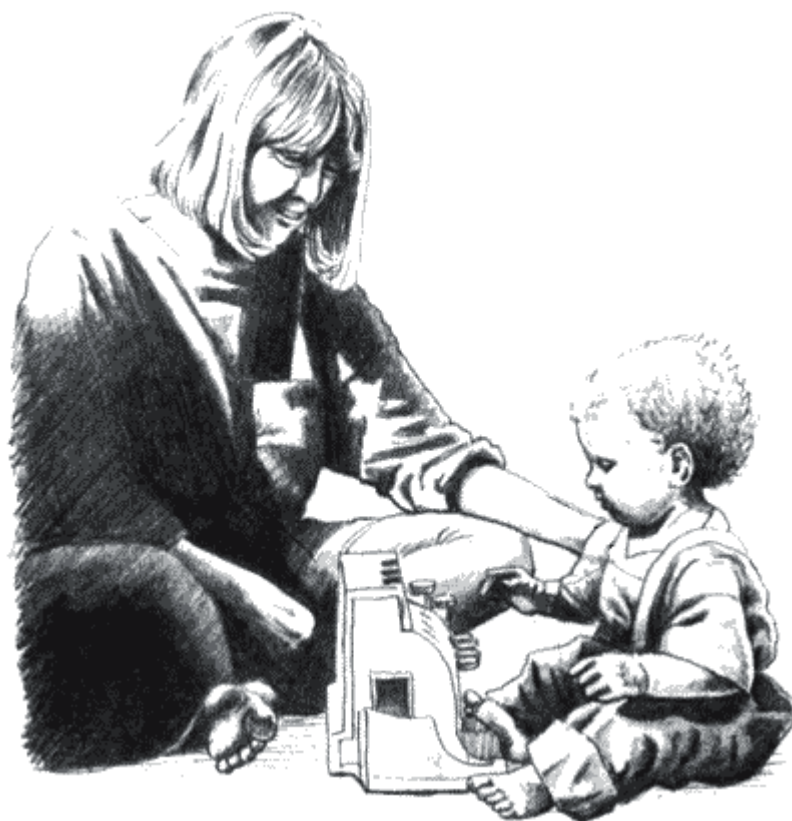
Из всего сказанного можно понять, что...

**Дети плохо себя ведут, потому что им скучно.** Играйте с детьми – сходите вместе в парк и поиграйте в мяч, пригласите их друзей, запишитесь в игровую группу, одолжите новые игрушки, придумайте игру или просто сложите головоломку – тогда вы и ваши дети не будете чувствовать себя запертыми в клетку, как те крысы.

**Дети плохо себя ведут, потому что чувствуют себя ненужными.** Найдите минутку и каждый день уделяйте детям позитивное внимание, не забывая о физическом контакте. Если вы раздражены и несчастливы, ваши дети не будут чувствовать себя в безопасности.

**Дети плохо себя ведут, чтобы привлечь внимание.** Следите, не играет ли на лицах ваших детей улыбка Моны Лизы – верный знак, что им не хватает внимания и они хулиганят, чтобы его добиться.

**Почему важно разговаривать с детьми**



*Некоторые дети к школьному возрасту уже очень хорошо разговаривают и обладают обширным словарным запасом. У других вербальные навыки менее развиты. Это становится настоящей проблемой – потому что для учителей речевые навыки часто являются индикатором способности и сообразительности, так что вашим детям могут нарочно или ненамеренно приклеить ярлык «отстающих».*

*Можно ли научить детей хорошо разговаривать? И почему некоторые дети говорят лучше, чем другие?*

*Еще в начале пятидесятих годов XX века ученые выяснили, что, основываясь на том, как родители общаются с детьми, их можно разделить на две группы. Некоторые родители обращаются к детям очень кратко и резко: «Дуэйн, закрой эту чертову дверь!», «Иди сюда!», «Ешь!» и т. д. Другие строят фразы совсем иначе: «Чарлз, дорогой, пожалуйста, прикрой дверцу – такой сквозняк, малыши Себастьян простудится. Умница, хороший мальчик».*

*Не нужно быть профессором, чтобы понять, что словарный запас маленького Чарлза будет намного больше, чем у Дуэйна, к тому же он легко научится связывать слова в предложения. (Хотя, с другой стороны, Дуэйн, возможно, знает некоторые слова, которых Чарлз в жизни не слышал!)*

*Многие родители разговаривают с детьми, объясняют им, как устроен мир, и просто болтают, потому что им это нравится. Даже грудные дети любят, когда с ними общаются, а дети от одного до трех лет понимают гораздо больше, чем вы думаете.*

*Вот несколько советов:*

*1. Во время беременности ребенок должен слышать много разных звуков! Вы можете петь или агукать, если вам нравится, включать музыку (можно даже довольно громко). Папа может прижаться к животу и поговорить с ребенком! Таким образом, малыши познакомятся и привыкнет к его низкому мужскому голосу, и папе будет легче успокоить и укачать его в раннем младенчестве. Дети любят повторяющиеся знакомые мелодии – известно, что некоторых малышей убаюкивает заставка к телесериалу «Дни нашей жизни», потому что их матери не пропускали ни одной серии во время беременности!*

*2. После рождения ребенка продолжайте разговаривать с ним, петь ему песенки и*



включать музыку. Хорошо, если вы будете качать его и двигаться в такт – малыши будет в восторге, к тому же это развивает чувство ритма – неотъемлемую часть речи. (Ученые даже сняли специальный фильм в ускоренном режиме, который показывает, что все мы во время разговора будто пританцовываем, покачиваясь на месте, – почти невозможно сохранять неподвижность во время общения.) Замечательно, если вы таскаете с собой ребенка в рюкзачке. Если вы целый день находитесь рядом с маленьким ребенком, объясняйте ему, что вы делаете. Используйте простые слова, но не сюсюкайте. Повторяйте слова, которые произносят малыши, закрепляя высказывания в их памяти.

3. По мере того как дети учатся говорить помогайте им – повторяйте слова за ними и добавляйте немного от себя, чтобы поощрить их к разговору и научиться правильно выговаривать фразы.

«Масса!» – «Ты хочешь масла?» – «Хочу масса!» и позже: «Дай масса а-ай?» – «Хочешь, чтобы я передала тебе масло?» – «Пе-едай мне масло!» и т. д.

Проделывайте это как бы невзначай, пусть это превратится в игру – не давите на ребенка и не ожидайте от него слишком многого.

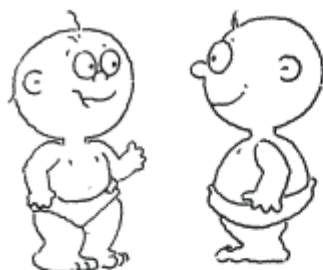
Недавно по телевизору показывали интервью с «вундеркиндами» – одаренными детьми. Эта программа вызвала у меня смешанные чувства – конечно, эти дети многого достигли, но некоторые из них, когда выросли, превратились в настоящих чудаков! Но одна семья выделялась среди всех – их дети вели себя естественно и спокойно. В семье было четверо дочерей от восьми до шестнадцати лет, и все они были удивительно дружелюбны, раскрепощены и ничем не отличались от своих сверстников, но при этом поразительно опережали их в умственном развитии. Девочка, которой было шестнадцать, вообще не ходила в начальную школу (родителей все устраивало, но учитель сам предложил ей перевестись сразу в старшие классы). Сейчас она писала докторскую диссертацию по повреждению клеток спинного мозга. Когда отца спросили, как им удалось воспитать сразу четырех гениев, он ответил: «Это точно не наследственное – мне еще не предлагали стать донором спермы!» (И он действительно производил впечатление совершенно обычного человека.) Мать добавила: «Мы просто объясняем им, как устроены вещи...» Она рассказала, что, когда дети были маленькими, она пылесосила и объясняла младенцу, сидящему в рюкзачке за спиной: мама пылесосит, пылесос шумит, потому что внутри есть электрический моторчик, который очень быстро вращается и со свистом выдувает воздух, и т.д....

Я представил, как она разговаривает с ребенком – весело, непринужденно, а не так, будто читает нудную лекцию или вдалбливает ребенку урок. Слушая ее, дети думали: «Эй, это же интересно!» Поэтому, если вам иногда скучно ездить на машине с ребенком или ходить с ним по магазинам, попробуйте объяснять ему устройство разных вещей – вам обоим станет веселее.

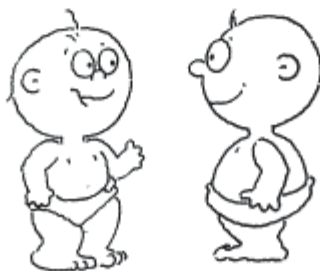
В нашей семье совсем другая проблема – как заставить нашу четырехлетнюю дочь замолчать, ведь она разговаривает НЕПРЕРЫВНО! Но, по крайней мере, делает это хорошо!



И я сказал ей -  
при таком отношении...



Так, на чем я остановился?



### Как стать хорошим папой

Когда наш сын был совсем маленьким, мы жили в тихом деревенском поселке, за полкилометра от ближайшей почты и магазина. Солнечным утром было приятно прогуляться и забрать почту – дорога туда и обратно занимала десять минут. Но только если со мной не было моего двухлетнего сына! Голова у двухлетнего ребенка устроена совсем не так, как у взрослого, – он не понимает, что значит «конечная цель». Он даже не знает, что значит «выполнить конкретную задачу». Все что угодно, только не это. Каждый камешек, каждая канава на пути превращается в предмет интенсивных переговоров! «Хочу поиграть в зеленой водичке!»

Как-то раз, из научных соображений, я решил провести эксперимент. Предоставив «подопытному ребенку» полную свободу, я позволил ему изучить все без исключения сточные трубы, канавы, мертвых червяков, лужи и камешки. (Если детские увлечения действительно влияют на выбор карьеры, мой сын когда-нибудь станет большим человеком

в области канализационных труб.) Опусти (многочисленные) подробности и скажу, что на все про все ему понадобилось два с половиной часа! Спустя какое-то время даже я начал получать от этого эксперимента удовольствие!

Все наши познания в семейной психологии свидетельствуют о том, что детям – особенно мальчикам – очень полезно общаться с папами. Во время этого общения они получают что-то особенное, в дополнение к материнской заботе. Когда ребенок общается с папой, они почти всегда «что-то делают вместе». Не то что в кино или сериале «Уолтоны» – отец и сын Уолтоны садятся и затевают «разговор по душам». Не знаю, как американцы (почет им и хвала), но мы, австралийцы, можем впасть в кому, если будем часами сидеть друг против друга. Многие взрослые, которые прекрасно ладят со своими отцами, признаются, что в детстве отцы часто разговаривали с ними – но эти разговоры были тщательно замаскированы под определенную деятельность. Взаимное доверие и откровенность формируются постепенно, в то время как на первый взгляд мы всего лишь грузим дрова, чиним машину, загоняем скот.

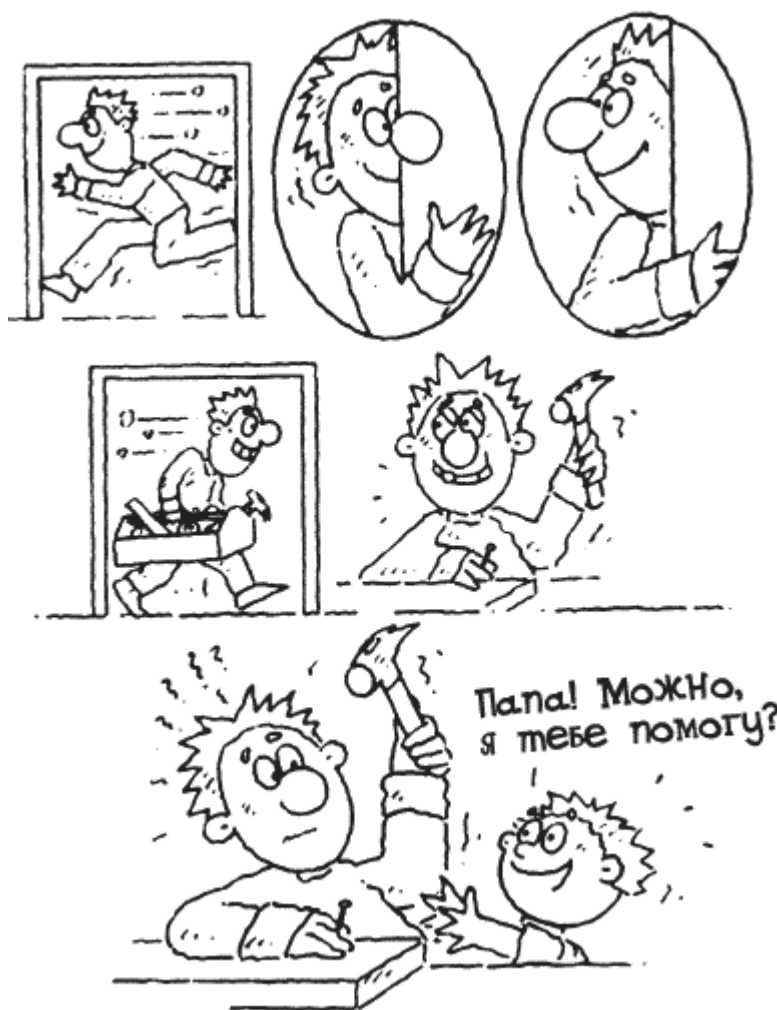
Обратите внимание – в большинстве своем это дела, которыми можно заниматься в деревне. Большой город не предполагает такого выбора совместных занятий – по крайней мере, таких деятельных. Разве только вместе выносить мусор! Городские родители чаще общаются с детьми в такси или в машине по пути в спортивную, балетную или музыкальную школу. Это самое время расспросить ребенка, как дела, разговорить его немного. Правда, на разговор остается мало времени.

Очень важно заниматься с детьми совместными делами. Так, между папой и ребенком устанавливается особая связь. Разговор может зайти очень далеко – такая ситуация провоцирует на откровенность, и, проявив понимание, отец может существенно повлиять на жизнь ребенка – гораздо сильнее, чем голливудские фильмы или сверстники.

Когда вы делаете что-то вместе с ребенком, помните об этих правилах.

1. Смирись с тем, что не достигнете значительных результатов! Особенно это касается маленьких детей (вспомните, как мы ходили на почту). Конечная цель уже не имеет значения. Допустим, вы хотите научить своего сына пользоваться отверткой, – так смирись с тем, что дверь вы повесите очень нескоро. И ничего страшного. Спустя какое-то время дети отправятся по своим делам, и вы сможете спокойно закончить начатое.

2. Просите детей помочь, только если вам не нужно сделать что-то важное. Если вы мечтаете вырастить безупречный сад, не стоит звать детей помогать вам с саженцами. Решите для себя, что вы хотите сделать – пообщаться с детьми или выполнить работу. Попробуйте совместить эти два занятия – и вас постигнет разочарование. Конечно, вы можете заодно подмести листья – но помните, что ваша основная цель – весело провести время с ребенком. Тогда ребенок будет думать, что «работать в саду с папой» – веселое занятие, и через десять лет сам вызовется постричь лужайку!



3. Наслаждайтесь каждой минутой – дети быстро растут! Когда родился мой сын, мне было за тридцать, и мне ли не знать, как быстро растут дети. Я ценю каждую минуту общения с ним – даже если я работаю и мой сын проходит мимо, я заговариваю с ним и пытаюсь чему-нибудь его научить. Правда, когда я сижу за компьютером, меня лучше не трогать!

И последнее – отцу иногда приходится выбирать, что важнее в данный момент – общение с детьми или что-то еще. Большое преимущество времяпрепровождения с детьми состоит в том, что вы начинаете расслабляться и заново открывать для себя маленькие радости жизни – это настоящий дар детей родителям. Время, проведенное с детьми, никогда не бывает потрачено впустую.

### 3

## Слушаем и помогаем

### Как помочь ребенку справиться с недобрым миром



Ваш ребенок расстроен. Может, что-то случилось в школе – поссорился с другим ребенком или со взрослым. Вы не знаете, как помочь. Вам хочется, чтобы ребенок сам научился справляться с неприятностями и стал менее уязвимым. Эта глава подскажет вам, что делать в такой ситуации.

Мир полон несправедливости и трудностей, особенно для маленьких детей, и, как бы нам того ни хотелось, мы не в силах сгладить все острые углы. И не нужно – ведь именно научившись справляться со сложными ситуациями и решать конфликты с другими людьми ваш ребенок вырастет зрелой, независимой личностью.

Сначала посмотрим, что *нельзя* говорить детям, когда они сталкиваются с неприятностями. Эти фразы способны возвести стену между вами и вашими детьми. Затем вы научитесь полезному навыку «активного участия» – большинство родителей считают, что это лучший способ помочь ребенку преодолеть трудности.

Для детей мы – что-то вроде «тихой гавани», поэтому они часто приходят к нам со своими проблемами и надеются на помощь. То, как мы реагируем на их призывы о помощи, может стать основой еще более доверительных отношений или же возвести барьер, который позже будет тяжело преодолеть. Вот три типичные – и неправильные – реакции родителей:

#### **Излишняя опека**

«Бедняжка. Давай я все за тебя сделаю».



#### **«Ценные» советы**

«Ты вел себя как полный идиот, поэтому и влип в переделку. Я скажу тебе, как надо поступить. Слушай внимательно...»



### **Отвлекающий маневр**

«Ладно, ничего страшного, пойдем поиграем в крикет».



Узнаете себя в одном из трех примеров? Что вы обычно делаете – бросаетесь на помощь, даете ценные советы или быстро меняете тему?

Давайте приглядимся повнимательнее.

#### **Излишняя опека**

– Как прошел день?  
– Ужасно!  
– О, бедняжка. Иди, расскажи все мамочке.  
– Все этот новый учитель по математике. Я не успеваю за всеми.  
– О, какой кошмар. Хочешь, помогу тебе сделать домашнее задание? Только чайку попей.

– Я забыл задание в классе.  
– Тогда хочешь, я завтра позвоню в школу и поговорю с директором?  
– Ну, не знаю...  
– Думаю, лучше сразу все обсудить, а то потом будет еще хуже, как ты считаешь?  
– Хмм... ммм.  
– Я хочу, чтобы ты получил хорошее образование.  
– Угу.

#### **«Ценные» советы**

– Как прошел день?  
– Ужасно!  
– Он еще жалуется! Если бы я могла целый день сидеть в школе и весело проводить время!  
– Нам было совсем не весело. Все этот идиотский новый учитель по математике...  
– Не смей так говорить об учителях. Меньше считай ворон, мой мальчик, тогда и плакаться не придется. Думаешь, тебе все принесут на тарелочке?  
– Хммм.



### **Отвлекающий маневр**

– Как прошел день?

– Ужасно!

– Да ладно, неужели все так плохо? Хочешь сэндвич?

– Спасибо. Немного волнуюсь из-за математики...

– Ну, ты же не Эйнштейн. Мама и папа тоже в математике особо не смыслят. Иди, посмотри телевизор и не думай о плохом...

– Угу.

Вы, наверное, заметили, что во всех трех случаях происходит одно и то же – в основном говорит взрослый; разговор быстро сходит на нет; ребенку так и не удается обсудить свою проблему. О чувствах ребенка никто не заботится, родители просто «решают» проблему – или думают, что решили, ребенок говорит все меньше и меньше.

А как вам такая реакция...

### **Активное слушание**

– Как прошел день?

– Ужасно!

– У тебя расстроенный вид. Что случилось?

– У нас новый учитель по математике. Он слишком быстро все объясняет.

– И ты боишься, что не будешь успевать за ним?

– Да. Я попросил его, чтобы он повторил еще раз, но он сказал – будь повнимательнее.

– Хмм... Представляю, как тебе было обидно.

– Ужасно... Другие стали меня поторапливать... но я-то знаю, они тоже ничего не поняли!

– Так ты злишься, что у тебя одного хватило смелости вслух сказать, что ты не понимаешь задание, и поэтому учитель тебя отругал?

– Да... Терпеть не могу, когда меня при всех ругают.

– Как думаешь, что можно сделать?

– Не знаю... Может, попросить его объяснить мне задание еще раз, после урока?

– Думаешь, так будет лучше?

– Да, тогда я не буду стесняться. Мне кажется, он тоже нервничает. Может, поэтому он так спешит?

– Представь себя на его месте!

– Да, наверное, он просто волнуется.

– Еще бы, ведь ему приходится учить таких смысленных детей!

– Да!

Это и есть активное слушание. В этом случае родитель не молчит: он показывает, что заинтересован, разделяя мысли и чувства ребенка и помогая ребенку проанализировать

ситуацию. Используя этот способ, родители:

- не предлагают готовое лекарство или выход из положения («я позвоню в школу») – лишь в случае крайней необходимости;
- не дают советов («нужно попросить о помощи») – только если ребенку нужна информация;
- не отвлекают ребенка от проблем («о, ну ладно, съешь сэндвич») – только если ребенок не хнычет постоянно!

Чтобы научиться навыкам активного слушания, необходима практика. Активному слушанию посвящен тренинг «Эффективное воспитание детей», который проводится во всех частях Австралии, и книга доктора Томаса Гордона с тем же названием (*Thomas Gordon «Parent Effectiveness Training»*, см. список рекомендуемой литературы, с. 227).

Активное слушание облегчило жизнь многих родителей. Вам не нужно постоянно пытаться сделать своих детей счастливыми; не нужно решать их проблемы. Вы помогаете ребенку, но вместе с тем передаете ему ответственность и удовольствие принятия решения. Самое главное – задать себе вопрос: «Если мой ребенок самостоятельно решит проблему, в конечном итоге пойдет ли это ему на пользу?» Вы же предлагаете ребенку лишь свое время, помогаете ему разобраться и с пониманием относитесь к его трудностям – так что проблема превращается в поучительный опыт.

Но иногда родители все же должны вмешаться – как показывает следующая история.

Девятилетний сын моего друга сломал ногу и несколько недель ходил в гипсе. Когда гипс сняли, мальчик, естественно, немного неустойчиво держался на ногах. Учитель физкультуры в начальной школе заставил детей бегать по кругу. Сын моего друга прибежал последним и был очень расстроен, так как до травмы был прекрасным бегуном. Учитель, даже не выслушав объяснения, заставил мальчика пробежать круг еще раз, в одних трусах, перед всем классом.

Мальчик вернулся домой в слезах. Когда его родители узнали, что случилось, они были в таком бешенстве, что тем же вечером пошли к директору и потребовали, чтобы учителя уволили.

Учителя перевели в другую школу, и, будем надеяться, на новом месте ситуация не повторится.

В этом случае родители обязательно должны вмешаться и защитить права своих детей, поскольку дети не в силах постоять за себя. Но иногда детям нужна только наша поддержка, а не помощь – и вмешаться значило бы допустить ошибку...

Просто выслушав вашего ребенка, вы окажете неоценимую помощь. Не пытайтесь наложить повязки на все психологические травмы, и вы глубже проникнете во внутренний мир ваших детей.

*Шестилетняя Мэнди была в плохом настроении. Уже несколько недель она места себе не находила. Постоянно ссорилась с младшим братом, по утрам отказывалась идти в садик. Мама Мэнди решила применить метод «активного участия» и попытаться понять, в чем проблема. Она спросила Мэнди: «У тебя расстроенный вид. Может, расскажешь, что случилось?» Мэнди подошла, села к ней на коленки, но почти ничего не сказала.*

*На следующий день она подралась с младшим братом. Родители на несколько минут заперли ее в комнате, чтобы она успокоилась. Вечером отец спросил: «Почему ты так злишься?»*

*Мэнди уничтожающе посмотрела на мать, но тут же разревелась. «Меня называют страшилищем!» Мэнди плакала и билась в истерике десять минут, и ее мама боролась с желанием применить тактику отвлекающего маневра и не пыталась развеселить ребенка. У Мэнди на лице был шрам, от которого со временем можно было бы избавиться при помощи пластической операции, но пока ей нужно было научиться жить с этим недостатком.*

*Выпустив злобу и отрицательные эмоции, спровоцированные детьми из садика, Мэнди успокоилась. «Я же не страшилище, да, мам?» – «Нет! Ты – красавица!»*



Иногда дети хотят, чтобы вы что-то сделали – но боятся спросить об этом напрямую.

*Четырнадцатилетний Джонатан часами болтался по кухне со смущенным видом. Наконец он признался маме, что девушка из старших классов пригласила его провести с ней ночь в мотеле! Маме пришлось призвать на помощь все свое самообладание, чтобы не начать рвать и метать. Вместо этого она сказала: «Хмм, и что ты сделаешь? Ты вроде бы не уверен». – «Не знаю. Мам, ты же не разрешишь мне пойти? Пожалуйста!»*

*Естественно, мама Джонатана ему не разрешила. Джонатан почувствовал облегчение: он спас свою репутацию в школе и не осрамился перед девушкой. Позднее его мама призналась мне, что она все равно бы ему запретила, но хотела, чтобы он самостоятельно принял решение. Отважная женщина!*

## 4

### Дети и эмоции

#### Что же на самом деле происходит?



Кажется, сейчас самое время признаться. Название этой книги – «*Секрет счастливых родителей*» – далек от реальности!

Во взрослом мире нет абсолютно счастливых людей; думаю, никто и не хотел бы стать абсолютно счастливым. Так что наша цель – вовсе не в том, чтобы воспитать счастливого ребенка. Если вы будете все время пытаться сделать ребенка счастливым, в конце концов и он, и вы станете несчастными! На самом деле родители хотят, чтобы их дети научились справляться со множеством эмоций, которые мы испытываем на протяжении жизни – и продолжать жить. Счастья можно достигнуть, ощущая уверенность в себе и испытав все эмоции, на которые способен человек.

До недавнего времени в человеческой культуре отсутствовало нормальное понимание эмоций. Мы еще помним времена, когда считалось, что «большие мальчики не плачут» и «настоящим леди не пристало выходить из себя». Попробуем вспомнить, как устроены

человеческие эмоции, – родителям без этого не обойтись. К счастью, научные открытия способны помочь нам и нашим детям обрести внутреннее спокойствие, жизнестойкость и эмоциональную устойчивость.

## **Что мы подразумеваем под «эмоциями»?**

Эмоции – это особая последовательность физических ощущений, которые мы испытываем в определенных ситуациях. Их интенсивность варьируется от едва различимых до невероятно сильных. Мы испытываем эмоции постоянно – они перетекают из одной в другую и переплетаются между собой, по мере того как мы завершаем один жизненный этап и движемся к другому. *Мы всегда что-то ощущаем* – эмоции сигнализируют, что мы еще живы!

Различают четыре основные эмоции – *гнев, страх, печаль и радость*. Остальные оттенки чувств – соединение четырех основных. Эмоции – как многообразные оттенки цвета, которые появляются при смешении базовых красного, желтого и синего. Возможны тысячи комбинаций – например, ревность – сочетание злости и страха, ностальгия – печали и радости. Человек – удивительное создание!

Сразу после рождения эмоции ребенка только начинают формироваться. В первые месяцы жизни ребенка наблюдательные родители могут проследить, как малыш учится выражать свои чувства определенными жестами и звуками – крик страха, слезы печали, красное от ярости лицо и радостный смех.

У младенцев нет комплексов – они *выражают* чувства легко и естественно, поэтому действие негативных эмоций длится недолго. Но подрастающий ребенок должен *научиться* контролировать свои эмоции и найти эффективный способ выпустить мощный заряд негативной или позитивной энергии. Родители должны помочь ребенку овладеть этими навыками, и вы поймете, что сделать это не так сложно.

Поняв, почему мы испытываем эмоции, как их выражать и каких ситуаций стоит избегать, мы сможем сделать нашу жизнь и жизнь наших детей счастливее.

## **Почему мы испытываем эмоции?**

Иногда каждому из нас хочется вообще перестать чувствовать – особенно испытывать неприятные эмоции, которые причиняют боль – гнев и грусть. Зачем природа наделила нас способностью переживать столь интенсивные ощущения? Дело в том, что каждой эмоции отведено особое место.

Для начала возьмем гнев. Представьте себе человека, который по какой-то причине никогда не злится – что-то вроде врожденной аномалии. В один прекрасный день он стоит на стоянке у супермаркета. Тут подъезжает машина и останавливается, придавив колесом его ногу! Наш терпеливый супергерой будет стоять и ждать, пока водитель сделает покупки и уедет!

Если бы не *гнев*, мы не могли бы постоять за себя. Если бы не гнев, мы превратились бы в рабов, придверные коврики, мышей! Гнев – стремление к свободе и инстинкт самосохранения.

*Страх* представляет не меньшую ценность. Если бы не страх, все бы ездил по встречной полосе! Страх не позволяет вам безрассудно рисковать. Если вы не верите, что страх может оказаться полезным, вспомните те случаи, когда вы сидели рядом с водителем, который вел машину, как ненормальный! Страх заставляет нас задуматься, вынуждает остановиться, искать способ избежать опасности – даже если мозг еще не выяснил, что именно нам угрожает.

...Извините, кажется,  
я проколола шину!



*Грусть* – эмоциональное состояние, которое помогает нам перенести горе. Грусть в буквальном смысле освобождает нас от горечи потери чего-то или кого-то. Химические процессы, вызываемые грустью в мозгу, помогают избавиться от боли и жить дальше. Грусть помогает пережить трудности и снова начать общаться с окружающим миром и людьми.

*Итак, вы видите, что отрицательные эмоции могут принести пользу – если уметь с ними справляться.*

*Гнев – делает нас свободными*

*Страх – сигнализирует об опасности*

*Грусть – помогает наладить контакт с окружающим миром и людьми*

Перед вами три необходимые составляющие человеческого счастья. Четвертая эмоция – радость – возникает тогда, когда эти три потребности (свобода, безопасность и общение) удовлетворены.

### **Как научить детей контролировать гнев**

Вы можете научить ребенка понимать и контролировать все три «негативные» эмоции. Начнем с гнева.

Когда ребенок злится, его непосредственная реакция – дать кому-нибудь тумаков. Это желание вполне естественно, но, если ребенок собирается жить в обществе, с ним нужно что-то делать.

Когда родители вмешиваются в жизнь своих детей, их цель – помочь ребенку понять, как правильно себя вести во взрослом мире. Задумайтесь на минуту – существует ли идеальный способ контролировать гнев? Главное – сохранять равновесие. Если вам что-то не нравится, нужно сказать об этом – уверенно, вслух и как можно раньше, – пока вам не захочется применить насилие. Гнев и насилие – не одно и то же. Человек прибегает к насилию, если не умеет контролировать свои действия.

Взрослый человек умеет сдерживать гнев так, что его проявления ощутимы, но не наносят вреда и не оскорбляют окружающих. Если ребенок редко злится, его могут посчитать слабаком и другие дети начнут им помыкать или использовать. Если он впадает в ярость слишком часто, его возненавидят и навесят ярлык драчуна. Вы должны показать детям, как достигнуть идеального баланса, – это потребует многих лет практики, начиная с возраста одного года.

**Проверка – определите уровень «эмоциональной грамотности» своих**

## детей

Имя ребенка

Положение в семье (старший, младший, единственный ребенок)

### **Как ребенок проявляет гнев**

0 – никак

1 – впадает в истерику, проявляет агрессию и физическое насилие

2 – спокойно, уверенно на словах объясняет причины недовольства

### **Как ребенок проявляет грусть**

0 – никак

1 – хандрит или впадает в ярость

2 – откровенно признается, что ему грустно, плачет, хочет обнять

### **Как ребенок проявляет страх**

0 – никак

1 – замыкается в себе или нападает, ругается

2 – вслух признается в своих страхах и не боится рассказать о них

### **Как ребенок проявляет радость**

0 – никак

1 – ведет себя по-дурацки, легкомысленно, возбужденно

2 – признается, что ему весело, поет, танцует, обнимается, смеется

Теперь сложите баллы и определите уровень «эмоциональной грамотности» ребенка (максимум 8). Если показатель равен 6 и меньше, есть над чем поработать!

*Теперь вы сами видите, с какими эмоциями у ваших детей возникают проблемы. Подбодрите ребенка, позвольте ему высказаться, признаться, что он на самом деле чувствует и почему. Маленькие дети могут нарисовать картинки или объяснить, что у них на душе, с помощью веселых и грустных рожиц. Проявите нежность и заботу. Может, и вы начнете лучше разбираться в своих чувствах и на собственном примере покажете детям, как быть честным, с самим собой и найти безопасный способ выражения эмоций.*

## **Помогите ребенку справиться с гневом**

1. Объясните, что гнев необходимо выражать словами, а не насилием. Дети должны вслух произнести, что они в ярости, и рассказать почему.

2. Помогите ребенку найти взаимосвязь между эмоциями и причинами их возникновения. Поговорите с ним, выясните, что спровоцировало вспышку гнева. Маленьким детям иногда нужно помочь «вспомнить», что же пошло не так. «Ты злишься на Джоша, потому что он взял твою машинку?», «Тебе надоело ждать, когда я закончу разговор?»

Очень скоро дети сами смогут объяснить, чем они недовольны и почему – вместо того чтобы сразу переходить к импульсивным действиям.

3. Ребенок должен знать, что вы готовы его выслушать и принять во внимание его чувства (но это не значит, что все будет так, как он захочет). «Я понимаю, почему ты злишься. Я тебя не слушала. Но теперь слушаю». Или: «Знаю, ты уже устал стоять в очереди и я тоже, но что мы можем поделать? Может, придумаем занятие поинтереснее, чем мучить маленького братика?»

4. Прямо скажите, что насилие – неприемлемый способ выражать гнев. Сразу же пресекайте все попытки, после каждой драки анализируйте негативные последствия и настаивайте на том, чтобы ребенок исправил свою ошибку (то есть высказал недовольство вслух, на словах!).



5. Дети должны говорить, чего они ХОТЯТ. Очень часто ребенок начинает хныкать и жаловаться, потому что чего-то НЕ хочет. Настройте его на позитивный лад...

- Он меня бьет.
- Скажи ему громко, при всех, чтобы так больше не делал.

- Майра отняла мой велосипед.
- Попроси ее вернуть немедленно. Скажи, что это твой велосипед и он тебе нужен прямо сейчас.

6. Будьте примером для своих детей. В сложных ситуациях ребенок, скорее всего, будет делать то, что вы ДЕЛАЕТЕ, а не то, что вы ГОВОРИТЕ. Вы должны стать для него ролевой моделью. Если вы злитесь, так и скажите громким голосом. Не позволяйте себе завестись по-настоящему – злитесь и кричите, чтобы выпустить пар. Тогда дети поймут, что можно выговориться, и злость пройдет. Часто повторяйте простые фразы:

- «Я разозлилась!»
- «Ты меня рассердил!»
- «Не перебивай!»

«Мне неприятно, что ты не сдержал слово.

Что происходит?»

Дети лучше научатся контролировать гнев, если вы умеренно проявляете свои эмоции, а не всегда улыбаетесь, ведете себя разумно и сдержанно. Ребенок должен понимать, что его родители – тоже из плоти и крови.

Можно сильно злиться на детей, при этом не унижая их и не прибегая к насилию. Не забывайте о том, что эмоции нужно выражать прямо и непосредственно. Ребенку может потребоваться какое-то время, чтобы научиться справляться с гневом. Радуйтесь, если он демонстрирует хоть какие-то сдвиги в этом направлении – не пытается ударить другого ребенка или вас, а громко произносит: «Я разозлился!» Даже некоторые взрослые на такое не способны – поэтому считайте, что добились огромных успехов!

### **Как научить детей пережить грусть**

Народная мудрость гласит – когда вам грустно, поплачьте, и станет легче. Во времена королевы Виктории не было принято проявлять печальных эмоций, «прикусив губу». Мальчикам твердили: «Будь сильным, будь мужчиной». У детей бытует мнение, что слишком много плакать нехорошо и очень подозрительно – есть даже особое словечко «плакса-вакса».

Иногда выплакаться просто необходимо. Плакать так же естественно, как и дышать. Если постоянно сдерживать слезы, вы не станете «сильным человеком», а озлобитесь, будете жить в прошлом, теряя контакт с настоящим и бояться эмоций других людей и всего, что связано со смертью и утратой. Если вы умеете плакать и переживать боль, вы справитесь с чем угодно.



Ученые обнаружили, что когда человек плачет, его организм высвобождает химические вещества группы эндорфинов, блокирующие болевые рецепторы и действующие как анестезия. Слезы, содержащие эндорфины, помогают совладать с тяжким горем, которое иногда приносит утрата. Кстати, эндорфин – близкий родственник морфия и почти так же эффективен.

### **Помогите ребенку преодолеть печаль**



Печаль проходит, если обеспечить ребенку поддержку и понимание. Вам нужно просто быть рядом, успокоиться, сесть или встать рядом с плачущим ребенком. Иногда дети хотят, чтобы их обняли и держали на руках, иногда им хочется сидеть на расстоянии.

Можно посочувствовать ребенку, если вы думаете, что это уместно: «Ничего, поплачь», «Мне очень жаль дедушку», «Мне тоже грустно». Если ребенок запутался или стесняется, поясните ситуацию: «Тони был хорошим другом. Я понимаю, почему ты грустишь».

Однажды мы были в гостях у наших друзей и смотрели потрясающий фильм – «Маска». Фильм закончился на печальной ноте, и всем было грустно, а хозяйка дома громко всхлипывала. Тут в дверях появился ее трехлетний сын в пижаме, подошел к маме, ласково положил руку ей на плечо и произнес: «Все хорошо, мамочка, поплачь, и станет легче!»

## **Как научить детей побороть страх**

Страх необходим каждому. Если ваши дети умеют вовремя застыть на месте и не броситься навстречу опасности, это может спасти их жизнь. Также важно научить ребенка быстро бегать и прыгать, чтобы он не попал под несущуюся машину или резко свернувший велосипед по пути в школу. В нашем безумном мире нужно опасаться слишком дружелюбных незнакомцев или людей, которые ведут себя странно.

С другой стороны, сильная боязнь может превратиться в серьезный недостаток – дети должны уметь разговаривать со взрослыми, постоять за себя в школе и высказывать свое мнение в обществе. Дети должны понимать, что мир – безопасное место, если опасностей избегать. Мы хотим, чтобы наши дети были храбрыми, открывали для себя новые горизонты – в спорте, с друзьями, в творчестве и так далее.

Страх вызывает две естественные реакции. Во-первых, вы фокусируете внимание. Увидев змею, готовую напасть на вас на лесной тропинке, вы вряд ли рассеянно и задумчиво пройдете мимо. Кроме того, страх придает вам силы. Уверен, увидев змею, вы рванете, перепрыгивая через бревна, не хуже чемпиона по бегу с препятствиями!

Все, чему должны научиться ваши дети, чтобы бороться со страхом, – ДУМАТЬ. Наше сознание помогает проанализировать страхи и спланировать путь к действию. Когда мне пришлось часто путешествовать – такая уж у меня работа, – я стал все сильнее бояться самолетов. Мне было неуютно – я подвешен высоко в воздухе, кругом облака, самолет трясет, крылья накрениются и так далее. Я провел над собой работу – ведь лайнер австралийской авиакомпании еще ни разу не потерпел катастрофу, путешествовать на самолете намного безопаснее, чем наземным транспортом, и вообще, тысячи самолетов во всем мире как ни в чем не бывало бороздят воздух. И это сработало. Именно такой подход я применяю с детьми.

### **Четыре основных способа побороть страхи:**

1. **БУДЬТЕ БЕСПРИСТРАСТНЫ.** В возрасте трех-четырех лет дети часто начинают больше задумываться об окружающем мире, а значит, и испытывать сильное беспокойство – некоторые психологи даже говорят: «Испуганные четырехлетки». Поговорите с детьми, будьте терпеливы и ведите себя как обычно. Доверяйте детской интуиции – иногда их боязнь по отношению к какому-то месту или человеку не беспочвенна. Страх – своего рода радар, не раз сослуживший хорошую службу человеческому роду в опасном прошлом.

2. **АНАЛИЗИРУЙТЕ СТРАХИ.** Если у ребенка появился страх перед реальными событиями или людьми, объясните, что в жизни такое маловероятно – но на всякий случай разработайте план действий. Подумайте вместе, что нужно сделать, чтобы опять почувствовать себя в безопасности.

3. **ЕСЛИ РЕБЕНОК БОИТСЯ ВЫМЫШЛЕННЫХ СУЩЕСТВ, СКАЖИТЕ ЕМУ ПРАВДУ.** Не стоит искать чудовище под кроватью – если только вы не живете на Комодо, острове ужаса!

4. **ЗАТАЕННЫЙ СТРАХ.** Если ребенок постоянно чего-то боится, выслушайте его и

задумайтесь: может, на самом деле причина боязни кроется где-то еще? Иногда один страх – всего лишь прикрытие для более глубокого, затаенного страха, в котором ребенку трудно признаться.

В наше время, особенно в больших городах, детей со всех сторон подстерегает опасность. Поэтому во многих школах действует программа «Защитное поведение», которая учит детей, как и куда обратиться за помощью, если произойдет непредвиденное. К сожалению, самая большая опасность, которой подвергаются дети, – сексуальное домогательство, обычно со стороны знакомого человека.

«Защитное поведение» обучает ребенка двум правилам: «Даже о самом плохом можно рассказать» и «У каждого человека есть право всегда чувствовать себя в безопасности». (Если бы эти правила соблюдали во всем мире!) Программа деликатно избегает объяснений специфики сексуальных домогательств маленьким детям – те, кто с этим столкнулся, и так слишком хорошо все знают; тем, кому ничего не известно, знать не обязательно. Программа не предусматривает опросов или работы с отдельными детьми. Каждый ребенок знает, к какому психологу обратиться за помощью в случае опасности. В течение нескольких месяцев с начала программы количество подтвержденных сообщений о попытке сексуальных домогательств значительно возросло. Благодаря обширной рекламной кампании упало и количество случаев сексуальных надругательств над детьми, поскольку преступники ощутили риск быть разоблаченными.

Несомненный плюс программы в том, что в основном она учит детей справляться с повседневными проблемами – например, объясняет, что делать, если ты пришел из школы и никого нет дома, а дверь заперта; или сел не на тот автобус. Некоторые похожие программы попросту пугают детей, не сообщая никакой полезной информации; другие ничему не учат и внушают мысль о собственной беспомощности. «Защитное поведение» учит детей думать о своей безопасности. Если в школе вашего ребенка не проводят занятия по этой программе, спросите почему!

В заключение скажу, что страх необходим детям как защитное средство. Не стоит загружать их страшными историями из мира взрослых – мы сами можем о себе позаботиться. Нужно научить их, как справляться с опасными ситуациями, и лучший способ подготовить их к возможным испытаниям и ответить на все вопросы – вместе придумать выход из положения: «Что бы ты сделал, если...»

### **Эмоциональный шантаж – когда эмоции выходят из-под контроля**

Иногда интуиция подсказывает, что ребенок не испытывает настоящие эмоции, а всего лишь притворяется. Дети часто добиваются от родителей реакции на определенное эмоциональное состояние и при этом исхитряются очень натурально изображать грусть или страх для достижения желаемого эффекта. У каждого из нас есть особые «кнопочки», которые реагируют на эмоции, вызывающие сочувствие. И ребенок легко соображает, как нужно себя вести, чтобы произвести наибольшее впечатление на маму и папу.



Такое поведение называется «эмоциональным шантажом» (хотя я пытаюсь придумать менее обидный термин). Итак,

Крайнее проявление **гнева** – *истерика*.

Крайнее проявление **грусти** – *уныние*.

Крайнее проявление **страха** – *робость*.

Эти три вида эмоционального шантажа – самая большая трудность, с которой приходится сталкиваться родителям маленьких детей. Посмотрим на каждую разновидность с практической точки зрения...

### **Покончим с истериками!**

*Устраивать истерики дети учатся случайно. В возрасте от восемнадцати месяцев до двух лет ребенку приходится многому учиться – переживать разочарование, ждать, смиряться, когда отвечают «нет». Когда ребенок впервые в жизни закатывает истерику, сила собственного гнева поражает его – он полностью теряет над собой контроль и испытывает нечто, что раньше ни с ним, ни с вами никогда не случилось. Иногда все происходит так внезапно, что сам ребенок напуган до смерти! «ЧТО это было?!» – спрашивает он сам себя, плачет и просит у вас утешения. С этого самого момента маленькие дети начинают понимать, что они делают, и ПОЛНОСТЬЮ контролируют свои эмоции. «Вот, смотри, я кричу во все горло – так-так, падаю на асфальт... немного соплей для достоверности... здорово, все получилось!»*



*Зачем ребенку так себя вести? Частично он испытывает облегчение, выпустив недовольство. Но основная мотивация любого малыша – произвести незабываемый эффект на взрослых! Ведь если устроить истерику, взрослые смущаются, пугаются, становятся напряженными и иногда исполняют все твои желания! Таким образом, истерики как крайнее проявление гнева и разновидность эмоционального шантажа могут войти в привычку.*

*Как с этим бороться?*

*1. НЕ ПООЩРЯЙТЕ ИСТЕРИКИ. Самый первый и самый важный шаг – принять твердое решение. Ваш ребенок никогда не получит то, что он хочет, в результате истерики. Может, в прошлом вы пытались откупиться от него, чтобы он замолчал, но больше этого не произойдет.*

*2. ЗАЙМИТЕСЬ ПРАКТИЧЕСКОЙ СТОРОНОЙ. Если истерика началась, делайте все что нужно, чтобы ее прекратить. Некоторые не обращают на детей внимания и уходят (хотя мне кажется, это очень трудно сделать), другие хватают за шкурку и относят в комнату или в машину. Выбор зависит от вас или от ситуации. Гораздо более важно предотвратить последующие истерики. Что приводит нас к следующему этапу...*

*3. РЕБЕНОК ДОЛЖЕН БЫТЬ НАКАЗАН. Когда истерика закончится, не оставляйте все как есть. Ваш ребенок должен понять, что так выражать гнев просто нельзя. Когда вы и ваш ребенок успокоитесь, настанет время проучить его. Пусть сидит у себя в комнате, стоит у стены или ждет, пока вы оба вернетесь домой из супермаркета. Ребенок должен столкнуться с ситуацией лицом к лицу, извиниться, сказать, что вывело его из себя, что он сделал неправильно. Можно придумать практическое наказание – если он закатил действительно жуткую истерику или если это происходит не в первый раз, – отнять игрушку, запретить смотреть телевизор до конца дня и так далее.*

*4. ПЛАНИРУЙТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ. Истерики – верный показатель того, что родители и дети переживают слишком сильный стресс. Хотите, чтобы ваша жизнь стала легче – тогда проследите, какие именно ситуации вызывают недовольство у вас и ваших детей. Сделайте все возможное, чтобы свести такие случаи к минимуму. Если ваши дети не любят долго ходить по магазинам, идите сами, а детей оставьте с няней. Или сократите время пребывания в магазине, чтобы ребенок привык быть рядом с вами, но не рассчитывал на ваше внимание. Предусмотрите заранее те случаи, когда будете заняты или слишком раздражены, чтобы детям было чем заняться и с кем поиграть час или два.*

*Подведем итог – как бороться с самым чудовищным кошмаром родителей. Во-первых,*

дайте ребенку понять, что он никогда не добьется желаемого истерикой. Если он все-таки устроил «концерт», игнорируйте его или успокойте другим безопасным способом, в зависимости от ситуации. Когда ребенок прекратит беситься, поговорите с ним. Самое время заставить ребенка понять, что он должен сделать по-другому, чтобы в следующий раз добиться желаемого. Если вы видите, что ребенок начал заводиться, попытайтесь предотвратить истерику. Застаньте его врасплох! И, наконец, насколько это возможно, избегайте провоцирующих ситуаций.

Ребенок вполне проживет и без истерик. Многие дети пробуют закатывать истерики, но, если грамотно с ними обращаться, это очень скоро пройдет.

## **Как победить буку**

Душераздирающее зрелище – ребенок сидит на полу, на подушке посреди гостиной. На самом видном месте. Бедняжка и не скрывает своей печали, издавая громкие и жалобные вздохи. Выражение лица достойно «Оскара» за спецэффекты. Игнорировать ситуацию нельзя, поэтому вы спрашиваете: «Что случилось?» Ответ всегда один и тот же: «Ничего». И это только начало!

Впадая в уныние, ребенок пытается доказать самому себе, что вам на него не наплевать. Вы изо всех сил пытаетесь его успокоить и тем самым показываете свою заботу, начинаете суесться и строить догадки: «Ты что-то съел?», «Кто-нибудь тебя обидел?», «Что-то случилось в школе?», «Ты плохо себя чувствуешь?» – «Не-а, а-аах, о-ох...»

В конце концов ребенок позволяет вам себя успокоить, но все равно продолжает грустить – вам удалось приободрить его лишь на время, а вселенскую тоску он будет лелеять в сердце до следующего раза! Вам начинает казаться, что вы – плохая мать или отец.

Пора с этим покончить! Уныние как способ эмоционального шантажа срывается, если родитель страдает затаенным комплексом вины и ребенок научился этим комплексом пользоваться. Может, когда ваш ребенок был совсем маленьким, вы проснулись как-то ночью и спросонья одели ему грязный подгузник вместо чистого? Или укололи его булавкой, и теперь малыш страдает от посттравматического стресса. На чем бы ни был основан ваш комплекс вины, выбросьте это из головы – вашему ребенку это не поможет.

Проявите внимание и заботу, когда ваши дети делают вид, что им плохо, и вы научите их простой истине: если прикинуться несчастным, тебя полюбят. Если хочешь, чтобы о тебе заботились – сделай вид, что ты в глубокой депрессии, относись ко всему с пессимизмом – и все тут же обратят на тебя внимание. Проблема в том, что такое отношение может стать образом. Буки делают карьеру, притворяясь несчастными!

Я часто встречаю детей-бук и взрослых-бук. Когда-то я был готов из себя выпрыгнуть, чтобы завоевать их доверие, угодить им, развеселить. Я строил из себя «Мистера Хорошее Настроение» (хотя в глубине души был измучен и зол, как собака). Но теперь я с гораздо большим успехом применяю противоположную тактику. Если ребенок напускает на себя унылый вид, я говорю: «Ты мне очень дорог. Я хочу помочь. Подумай, что тебе на самом деле нужно. Я буду на кухне». И оставляю его в одиночестве. Обычно дети приходят и более откровенно рассказывают о своих трудностях. Тогда я с удовольствием помогаю. Поверьте, сидеть с несчастным видом очень скучно, если на тебя никто не смотрит.

Если вы хотите победить буку в своем ребенке, внушите ему:

1. Что каждый человек – ребенок и взрослый – знает, чего хочет. Нужно просто подумать и разобраться в себе.
2. Если ребенок чего-то хочет, можно попросить об этом прямо, вслух.
3. Людям нужно совсем немного – еда, крыша над головой, воздух, любовь и физическая активность.

4. Все остальное – желания. И в жизни не всегда получаешь то, что желаешь!
5. Ты можешь ощущать себя счастливым или несчастным,, но мир от этого не изменится. Так почему бы не стать счастливым?

## **Миф о тихонях**

У вас в семье есть тихони? Прочитав эту главу, вы, скорее всего, измените свое мнение! Дело в том, что робость – это миф. Робость – ловушка, в которую попадают дети и не знают, как выбраться. Застенчивая девочка – это славно, но во взрослой жизни у нее возникнет множество проблем. Потому что тихонь никто не замечает.

Почему дети страдают от робости и как помочь им стать более общительными? Робость всегда начинается случайно и зависит от обстоятельств. Иногда определенные ситуации заставят нас врасплох, и мы будто язык проглатываем. С детьми такое тоже случается. Как-то раз я видел, как клоун в цирке подошел к маленькому мальчику и наклонился – очевидно, чтобы поздороваться, – так малыш чуть не расплакался от страха! Актер Робин Уильямс рассказывал, как отвел двухлетнего ребенка в Диснейленд. Позднее малыш поделился с ним впечатлениями – оказывается, с точки зрения двухлетнего карапуза, старый добрый Микки-Маус похож на кошмарную восьмифутовую КРЫСУ!

Родители должны пройти эту стадию вместе с ребенком. Ведь люди, с которыми вы знакомите своих детей, не опасны и не страшны – поэтому нет смысла их бояться.

Вот подсказки:

1. **НАУЧИТЕ ДЕТЕЙ ОБЩАТЬСЯ.** Это очень просто. Когда кто-то заговаривает или здоровается с вашим ребенком и вы находитесь рядом, объясните, что нужно сделать:

- посмотреть на того, кто с тобой заговорил;
- поздороваться и назвать человека по имени.

Вы можете знакомить ребенка с людьми, говоря: «Это Питер (или доктор Браун, и т. д.), поздоровайся с ним!» Ребенок посмотрит в глаза собеседнику и скажет: «Привет, Питер». Вот и весь фокус! Для детей меньше четырех лет такого диалога вполне достаточно. Им не следует находиться в центре внимания больше нескольких секунд – иначе они ощутят давление и станут «маленькими актерами». Приветствие и зрительный контакт – уже хорошее начало.

2. **ЗАСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ ОБЩАТЬСЯ!** Родители считали трехлетнюю Анджелу тихоней. У них часто были гости, и хотя в остальное время Анджела была настоящей болтушкой и вела себя довольно шумно, с незнакомыми людьми она начинала скромничать, прятаться за мамину юбку и стесняться. Ситуация повторялась, когда девочка знакомилась с детьми.

Родители поговорили с нами, и мы разработали план действий. Мама и папа объяснили ребенку, что, когда с ней разговаривают, нужно посмотреть в лицо собеседнику и поздороваться. Когда в гости пришла девушка, которая уже была у них дома раньше, и Анджела замкнулась в себе вместо того, чтобы поздороваться, родители велели ей встать к стенке и подумать, что она делает неправильно. (Встать и подумать – этот способ сейчас применяют многие родители, чтобы помочь детям разобраться в своих ошибках, – мирная альтернатива оплеухам и крику.) Энджи встала к стене, но начала шуметь, и родители отвели ее в другую комнату. (К тому времени родители были уже рады, что к ним в гости пришла их старая подруга, а не новый знакомый, который наверняка засомневался бы в их родительских способностях.) В первый раз обычно трудно заставить ребенка отказаться от привычного способа поведения. Когда Энджи успокоилась, ее привели обратно в комнату. Она тут же сказала: «Я готова». (Может, Энджи и была упрямой, но уж точно не дурочкой.) Она как ни в чем не бывало подошла к госте и произнесла: «Привет, Мэгги», после чего убежала и стала весело играть. Вскоре после этого она без опаски подошла к Мэгги, показала ей игрушку и начала болтать. Проблема была забыта, но, если, она возникала снова, достаточно было на несколько секунд



поставить Энджи к стене подумать, и все легко решалось. Всего за несколько дней Анджела превратилась из тихони в общительного ребенка.

Дети страдают от робости по одной простой причине – потому что взрослые уделяют этому так много внимания. Взрослые считают, что робость – это славно, мило, трогательно, и устраивают целый спектакль, пытаясь разговорить ребенка. Ребенок получает вдвое больше внимания и начинает думать, что, если бы он вел себя, как обычно, никто бы не стал с ним так возиться.



Некоторые дети и взрослые спокойны и сдержанны от природы. Не вынуждайте ребенка быть экстравертом – просто убедитесь, что он легко общается с людьми, когда к нему обращаются.

Иногда дети должны опасаться окружающих – когда родителей нет рядом или когда взрослый представляет потенциальную угрозу – пьян, опасен или сексуально домогается ребенка. Во-первых, ваш ребенок вообще не должен встречаться с такими людьми. Последите за реакцией ребенка и выясните причину беспокойства как можно скорее.

Чтобы стать общительным, нужно только начать, сделать первый шаг – дальше все будет легко. Научите ребенка здороваться, смотреть собеседнику в глаза и произносить свое имя – и скоро у него появятся друзья, ему понравится общаться с людьми, его навыки будут развиваться. Общительные люди добиваются успеха в личной жизни, в учебе и карьере. Это стоит того, чтобы решить проблему робости на ранней стадии.

## 5

### Настойчивые родители

**Твердость – сделай это сейчас**



Когда я только начал карьеру семейного психолога, я постоянно открывал для себя что-то новое. Помню, больше всего меня удивило, когда я обнаружил, что самые спокойные и счастливые дети вырастают у очень строгих (на мой взгляд) родителей. Секрет в том, что дети считают своих родителей строгими, но знают, что на них можно положиться – они точно знают, как избежать неприятностей и какие правила нужно соблюдать. Поэтому их очень редко наказывают.

И, самое важное – эти дети знают, что их любят и ценят, чтобы ни случилось. Они никогда не ощущали себя отвергнутыми. Иногда они боялись, но никогда не испытывали ужас и никогда не чувствовали себя брошенными. Жесткие правила плюс любовь и ласка – не думаю, что по отдельности эти составляющие были бы столь же эффективны.

Но намного чаще мне приходилось видеть детей, которым была предоставлена неограниченная свобода действий. Они вели себя отвратительно – и им все сходило с рук. Но при этом эти дети чувствовали себя несчастными. Очевидно, они хотели, чтобы кто-нибудь навесил на них тормоза, но родители неправильно понимали их желания. Они думали, что детям нужно еще больше личного пространства и свободы, в то время как дети мечтали совсем о другом.

Детям нужны ограничения – это должны знать все родители. Когда социальные работники отдают ребенка приемным родителям, после того как его собственная семья распалась, они предупреждают:

«Ребенок легко привыкнет к новой обстановке, но в течение первых трех месяцев, возможно, будет плохо себя вести. Таким образом, он проверяет вас и вашу семью на прочность – ему нужно понять, достаточно ли вы сильны, чтобы удержать его. Он хочет понять, насколько крепок ваш брак, психическое состояние, любовь и дисциплина. *Только после этого* он расслабится и будет жить дальше.

Короче говоря, он хочет быть уверен, что его новая семья не развалится, как первая, и, чтобы узнать это, подвергнет вас испытанию!»

Приемная семья – это крайний случай. Но все дети похожи друг на друга – они хотят быть уверенными, что кто-то сможет их остановить.

Исследования показывают, что родители реагируют на непослушание детей тремя способами: агрессивно, пассивно и твердо. Агрессивные родители пытаются унижить ребенка, нападая на него словами или действием. Пассивные – позволяют детям вытворять все что угодно и берут ситуацию в свои руки, лишь когда чаша переполнена – обычно разражаясь внезапной вспышкой гнева. Настойчивые родители отличаются от двух предыдущих типов. Я расскажу о всех трех типах более подробно.

## **Агрессивные родители.**

Агрессивные родители почти постоянно злятся на своих детей. Как правило, их гнев – вовсе не результат детского непослушания. Скорее всего, они недовольны своим браком, работой, всем родом человеческим или тем, что стали родителями против своего желания (но дети в этом никак не виноваты). Они избавляются от раздражения, унижая детей.

Некоторые дети очень необычно воспринимают это отношение. Они думают, что мама или папа так выражают свою любовь, и рассуждают таким образом: «Они кричат на меня, значит, я им небезразличен; причем кричат громко, значит, любят по-настоящему!» Ребенок может тоже накричать на родителей в ответ (так же продемонстрировав свою любовь), а некоторые дети общаются с родителями исключительно на кулаках – как в «Бойцовском клубе»! Для многих семей это обычное дело. То, что постороннему человеку может показаться дикостью, для членов семьи является интимным действием, которого не хватало бы всем участникам.

Другим детям кажется, что родители намеренно хотят их унизить, разрушить их психику, поэтому они замыкаются в себе или становятся психически неуравновешенными.

Что касается послушания, агрессией и запугиванием ничего не добьешься. Вместо этого дети начинают бунтовать – как часто родители, привыкшие унижать своих детей, внезапно получают ответный удар со стороны подросткового ребенка! У агрессивных родителей вырастают запуганные и забытые дети или непокорные бунтари – или и те и другие.

## **Пассивные родители**

Пассивных родителей можно встретить повсюду!

Как-то раз ко мне пришла молодая мама и пожаловалась на непослушание своей дочери. Обычная жалоба, но кое-что меня насторожило. Большинство родителей приводят на прием ребенка. Более того, многие из них были бы счастливы оставить ребенка на мое попечение со словами: «Эй, вправьте ему мозги!» Но эта женщина не взяла с собой дочь, потому что «боялась ее расстроить» (мужу она тоже ничего не сказала).

Мы разговаривали, и мама подробно описывала поведение ребенка. Было очевидно, что, поделившись со мной, она избавилась от огромного напряжения и беспокойства. Слова лились рекой, и лишь через полчаса я смог вставить слово. Я спросил, как она реагирует на непослушание ребенка, и она ответила, что ведет себя очень твердо, но дочь просто отказывается повиноваться. Я попросил ее в следующий раз привести ребенка.

Девочка горела желанием принять участие в сеансе и оправдала наши ожидания. Потоптавшись несколько минут без дела, она принялась разбирать мой телефон и дергать занавески. Я попросил маму заставить ребенка прекратить безобразие. Она тут же понизила голос и мягко и осторожно промурлыкала: «Мелисса, лапочка, пожалуйста, не надо».

Естественно, ребенок даже не двинулся с места. «Милая, подойди ко мне, будь хорошей девочкой».

Мне нравилась эта женщина – она желала своей дочери только лучшего и заботилась о ней. Тем не менее ее представление о твердости резко отличалось от моего.

Мы провели несколько занятий, в ходе которых обучили родителей настойчивости, проследили причины их мягкости и изменили линию поведения. Вскоре Мелисса перестала быть главой семьи!

Дети должны хорошо себя вести, не только чтобы исполнить каприз родителей. Хорошее поведение делает жизнь легче. В отличие от родителей Викторианской эпохи, нам не нужно бессмысленное повиновение – расчесывать волосы, прежде чем сесть за стол, или съедать блюда в алфавитном порядке! Мы просим детей слушаться, чтобы в жизни было меньше проблем: «Надень старую одежду, если будешь играть на улице», «Достань банку из

холодильника!»

Поэтому, если дети не слушаются, родители ощущают неудобство. Родители с мягким характером поймут, что дети их попросту используют. Они готовы пойти на жертвы, чтобы не препятствовать творческому развитию маленького Себастьяна, но в конце концов понимают, что малыш непрерывно доставляет неприятности и уже высосал из них все соки. Тут-то раздраженные родители и пытаются навести порядок. Может, ребенок целый час капризничал или целую неделю плохо себя вел – но рано или поздно терпение родителей истекает. Внезапно они срываются и пытаются приструнить ребенка – при этом и родители и ребенок понимают, что ситуация вышла из-под контроля.

Неудивительно, что родители, которые бьют детей, на первый взгляд робкие, тихие люди, которые в конце концов не выдерживают. Если вы чувствуете, что представляете угрозу безопасности ребенка, когда выходите из себя, внимательно прочитайте главу 8, чтобы узнать, как заботиться о себе.

Когда я пишу эти строки, то чувствую беспокойство, потому что понимаю, что некоторые мои читатели узнают себя в этом описании. Если вы придерживаетесь такой модели поведения в отношении с ребенком (терпите, терпите, терпите, а потом взрываетесь), вам нужно кое о чем знать.

- *Примерно треть родителей ведут себя согласно этой модели поведения, особенно с маленькими детьми, когда у них еще мало родительского опыта.*

- *В этом нет ничего страшного – просто вы направляете свою энергию не в то русло. Все можно исправить.*

Итак, агрессивный и пассивный подход не приведет нас ни к чему хорошему. Так что же остается? Наконец (звук фанфар!) мы расскажем вам о НАСТОЙЧИВЫХ РОДИТЕЛЯХ.

## **Настойчивые родители.**

Настойчивые родители ведут себя твердо, четко и решительно. Они уверены в себе и спокойны. Дети настойчивых родителей понимают, что с мамой и папой нужно считаться, и при этом не знают, что такое оскорбления и унижения.

Мы становимся свидетелями решительного поведения каждый день, и перед глазами есть множество примеров. Если ваши родители вели себя агрессивно, вам будет особенно трудно проявить настойчивость. Самое важное – относиться к решительности как к навыку, а не к черте характера. Твердости и настойчивости можно научиться. Не все потеряно!

Первый шаг – изменить свой внутренний мир, свое отношение. Обведите утверждения, которые наиболее точно вас характеризуют.

### ***Родитель-размазня недооценивает свои способности***

- *Я – наименее важный член нашей семьи.*
- *Я должен всегда угождать своим детям, иначе стану плохим отцом (матерью).*
- *Разочарования мешают творческому развитию ребенка.*
- *Я ничего из себя не представляю, но мои дети когда-нибудь станут великими людьми.*
- *Отношения с супругом не так важны, как благополучие детей.*
- *Жизнь – это постоянная борьба.*
- *Я просто хочу добиться спокойствия – жертвую собой ради детей, тишины и мира в доме. Увы, надолго меня не хватает.*

### ***Настойчивый родитель осознает свою ценность***

- *Я такой же важный член семьи, как и все остальные.*
- *Интересы детей играют роль, но не большую, чем интересы других.*
- *Разочарования – неотъемлемая часть взросления. Дети не могут всегда получать то, что хотят.*
- *Я должен быть счастлив, здоров и заботиться о своем благополучии. Только так можно стать хорошим отцом (матерью).*

- *Мой партнер и наш брак всегда на первом месте, так же, как и благополучие детей.*
- *Жизнь полна трудностей, но мне нравится их преодолевать.*
- *Если дети научатся хорошо себя вести правильно, жизнь станет легче. Я – взрослый человек, значит, дети должны меня слушаться.*

Второй шаг – решиться на конкретные действия. Вот несколько советов, как добиться послушания от ребенка, который привык плохо себя вести и капризничать.

**1. Будьте требовательны.** Вы не просите ребенка что-то сделать, а приказываете ему. Приказ не подлежит обсуждению. У вас есть право требовать послушания. Если ребенок научится выполнять требования, это пойдет ему только на пользу.

**2. Войдите с ребенком в контакт.** Прекратите свои дела, подойдите к ребенку и заставьте его посмотреть вам в лицо. Не говорите с ребенком, пока он не посмотрит вам прямо в глаза.

**3. Ясно выражайте свои мысли.** Скажите: «Я хочу, чтобы ты сделал то-то и то-то прямо сейчас. Ты понял?» Убедитесь, что ребенок ответил «да» или «нет».



**4. Если ребенок отказывается подчиняться, повторите требование.** Не вступайте в дискуссию, не уговаривайте, не злитесь и не пугайтесь. Чтобы успокоиться, дышите медленно и глубоко. Вы должны подать ребенку сигнал, что собираетесь настоять на своем и не будете расстраиваться по этому поводу. Это ключевое правило – самое главное запомнить, чего не следует делать. Вы не вступаете в дебаты и споры и не выходите из себя – просто повторяете требование еще раз.

**5. Будьте неподалеку, чтобы проследить, как ребенок выполняет требование.** Когда он закончит свои дела (к примеру, уберет игрушки), не стоит расхваливать его на все

лады. Просто скажите: «Молодец!» – и улыбнитесь.

Эта последовательность действий – *программа перевоспитания*. Первое время вам будет казаться, что усилия отнимают слишком много времени, и вы, возможно, подумаете: «Боже, уж легче самой убрать эти чертовы игрушки!» Но время, вложенное вами в перевоспитание ребенка, окупится в тысячу раз.

Самое главное – *настойчивость*. Когда ребенок увидит, что вы не собираетесь сдаваться, устроить забавный маленький нервный срыв или отвлечься, он уступит требованиям.

Вскоре вы обнаружите, что тон вашего голоса и поза при разговоре с ребенком изменились, и теперь всем своим видом вы будто показываете: «Я не шучу». Требовательный тон резко отличается от голоса, которым вы разговариваете с ребенком, дразните его, хвалите или используете, играя с малышом. Ребенок сразу же поймет, что этот тон обозначает: «Сделай немедленно!» И сделает все, что нужно! Вы будете очень довольны!

Став *настойчивыми* родителями, вы будете потрясены, вспоминая, как раньше усложняли себе жизнь. Вам понравится следующая история – великая австралийская драма. Имена изменены, чтобы защитить невиновных!

Уже поздно, и Черил пора спать.

*Мама: Скоро в кровать, Черил. Пора собирать игрушки!*

*Черил (про себя): Она сказала «скоро» – значит, еще не время.*

*Мама: Ты собираешь игрушки?*

*Черил (про себя): Еще можно поиграть!*

*Мама: Милая, ты же знаешь, что по утрам всегда не высыпaeшьcя...*

*Черил (про себя): Мама меня уговаривает – значит, она меня боится. В любом случае, до утра еще куча времени!*

*Мама: Давай же, Черил, ты же не хочешь снова устроить беспорядок'!*

*Черил (про себя): Как же.*

*Мама: Давай я помогу тебе убрать кукол.*

*Черил (про себя): Ух ты! Мама хочет поиграть со мной!*

*Мама: Эй, положи игрушки на место. Я только что сложила их в коробку!*

*Черил (про себя): А ты поймай меня, если сможешь!*

*Мама: Черил, ты хочешь, чтобы я рассердилась?*

*Черил (про себя): Да! Интересно будет посмотреть.*

*Мама: Непослушный, непослушный ребенок.*

*Черил (про себя): Да, так оно и есть. Не знаю почему, но мне очень нравятся эти ссоры. Для меня это как игра.*

Разумеется, ребенок отвечает не вслух. Если бы мама слышала ответы Черил, вряд ли бы она стала так охотно подыгрывать ей. Существует множество ситуаций, развивающихся по тому же принципу. Ключевые моменты:

- родители боятся вступать в конфликт, поэтому просят ребенка сделать что-то с сомнением и неохотно;
- пытаются уговаривать и спорить, не подозревая, что ребенок использует спор, чтобы выиграть время;
- изо всех сил борются с непослушанием, в то время как ребенку доставляет



удовольствие управлять положением и дергать взрослого за веревочки, как марионетку;

- в конце концов родители сыты по горло. Они срываются на крик и унижают ребенка, потом жалея об этом.

Это очень неприятно, особенно если ситуация повторяется изо дня в день. Слава богу, есть выход.

*Как злиться и сохранять спокойствие одновременно – притворяйтесь!*

*Как-то раз, еще когда я ходил в школу, учителя по биологии вызвали на минуту из класса. Мы тут же достали брызгалки с дистиллированной водой и инсценировали перестрелку из-за парт в стиле «Звездных войн».*

*Обычно я вел себя тихо, но тут выбежал в центр лаборатории и начал палить во врагов из бластера. Вдруг я увидел, что мои одноклассники изменились в лице и резко замолкли. Позади раздался рев – учитель вернулся и, увидев разгром, пришел в ярость!*

*Я как ошпаренный вернулся за парту и уставился в книгу, не осмеливаясь поднять глаза. Когда я наконец решился взглянуть на учителя, то увидел кое-что удивительное. Учитель смотрел на притихших детей и улыбался во весь рот. Я понял, что он только притворялся, что в бешенстве, и немедленный результат его позабавил.*

*Такое поведение было для меня в новинку. Я знал взрослых, которые впадают в ярость и выходят из себя, и тех, кто боится собственных вспышек гнева, и был немного сбит с толку. Притворная злость мне нравилась больше, но я все равно решил на уроках биологии больше не безобразничать.*

Более подробно мы объясняем методы воспитания в книге «Секрет счастливого ребенка. Часть 2». Если у вас серьезные проблемы – с наркотиками или полицией, – есть чудесная книга под названием «Непростая любовь» («*Tough Love*»), где, помимо практических советов, говорится о центрах психологической помощи родителям.



Все человечество в течение последних тридцати или сорока лет мучилось над проблемой послушания детей, так что вы не одиноки. В прошлых веках от детей вообще не было никаких проблем – две трети умирали, а на остальных почти не обращали внимания, – до тех пор пока лет в тринадцать они не становились взрослыми. Насилие считалось обычной дисциплинарной мерой. Раньше семилетних детей посылали работать в непроветриваемые шахты или на заводы – стоять за станком десятичасовой рабочий день. В наши дни детям живется не в пример лучше.

В 50-е и 60-е годы прошлого века наступила великая эра: к детям стали относиться как к «маленьким людям». Как всегда бывает в начале нового движения, маятник качнулся слишком резко и детям пришлось взвалить на себя непосильную ношу – теперь они стали самыми важными членами семьи. Естественно, такой подход тоже не пошел на пользу. И, наконец, в наше время маятник остановился где-то посередине. Мы научились любить и в то же время проявлять твердость, поэтому наши дети могут успокоиться.

Вот и все, что касается родительской настойчивости. Мы начали с того, что решили: у родителей тоже есть права, а детям необходим контроль (даже если им это придется не по вкусу). И закончили тем, что родителям и детям стало легче и веселее жить.

### **Родители должны поддерживать друг друга.**

*В жизни многие вещи делать легче, когда кто-то стоит у тебя за спиной. Это*

относится и к воспитанию детей.

Нет сомнений – общение с детьми требует решительности, твердости характера и целеустремленности. Нет ничего приятнее, чем ощущать поддержку со стороны супруга.

Многие мамы боятся обратиться за помощью к мужу, потому что хотят избежать СТАРЫХ МЕТОДОВ воспитания детей. Что за старые методы? Их можно охарактеризовать одним словом: «Вот папа придет с работы, и ты получишь!» Это было похоже на порочный круг – одинокая и перегруженная делами мама препоручает заботы о дисциплине папе, который приходит с работы и хочет расслабиться, но вместо этого ему приходится разыгрывать перед детьми плохого парня, а на следующий день дети опять начинают издеваться над мамой, и так до бесконечности.

Родители должны поддерживать друг друга, но необходимо делать это правильно. Есть одно простое правило: поддерживая кого-то, вам не обязательно брать ответственность на себя.

Отношения становятся проще, если люди общаются напрямую. Стоит появиться третьей стороне, и ситуация усложняется. Вот один пример...

Тринадцатилетний Питер спорит со своей матерью, Марджори. Он не хочет убрать грязные вещи в стирку. Питер срывается на крик, начинает ругаться и ведет себя слишком агрессивно. Отец слышит это и заходит в комнату. Он обращается к Питеру: «Эй! Успокойся и нормальным голосом договорись обо всем с мамой». Смотрит Питеру в глаза. «Хорошо?» – «Ммм». Затем отец уходит, но недалеко. Питеру ничего не остается, как решить проблему.

Секрет в том, что, если у ребенка возникли проблемы с мамой, решить их он должен тоже с мамой. Папа вмешивается, только если ребенок неуважительно себя ведет. В таком случае ситуация легко разрешится.

Поддержка партнера необходима независимо от того, сын у вас или дочь. Но мальчики в определенном возрасте особенно часто испытывают терпение матери – поэтому папа всегда должен быть рядом, как тяжелая артиллерия. Но папам тоже иногда требуется поддержка. Родители должны установить баланс твердости и доброты. Одному из родителей нельзя «компенсировать» нежностью строгость другого – в представлении ребенка каждый из вас должен быть цельным человеком!

Есть еще один СТАРЫЙ МЕТОД, широко применявшийся лет тридцать назад – сочетание «строгий родитель плюс добрый родитель», – когда мама пыталась сгладить мягкостью жестокость отца. Папа наказывает ребенка, лишив его ужина и отправив в постель, но мама тут как тут – с булочками и джемом. Этот метод малоэффективен, так как ребенок не ощущает равновесия в отношениях родителей.

Вы поймете, что нашли лучший способ воспитания вашего ребенка, когда услышите от него: «Это несправедливо! Вы оба против меня!» – при условии, что ребенок не затаит на вас обиду!



## Дети и домашние обязанности – как научить ребенка ответственности

*Существует прекрасный способ избавить себя от лишних домашних забот и подготовить детей ко взрослой жизни – и все одновременно!*

*В Австралии дети словно в масле катаются. Часто можно услышать истории о молодых людях чуть за двадцать, которым готовят и стирают их стареющие родители! Меня поражает, что многие австралийские дети так и не вырастают (то есть не могут самостоятельно содержать и кормить себя) лет до двадцати пяти! Особенно это касается молодых людей. Может, вы замужем за одним из них?*

*Во всем мире, от Непала и Новой Гвинеи до Никарагуа, у маленьких детей есть домашние обязанности. Обычно за детьми неусыпно присматривают взрослые (не бросая их перед телевизором, как во многих обеспеченных западных семьях), но у каждого ребенка есть свои домашние дела, которые они выполняют с радостью и, очевидно, гордясь собой! Естественно, остается время и на игры. В результате того, что в детстве ребенок выполняет несложную работу, почти во всех странах мира дети очень плавно и легко вступают во взрослую жизнь. Откуда только взялось представление, что детство должно быть безмятежным и не иметь ничего общего с реальным миром?*

*Мы можем помочь детям стать самостоятельными взрослыми. Нужно всего лишь поручить им домашние дела. Начать можно в очень раннем возрасте – с двух лет, поручив ребенку каждый день выполнять несложное задание, – например, разложить столовые приборы к ужину.*

*С каждым месяцем увеличивайте нагрузку. Выбирайте ежедневные и простые виды деятельности, требующие внимания и важные для вашей семьи. В четыре года дети могут накрывать стол, относить грязную посуду в раковину. Становясь старше, они сами захотят взять на себя определенные обязанности. Напоминайте им, что пора заняться делом, и следите за тем, чтобы они как следует выполняли задание, – и со временем они*

*сами будут прекрасно справляться. Хвалите детей и гордитесь ими, но не переборщите – все-таки домашние обязанности – не большое достижение, а обычное дело.*

*Современные родители считают, что необходимо повышать самооценку ребенка, хвалить и ценить его успехи. Но важно помнить, что настоящая самооценка развивается, когда ребенок ощущает свою значимость. Ребенок должен знать свое место и ощущать причастность – иначе у него может развиваться комплекс «юного таланта» – раздутое самомнение, которое наверняка пострадает, как только малыш окажется в реальном мире, вдалеке от обожающих его мамы и папы.*

Естественный, постепенный подход значительно облегчает жизнь ребенка в более старшем возрасте. Подростков, которые помогали по дому с тех пор, как себя помнят, не нужно будет заставлять – домашние дела превратятся в рутину. В возрасте восемнадцати лет молодой человек должен выполнять столько же работы по дому, сколько каждый из родителей, – готовить семейный ужин, по крайней мере раз в неделю, отвечать за целый ряд домашних обязанностей. Если вы делите домашние обязанности между детьми, поручите каждому выполнять дела, которые им нравятся, и поровну распределите менее приятные заботы. Будьте реалистичны – как и во взрослой жизни.

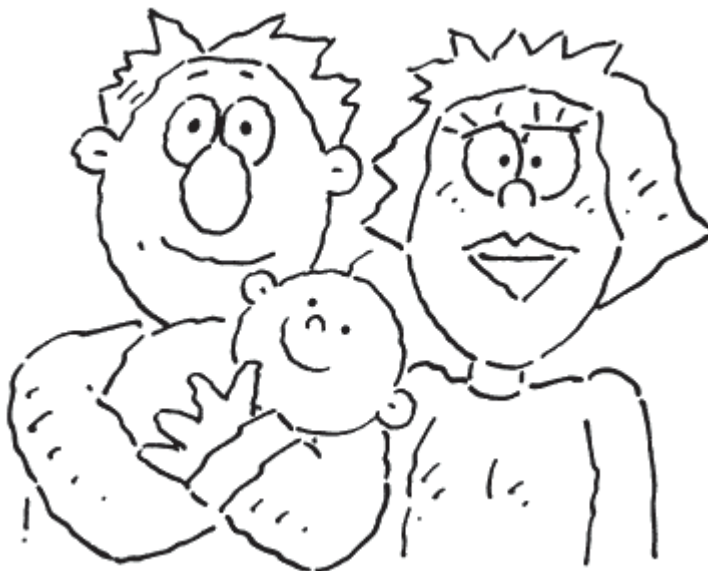


Как же учеба, скажете вы? Во время экзаменов можно поручать детям дела полегче. Но по большому счету школа и домашние задания – ежедневная «работа», которая не должна мешать домашним обязанностям.

Помните, важно подготовить детей к взрослой жизни, научив их самому основному – готовить еду, убираться, стирать, ухаживать за домашними животными, планировать бюджет, рассчитывать свое время, вести переговоры и работать в команде! Когда ваш ребенок покинет родной дом, он прекрасно сможет позаботиться о себе. Скорее всего, это произойдет раньше, чем вы думаете, – ведь ему так захочется избавиться от всех этих домашних дел!

## Разные семьи

### Папа? Это еще Кто?



Что приходит вам на ум, когда вы слышите слово «семья»? Люди старшего возраста представят себе сборище из 30 или 40 человек – тетушки, дядюшки, двоюродные и троюродные братья и сестры. Родственники, которые, скорее всего, жили в одном районе и собирались несколько раз в году, если не каждую неделю, на воскресный обед.

То, что мы называем семьей сегодня, на самом деле вовсе не семья. Настоящие семьи исчезли с изобретением автомобиля – мы разбежались по разным уголкам страны. Двое родителей, трое детей и золотистый Лабрадор – это уже неполная семья, и отсюда множество проблем.

Более того, в наше время картина меняется. Среднестатистическая австралийская семья – это или неполная семья (отец или мать-одиночка), или семья разведенных родителей, где и мама и папа, возможно, уже имеют детей от предыдущих браков. Это необязательно плохо, но жизнь от этого легче не становится.

Влияют ли разные виды семей на жизнь наших детей? Даже очень, как выяснили мы. И в ваших силах сделать свою семью подходящей средой для воспитания ребенка.

Читайте дальше, и все узнаете!

Предлагаю на рассмотрение свой проект – государственная стратегия по созданию счастливых семей!

Для наглядности – простой пример. Некоторые считают развод родителей корнем социального зла:

- Куда собрался, Мерв?
- Да так, мам, погуляем с ребятами, угоним пару тачек!
- Только не задерживайся!

Частично это правда, но почему семьи распадаются? Вы когда-нибудь бывали в районах, где зарождаются уличные банды? Видели условия, в которых живут люди в Белфасте или Соуэто?

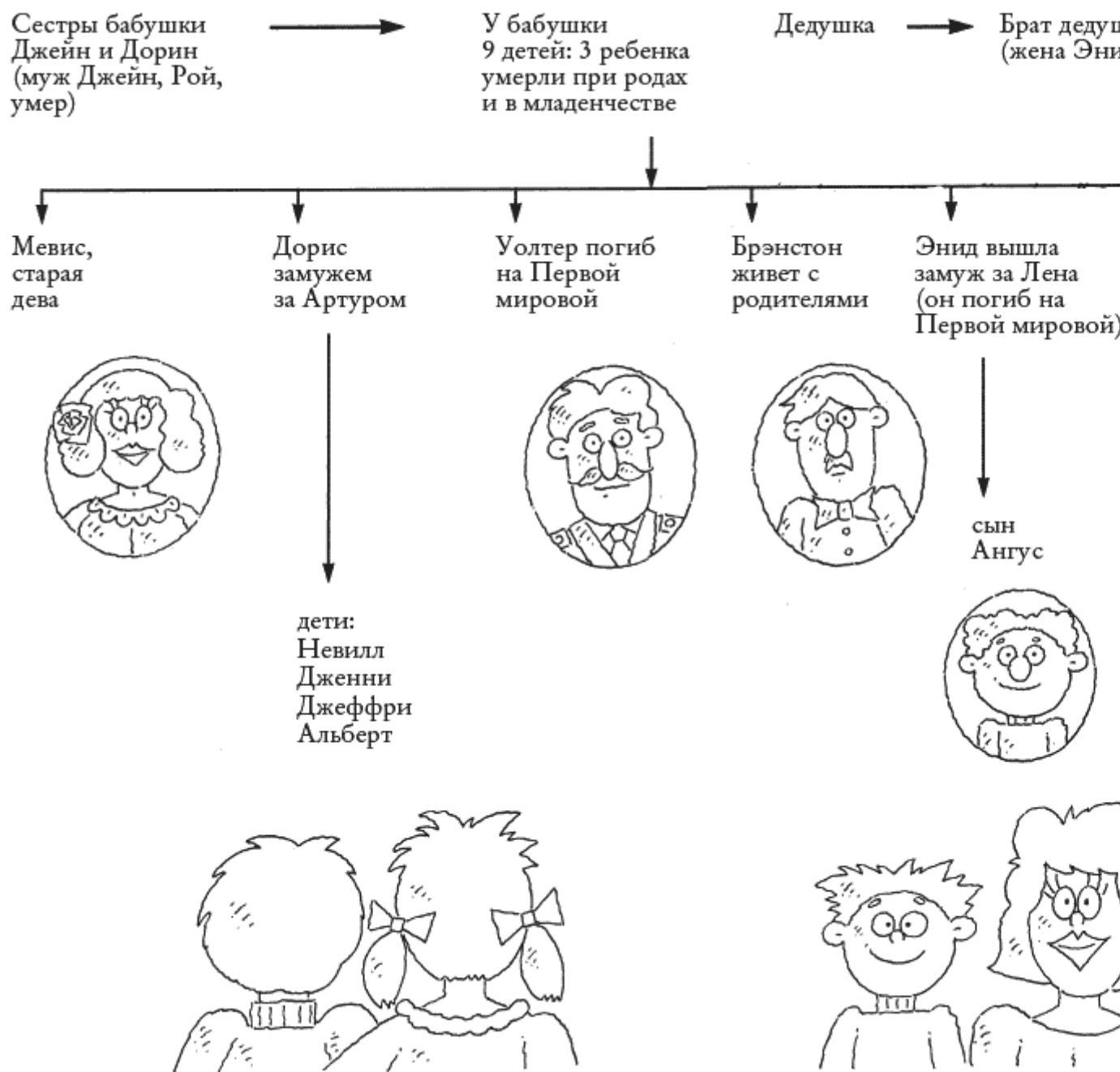
Финансовое положение – основная причина. Невозможно воспитать счастливого ребенка, существуя ниже определенного уровня бедности. На определенном этапе нехватка денег сменяется нехваткой человеческих ресурсов. Образование, продвижение в обществе,

участие и значимость, совместная работа – важнейшие составляющие здоровой семейной жизни.

Если перевести в доллары, это стоит не так уж много. Мой приятель организует группы самопомощи людям, пережившим нервный срыв. Если благодаря его усилиям двум клиентам в год удастся избежать психиатрической лечебницы, он может вообще не работать. Но то, что он для них делает, намного важнее денег.

В течение многих тысячелетий люди жили в деревнях и маленьких городках. Когда около двухсот лет назад стали появляться большие города, родственники продолжали обитать в одном районе. Поэтому структура семьи напоминала рисунок на следующей странице.

### Генеалогическое древо семьи Йестерьер





Как видите, родственников было много. И хотя времена были тяжелые, люди погибали на войне, а уровень младенческой и детской смертности был очень высок, большая семья оказывала неоценимую поддержку. Сами посудите:

Мэвис (так и не вышла замуж) обожает детей, поэтому мама часто приводит к ней маленькую Дженни. Дорис так намного легче – ведь у нее еще три мальчика. Дорис часто плохо себя чувствует, поэтому Мэвис заходит один-два раза в неделю и помогает ей готовить и убирать.

Муж Энид, Лен, погиб на войне. Ангус родился в 1920 году – это могло бы стать причиной сплетен, ведь война закончилась в 1918 году, – но, поскольку Энид стала жить с Уилфом и Наоми, ее тайна не вышла за пределы семьи. Дедушка слегка тронулся и все думает, что буры наступают, но, к счастью, Брэнстон, младший сын, живет дома и присматривает за фермой.

Уилфред не любит детей и часто бывает в отъезде, но Артур души в малышах не чает и часто берет мальчиков порыбачить и поиграть в крикет – скучно им не бывает!

Двадцать четыре члена этого выдуманного семейства не живут вместе (в общей сложности мы имеем шесть домов), но не проходит и недели, как они собираются вместе по тому или иному поводу. Эта семья пережила войну, болезнь и смерть, «летучего шотландца» Энид, не говоря уж о тысячах неудач и провалов; но каждый ощущал себя частью клана и знал, что о нем позаботятся.

В те времена приходилось тяжело, но жизнь была более предсказуема. Для родителей это несло определенные преимущества. Черное было черным, белое – белым. Если родители не могли дать ребенку все необходимое, или помогали другие члены семьи. Дети никогда не оставались в одиночестве – всегда было у кого попросить совета, обратиться за помощью и примером. Ребенок общался с другими детьми, младшими братьями и сестрами, прежде чем начать самостоятельную жизнь. Даже если вы решали не иметь детей, все равно можно было рассчитывать, что скучать вам не придется.

Правда, в то время детям предъявляли слишком много требований и ограничений, и вряд ли кто-то из нас захотел бы перенестись на сотню лет назад и пожить в большой семье. Но дружные семьи предлагают множество преимуществ, и многим родителям хотелось бы сохранить кое-что из старых традиций. В этой главе я объясню вам, как это сделать.

## **Необязательно иметь родственников, если у вас есть преданные друзья**

Представьте себе картину одиночества современной семьи – мать или отец-одиночка, один или два малыша. (Некоторые скажут, что есть еще более несчастное зрелище – семья, где родители не любят друг друга. Лучше уж быть матерью-одиночкой.) Чего не хватает?

Бабушка и дедушка, скорее всего, живут далеко – в наше время переезды – обычное дело.

У ребенка может и не быть других взрослых родственников – тети или дяди.

Нет человека, заменяющего отца, ролевой модели, – одинокая мама должна самостоятельно принимать решения и заставлять ребенка слушаться.



*Подруги с работы*

*Мальчик-подросток, который стришет лужайку*

*Молодая женщина, с которой вы постоянно встречаетесь, и ее дети*

*Милый парень, с которым вы познакомились на барбекю, и его дети*

*Соседи, которые ходят с детьми на крикет*

*Старушка соседка*

*Соседи по лестничной клетке*

**«Австралийский семейный клан будущего!»**

Или если вы – отец-одиночка, рядом нет женщины, которая разговаривала бы с девочкой о «женских проблемах», встречалась бы с учителями и помогала бы решать проблемы с дисциплиной.

Возможно, у ребенка нет друзей или около вашего дома негде играть.

Когда случаются серьезные неприятности, вам не с кем поговорить, некому довериться. Никто не может оказать вам финансовую поддержку просто потому, что вы – «одна семья».

Но если у вас действительно нет близких, им можно найти замену. Многие пожилые люди обожают детей. Попробуйте найти «бабушек» и «дедушек» среди своих соседей, что живут поблизости, – и, возможно, они станут членами вашей семьи! (Вы побелите потолок у них в доме, а они присмотрят за детьми!)

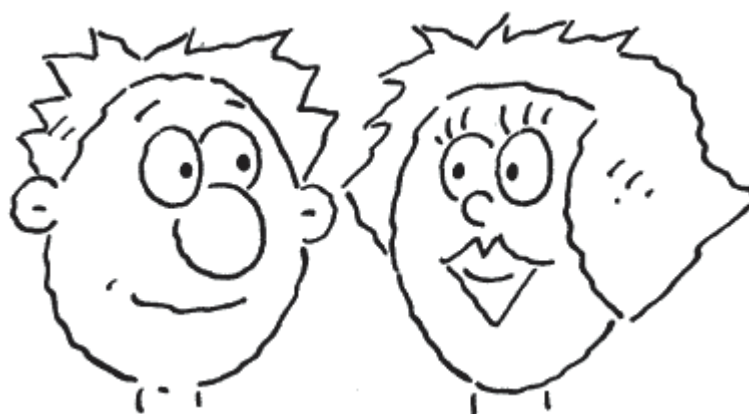
Наверняка рядом с вами живут другие отцы и матери-одиночки, а может, и не одиночки, которые тем не менее умирают от одиночества. Думаете, люди ходят на презентации фирмы «Tupperware», чтобы покупать пластиковые контейнеры? Просто им нечем заняться и не с кем поговорить. Другие родители будут счастливы пообщаться с вами.

Наведите справки об игровых группах в вашем районе. Игровые группы для детей – все равно что воскресный день у бабушки: дети играют, родители общаются и делятся опытом. Запишитесь на образовательные курсы для взрослых – отличный способ познакомиться и подружиться с новыми людьми. Школы, детские сады, клиники здоровья для малышей, общество друзей природы, спортивный зал, церковь – вариантов множество, выбирайте, что нравится вам.

Создать свой круг знакомых – нелегкая задача, и, если вы переедете, придется начать все сначала. Тем не менее помните, что вы строите «искусственную семью» не только для собственного блага, но и для жизни ваших детей.

Есть еще одна проблема, с которой сталкиваются молодые семьи – даже полные семьи: муж и жена, двое и больше детей.

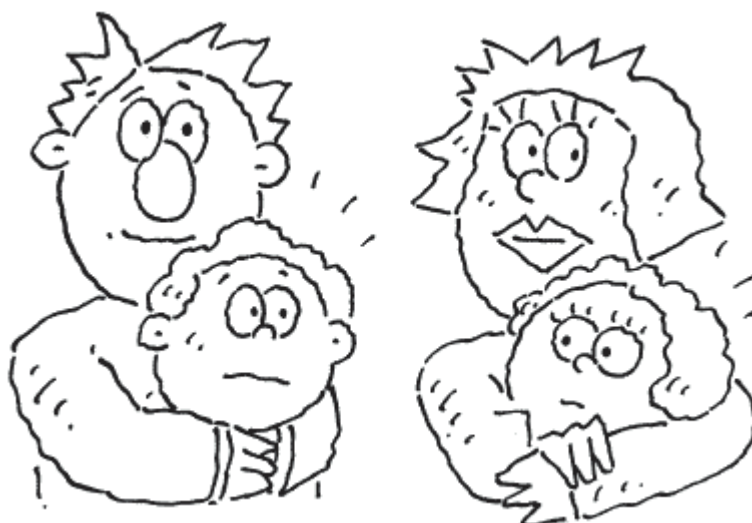
Когда все только начиналось, особых сложностей не возникало. Вас было двое, и вы прекрасно проводили время.



Затем появились дети и ситуация усложнилась. Многие семьи узнают себя на этих рисунках:



Может, в определенный период вам пришлось столкнуться со всеми тремя проблемами. Чем больше детей, тем больше возможных вариантов.



Ничего страшного, если время от времени вы замечаете за собой похожее поведение. Плохо, если это становится нормой.

Мы помогли сотням семей пережить кризис и каждый раз убеждались: самое важное – взаимная привязанность родителей. Дети вырастают спокойными и счастливыми, если мама и папа уделяют друг другу внимание и любят друг друга – настолько, что дети не могут встать между ними, даже если очень постараются (а они постараются, будьте уверены!).

Помните знаменитую шутку одного эксперта? Он сказал: хотите, чтобы ваши дети получили лучшее в мире сексуальное образование? Пусть папа ущипнет маму за попку, проходя мимо нее на кухне, а мама сделает вид, что ей это очень нравится (наверняка ей это и на самом деле нравится)! Все остальное – дело техники! Я против сексизма, поэтому предлагаю сделать все наоборот (маме ущипнуть папу).

Дети становятся более уверенными в себе, если знают, что родители иногда проводят время наедине и им нельзя мешать. Если вы не привыкли так делать (и дети могут прервать вас, даже когда вы общаетесь с партнером), вам стоит приучить детей уважать ваше личное время.

Как правило, проблемы возникают, когда:

- один из родителей объединяется с ребенком против другого;
- мама или папа ждет любви и одобрения от ребенка, а не от супруга;
- ребенок вынужден слишком часто играть роль родителя – заботиться о других детях, принимать решения, которые должны брать на себя родители.



Однажды я пришел в ярость, услышав, как родственник – явно без задней мысли – говорит девятилетнему мальчику, только что потерявшему отца, что тот теперь должен «стать мужчиной и заботиться о матери». Ради бога, дети должны оставаться детьми!

Каждый человек уникален, и нельзя дать стопроцентно верный совет. Я просто расскажу о некоторых общих правилах, которые мы установили, а вы сами решите, относится ли это к вам и вашим детям.

- В неполной семье ребенок ощущает себя более счастливым, если у мамы или папы есть близкий и любимый человек. Неважно, является ли этот человек его биологическим отцом. Неважно даже, какого этот человек пола. Самое главное – ребенок понимает, что мама или папа может положиться на «другого» взрослого человека.

• Исследования четко показывают, что дети страдают, когда родители ссорятся, но еще больше страдают при разводе. Родителям обязательно нужно обратиться к специалисту и разобраться со своими проблемами. У всех бывают трудные времена – не бросайтесь в панику. Если ваш партнер бьет вас и ребенка, злоупотребляет наркотиками и алкоголем, постоянно изменяет и прекращает всякое общение – дело плохо. Но в остальных случаях, скорее всего, все наладится. Только нужно приложить усилия.

*Не так давно одна семейная пара пришла в суд – получить развод. Мужу было девяносто один год, жене – восемьдесят шесть.*

*Судья поинтересовался, почему они решили развестись, прожив вместе столько лет. Последовал стандартный ответ: «Несовместимость характеров!»*

*«Но почему вы не развелись раньше?» – в недоумении спросил судья.*

*«Потому что, – ответили старички, – мы не хотели расстраивать детей. Теперь наши дети умерли».*

### **Одинокая мама – курс выживания**

*У неполных семей есть свои плюсы и минусы. Основной плюс – вам не нужно мириться с чужим мнением, можно избежать конфликтов и т. д. Вы сама себе хозяйка! Многие разведенные мамы признаются, что после развода жизнь стала спокойнее. С другой стороны, существуют проблемы – например, непослушание, – с которыми трудно справиться в одиночку. Посудите сами.*



*Иногда, когда дети подрастают, нужно приструнить их, проявляя твердость и упорство. Вы понимаете, что должны поставить ребенка на место – ради его блага и вашего спокойствия, – но это очень утомительное занятие. В определенном возрасте одиноким мамам особенно трудно справиться с мальчиками. Видимо, мальчики испытывают биологическую потребность – им необходимо вступить в напряженный конфликт, чтобы ощутить твердый и постоянный контроль над своими действиями. Таким образом, мальчики учатся умирять свои силы и темперамент и находить общий язык с другими людьми. Говоря человеческим языком, мальчишки словно напрашиваются на драку и не успокоятся, пока вы не покажете, на что способны. Именно в этот момент вы начинаете жалеть, что рядом нет мужчины.*

*Папа и мама делают особый вклад в воспитание ребенка, каждый по-своему. Для счастливого взросления ребенку нужна и мужская и женская рука. Но при необходимости*

мама может заменить папу, и папа может сделать то, что обычно делает мама. Феминистки оказались правы – у мужчин и женщин есть очень много общего. Женщина способна делать то же самое, что и мужчина, и наоборот (за исключением очевидных биологических различий!). Разница лишь в том, что мужчине часто бывает легче проявить твердость с детьми, в то время как для женщины подобная жесткость – противоестественно.



Одинокая мама может научиться вести себя жестко, но это отнимет много энергии – потому что жесткость провоцирует в мальчиках агрессивные инстинкты, которых у мамы-то и нет. Придется практиковаться и развивать в себе настойчивость и в то же время не утратить способность к состраданию и умение идти на компромисс.

Многие родители-одиночки признаются, что, узнав об этом, они стали лучше понимать своих детей и жизнь стала легче – нужно просто научиться переключаться с «мужского» поведения на «женское».

### **Семейные пары! Десять минут, которые спасут ваш брак**

Хотите, чтобы самые неприятные минуты дня превратились в чудесные мгновения? Хотите романтики, тепла, любви и спокойствия? Тогда попробуйте провести следующий ритуал. Соблюдайте его ежедневно или по необходимости – и каждый вечер станет счастливым, а ваш брак продлится долго. Я не шучу!

Когда вы и ваш супруг приходите домой после работы, вы расслабляетесь не сразу, а сперва пытаетесь переделать кучу дел – приготовить ужин, проверить домашнее задание, поговорить с детьми и т. д. Пока дети еще маленькие и ложатся спать в семь часов, это срабатывает. Но ненадолго – дети растут, и вам приходится ждать все дольше и дольше, чтобы остаться наедине.

В старые добрые времена супруги проводили вместе больше времени и жили одним ритмом. Теперь у каждого из нас свой ритм, свой темп, который резко отличается от ритма другого – и значит, возвращаясь домой после рабочего дня, мы все еще продолжаем



вертеться, как волчки, на разных скоростях. Неудивительно, что связь нарушается. Большинство семейных пар переругиваются весь вечер и синхронизируют свои ритмы лишь к концу дня – но к тому времени у них уже не остается ни сил, ни желания общаться!

Поэтому необходимо, чтобы жизненные ритмы партнеров совпали как можно быстрее. Что можно сделать?

1. **ПОБУДЬТЕ ВМЕСТЕ!** Как только вы пришли домой, сядьте и просто побудьте несколько минут вместе. И, пока вы сидите...

2. **ПЕРЕКУСИТЕ!** Съешьте что-нибудь легкое, но питательное, чтобы ощутить немедленный прилив энергии – салями, орешки, сыр, фрукты, фруктовый пирог. Заморите червячка и приступайте к следующему этапу...

3. **ЗАЙМИТЕ ДЕТЕЙ!** Дети порой поглощают все ваше время и внимание. Но они не должны вам мешать. Если они спокойно занимаются своими делами в вашей комнате, прекрасно; если путаются под ногами – отправьте их в другую комнату. Пусть дождутся своей очереди. Будьте настойчивы! Это всего лишь десять минут.

4. **ВЫПЕЙТЕ.** Если вы употребляете алкоголь, самое время немного выпить. Бокал вина, стакан пива или глоток шерри и закуски помогут расслабиться и моментально снять напряжение рабочего дня.

5. **ГОВОРИТЕ,** но только если вам хочется. И только о приятном. Ни в коем случае не затевайте старую игру, в которую играют все пары, – «Кто хуже провел день?» Или говорите о хорошем, или просто сидите в тишине и наслаждайтесь друг другом.

Очень скоро вы придете в себя и сможете заняться другими делами – не спеша приготовить ужин – ведь вы перекусили и уже не умираете с голоду; побыть с детьми, если вас не было весь день. Вы поймете, что вам все удастся, потому что ваш ритм – и даже ваше сердцебиение – согласованы с ритмом и сердцебиением партнера.

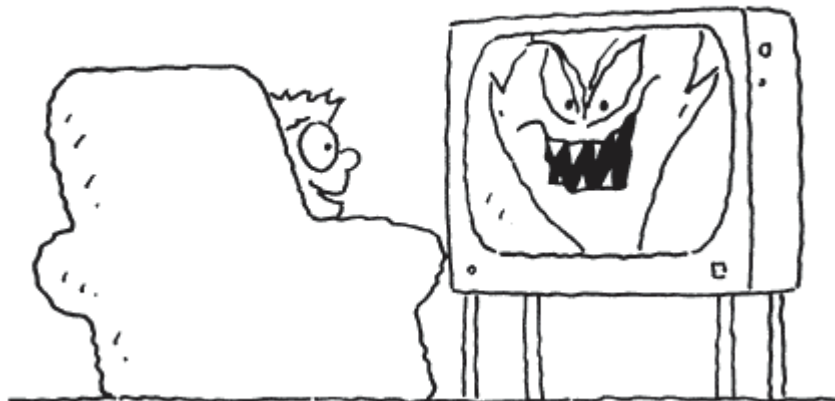
Этот ежедневный ритуал кажется несложным, но тем не менее оказывает эффективное воздействие. С его помощью вы можете сохранить брак. Все очень просто. Попробуйте сами!





## Возрастные этапы

### По-вашему, это нормально?



С возрастом характер ребенка меняется. Нельзя говорить семилетнему ребенку то же самое, что и трехлетнему, или требовать от малыша то же, что и от подростка. Из этой главы вы узнаете, что происходит в голове у ребенка на определенном этапе и как реагировать на поведение детей в разном возрасте.

Система, описанная в этой главе, позаимствована из книги Джин Иллсли-Кларк «Семья и самооценка» (*Jean Illsley-Clarke «Self-esteem: A Family Affair»*) (см. список рекомендуемой литературы на с. 227). Когда я объяснял эту систему родителям, чаще всего слышал такую реакцию: «А-а-а-а-а! Совершенно верно!» или «Если бы мы только знали!»

### Этапы психологического развития ребенка

*0–6 месяцев – Этим людям можно доверять?*

*6–18 месяцев – Хочу все знать!*

*18 месяцев – 3 года – Учимся думать.*

*3–6 лет – Другие дети.*

*6–12 лет – Хочу, чтобы все было по-моему!*

*12–18 лет – Готовимся к самостоятельной жизни.*

Рассмотрим каждый этап более подробно.

### Этим людям можно доверять? 0–6 месяцев

Когда ребенок появляется на свет, он все равно что существо с другой планеты. Сразу после рождения мысли и ощущения довольно расплывчаты – но в основном напоминают что-то вроде:

«Я в безопасности?»

«Кто меня накормит?»

«Что случилось с моим водяным матрасиком?»

«Мне нравятся эти люди. Как бы заставить их не уходить?»

«Что это за гадость, на которой я сижу?»

Требовать что-то от новорожденного и ругать его бессмысленно – он только начинает воспринимать мир. Поскольку ребенок не может сказать, что он хочет, вам нужно угадывать его желания (вовремя переодеть, покормить, убаюкать, помочь отрыгнуть, взять на ручки).

Не игнорируйте крики ребенка о помощи – если долго его игнорировать, он приучится

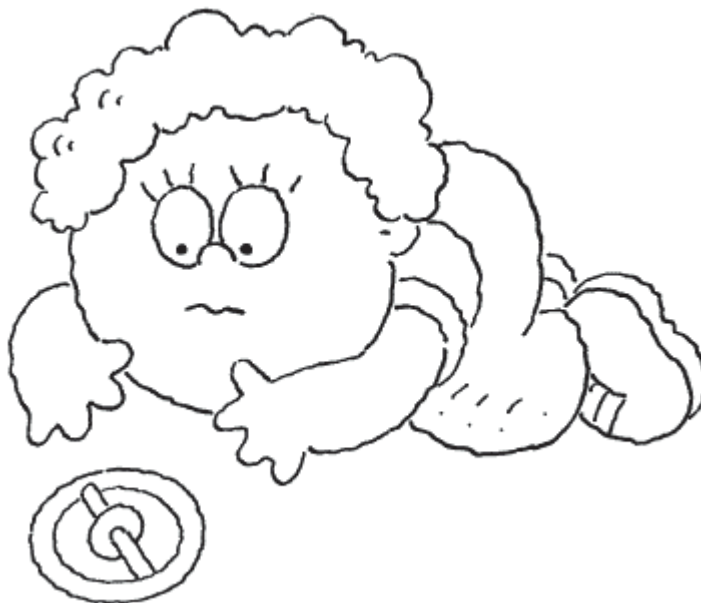
быть пассивным и впадет в уныние. Не менее важно позволить ребенку *начать* плакать – покричав одну-две секунды, малыш поймет, что *может* как-то донести о своих желаниях, что, если он закричит, мама или папа придут на помощь. Если кормить ребенка *до того*, как он испытает голод и закричит, позднее в жизни у него возникнут проблемы – он не будет знать, чего хочет.

Массируйте малыша, баюкайте его, разговаривайте, агукайте, смотрите ему в лицо и улыбайтесь – ваш ребенок станет более счастливым и сообразительным, будет крепче спать, есть с аппетитом, легче усваивать новые навыки. Кстати, массаж – прекрасное лекарство от детских запоров!

Обратите внимание – во многих восточных и африканских странах детей привязывают к спине или носят в подобии рюкзака. На острове Бали существует традиция – ребенка впервые опускают на землю лишь в возрасте шести месяцев! До этого малыш всегда сидит у кого-то на руках! В современных условиях такое маловероятно, но задуматься стоит.

### **Хочу все знать! 6–18 месяцев**

В этом возрасте ребенок начинает самостоятельно, без вашей помощи, изучать большой и прекрасный мир! Он тащит в рот, хватает, толкает, таскает за собой и ест все, что попадает в поле его зрения.



Если вы хотите сберечь силы и энергию, сделайте ваш дом безопасным для детей, чтобы не говорить все время «нельзя». Уберите повыше стереосистему, отложите поклею новых обоев, и пусть ваш ребенок гуляет свободно (вам на радость).

### **Пусть малыш исследует мир!**

*В середине семидесятых я был еще неопытным выпускником факультета психологии, который больше знал о подопытных крысах, чем о детях.*

*Я стал работать школьным психологом. Мои начальники считали, что моя роль заключается в том, чтобы работать с детьми, которые, по мнению учителей, были тупыми. Мне нужно было провести замысловатый маленький тест, а затем подтвердить мнение учителей: дети действительно тупые. Очевидно, начальство считало, что так я помогаю детям.*

*Я не обвиняю директоров школ в том, что они придумали для меня это занятие. Когда на тебе лежит ответственность за психологическое состояние 3000 детей в девяти школах, поневоле впадаешь в уныние. Маленькие тесты помогали сосредоточиться на*

чем-то конкретном.

*Я решил не ограничиваться тестами на коэффициент интеллекта. Я попросил нескольких мам тренироваться с детьми, которые отставали в технике чтения, объяснив им, что делать. Проводил с учителями беседы о важности самооценки. Терпеливо выслушивал жалобы задержанных родителей. Как-то раз я решил поговорить с мамой одного мальчика, который хулиганил в школе... Я отправился к ним домой – они жили в деревне, в старом обветшалом доме.*

*Прежде чем войти, я снял галстук. Мне было неловко разговаривать с матерью мальчика – она была уже в возрасте и выглядела очень усталой. На пыльном, рваном линолеуме в кухне, тупо уставившись на нас, сидел малыш – года полтора. Во всем доме не было ни одной игрушки, ни одного кубика лего. Время от времени ребенок открывал кухонный шкаф и начинал доставать столовые приборы. Мать поднималась, одергивала ребенка, запирала дверцу шкафа и возвращалась на свое место.*

*По дороге домой меня переполняли злорадство и бессилие. Мать этих детей считала, что послушный ребенок должен молчать и быть тише мыши. Но я-то знал, что без игрушек и шумных игр, книг и веселых историй этот малыш тоже попадет в мой список, и очень скоро, – с диагнозом «возможно отставание умственного развития».*

В этом возрасте ребенку нельзя предъявлять жестких требований – сиди тихо, слушайся взрослых, не пачкай штанишки (мышцы сфинктера у детей еще недостаточно развиты, чтобы они могли контролировать свои позывы).

Ваши малыши могут сильно утомлять вас физически. Именно в этом возрасте вам особенно необходимо несколько часов в день личного времени – чтобы отдохнуть от ребенка и тоже узнать что-то новое – для себя!

### **Учимся думать – 18 месяцев – 3 года**

На этой ступени развития ребенок начинает размышлять. Сейчас самое время начать объяснять, как устроен мир: «Котенок испугается, если его сильно сжать. Я покажу тебе, как его нужно гладить».

Ребенок часто злится и говорит: «Нет, не хочу», «Мне все равно». Некоторые психологи даже придумали особое название – «ужасные двухлетки». Родителям необходимо строго устанавливать границы.

Ребенок попытается испытать вас. Но вы должны вести себя твердо... твердо... и еще раз твердо.

Чтобы не волноваться по пустякам, продумайте заранее, что действительно важно, а что не имеет значения. Иногда ребенку захочется быть самостоятельным, потом он резко переключится и пожелает, чтобы о нем заботились, – особенно если в семье появится еще один малыш. Это естественно, и скоро ребенок «вырастет» снова, если удовлетворить его требования.

### **Другие дети – 3–6 лет**

В этом возрасте дети переходят от игр *рядом* с другими детьми к играм с другими детьми. Дети начинают открывать мир вместе, и это очень развивает. В это время дети начинают донимать родителей бесконечными вопросами: когда? почему? как? что будет, если...? почему нет? и снова – почему?

Когда дети болтают непрерывно и вам уже кажется, что у вас сейчас отвалятся уши, вспомните, что именно сейчас развивается речь ребенка, и подсчитайте, сколько денег в дальнейшем можно сэкономить на репетиторах и частных школах!



Дразнить или высмеивать ребенка – неудачная затея в любом возрасте, но сейчас в особенности, поскольку ребенок только начинает ощущать себя членом человеческого рода и может замкнуться в себе.

Необходимо провести четкую грань между фантазией и реальностью: здорово, если у ребенка живое воображение, но он должен понимать разницу.

- Я – монстр!
- У тебя очень хорошо получается изображать монстра!
- Р-р-р-р! Ха-ха-ха!

Четко и конкретно формулируйте свои требования, сохраняя позитивный настрой: говорите «Подними машинку» вместо «Не будь неряхой».

*Рядом с Верой даже взрослые ощущают себя маленькими детьми. От нее как будто пахнет домашней выпечкой – или мне только так кажется? У нее острый ум и прекрасное чувство юмора, и она умеет поставить на место юного неопытного психолога. Я решил, что лучше поучиться у нее, чем пытаться чему-то ее научить. Вера вспоминает, что когда ее восьмилетний сын Дэйл был маленьким, его жуткое поведение стало постепенно доставлять неудобства не только окружающим, но и ему самому. После очередной истерики Вера хорошенько проанализировала проблему и придумала мудрое и оригинальное решение.*

*Она достала запылившийся альбом семейных фотографий (который раньше дети не видели) и стала разглядывать его вместе с Дэйлом. Она показывала фотографии семейных патриархов: дедушки Леса, когда тот был совсем маленьким, дедушкиного брата Альфа, двоюродного брата Дерека, и рассказывала, где они жили, что делали. Дэйл, раскрыв рот, разглядывал пожелтевшие от времени лица и старинные костюмы, а Вера вела рассказ: «Альф был хорошим парнем, но очень упрямым, да и дедушка в детстве капризничал будь здоров, так мне говорили». Дэйл на минуту что-то заподозрил – к чему это она ведет? Но Вера продолжала листать альбом. «И он всю жизнь был упрямым и капризничал, мам?» – спросил Дэйл. «Нет, он просто вышел из этого возраста. Смотри, вот его команда по крикету...»*

*Вскоре пришли другие дети, и Вера оставила их смотреть альбом, а сама пошла заварить чай. Дэйл все еще немного упрям, но с тех пор он не капризничает и не закатывает истерики. Наверное, просто вышел из этого возраста.*

**Хочу, чтобы все было по-моему! 6–12 лет**

Как ребенку от шести до двенадцати лет удастся не запутаться – школа, друзья, безумная жизнь? Дело в том, что он знает, как устроен мир и по каким правилам он работает. Эти правила у каждого свои – «Если я поделюсь с ней игрушками, мы подружмся» или «Если я не надену плащ, то промокну, простужусь, и мама не пустит меня на каток».

Есть важные правила – тут родители должны придерживаться твердой позиции. Но иногда можно пойти на компромисс или вступить в переговоры – таким образом ребенок научится делать уступки и договариваться, что пригодится ему во взрослой жизни.

Спорьте с детьми и бросайте им вызов – но при этом не запугивайте, а будьте искренне заинтересованы. Это развивает мышление и учит ребенка лучше понимать потребности других людей. Следите за собой – тогда вы сможете сохранить теплые отношения и чувство юмора даже в разгар спора и перепалки.

### **Готовимся к самостоятельной жизни – 12–18 лет**

Может, вам тяжело, а может, вы и рады – но, как ни крути, в этом возрасте дети часто уходят из дома, чтобы вернуться, а потом снова уйти – таким образом они тренируются перед тем, как навсегда покинуть родительское гнездо и стать взрослыми. Даже если ребенок живет дома, его интересы и энергия сосредоточены вне семейного очага.

У родителей должна быть своя жизнь и увлечения, помимо воспитания детей – чтобы не подвергнуться соблазну контролировать каждый шаг ребенка и вмешиваться в его личную жизнь. Некоторые родители общаются только с детьми, вместо того чтобы найти себе взрослых друзей – особенно это касается родителей-одиночек!

Часто родители испытывают горечь оттого, что дети все больше отдаляются, и начинают твердить о взрослых проблемах и подстерегающих их опасностях. Но взросление – прекрасный повод поговорить.

С ребенком происходят три основные трансформации:

- Душевное состояние подростков – как приливы и отливы. Они то хотят быть независимыми, то просят, чтобы их покормили и приласкали. То рассуждают на удивление разумно, то не слушаются и пререкаются по любому поводу. Зная об этом, вам будет легче справляться с резкими переменами настроения. Несмотря на приливы и отливы, ребенок развивается.

- Расцвет сексуальности. Подросткам необходимо знать, что секс – это хорошо, сексуальность – здоровое и обычное проявление, но подразумевает ответственность и принятие решений. Не развращайте ребенка и не реагируйте на провокации с его стороны.

- Наступает переломный момент. Некоторые подростки легко и постепенно отдаляются от вас, но лишь меньшинство! Иногда молодым людям нужен конфликт, чтобы высвободить энергию и уйти. Не принимайте это слишком близко к сердцу. Отпустить ребенка во взрослую жизнь сродни новому рождению – это больно, но результат окупает затраты.

### **Растяпы**

*Начиная приблизительно с тринадцати лет, большинство подростков вдруг становятся поразительно рассеянными. Играют половые гормоны, внезапный и резкий скачок развития вызывает встряску нервной системы. Следите за симптомами – обычно очень осторожный мальчик вдруг опрокидывает сахарницу. Девочка уходит в школу, надев один носок. Часто дети просто замирают посреди комнаты и смотрят в одну точку, будто под наркозом, не имея ни малейшего понятия, куда и зачем они направлялись. Короче говоря, умный двенадцатилетний ребенок внезапно превращается в безнадёжного и беспомощного тринадцатилетнего растяпу.*



*Если вам ничего не известно об этой стадии развития, вы, скорее всего, будете раздражены и подумаете, что все ваши усилия пошли прахом! Наберитесь терпения и отнеситесь к детям по-доброму – они тут ни при чем. Обычно этот период длится всего несколько месяцев, и все, что вы можете сделать, – стать более внимательным, писать списки дел, помогать делать домашнее задание. Не придирайтесь по пустякам. Это прекрасный, нежный возраст, когда вы и ребенок ощущаете близость и особую теплую связь. Скоро наступит пора бунтарства – четырнадцать лет, поэтому наслаждайтесь, пока можете!*

### **Дети и телевизор – вечная борьба.**

*Дети слишком много смотрят телевизор. Среднестатистический ребенок проводит перед телевизором намного больше времени, чем в школе! Родителей заботит не только количество часов, проведенных у ящика, но и то, что смотрят дети. К четырнадцати годам ребенок успевает стать свидетелем тысяч сцен насилия и жестоких убийств, – в мультках или художественных фильмах, – и эти реалистичные кадры показывают в дневное время!*

*Телепрограммы учат детей насилию и внушают вульгарные жизненные ценности – это основная претензия родителей к телевидению. Многие говорят, что телевидение лишает ребенка нормального времяпрепровождения – он уже не бегает, не прыгает, не играет, не разговаривает, не читает и не проявляет творческие способности, а только пялится на мелькающие с экрана картинки, как загипнотизированный.*

*Если у вас есть дети, проведите маленький эксперимент – понаблюдайте за ними, когда они смотрят телевизор. Уверен, вы ужаснетесь, увидев полуоткрытый рот и неподвижное, туповатое выражение лица, которое появляется у детей после того, как они проведут у телевизора некоторое время. Вы стали свидетелями «подчиненного сознания» – никогда еще ваши дети не вели себя так пассивно и безвольно. Сравните – во время чтения мышление ребенка живо работает: дети облачают слова в вымышленные образы. Когда вы едете в машине, играете во дворе, идете в цирк, дети ощущают увлеченность и взаимодействие с окружающим миром, «переживая» события в своих маленьких головках. Но стоит включить телевизор – и на лицах вновь появляется бессмысленное*

выражение – еще бы, ведь активная часть мозга «ушла на обеденный перерыв». Подумайте и решите – нравится ли вам то, что вы видите.

Маленькие дети особенно подвержены воздействию того, что видят на экране. Как-то раз у нас гостил четырехлетний ребенок. Перед сном мальчик зашел в комнату – обняться и пожелать спокойной ночи. Мы смотрели комедийное телешоу – рука инопланетного существа высунулась из шкафа. Ему протягивали чипсы и леденцы, но оно отказалось; потом схватило ребенка, затащило в шкаф – и громко отрыгнуло! Забавная шутка, никаких кровавых подробностей – взрослый черный юмор. Но на всякий случай я перевел взгляд на ребенка – так, проверить. Губы у мальчика дрожали.

– Что с тобой, Бен?

– Уходи!

– Почему ты злишься?

– Мальчика съели!

С этими словами Бен начал плакать, и нам пришлось целых пять минут успокаивать его и пытаться внушить, что ничего страшного не произошло. Было ужасно трогательно, как Бен сочувствовал маленькому мальчику из телешоу, и нам стало стыдно, что, сами того не желая, мы причинили ему боль. Кто знает, может, он еще долго будет мучиться кошмарами! Как ни странно, некоторые дети смотрят кошмарные сцены и никак не реагируют. Как думаете, это плохой признак? Плохой, и даже очень.

### **Советы**

Если вы встревожены и хотите ограничить просмотр некоторых программ, вот несколько подсказок. Что может навредить вашему ребенку:

**1. Язык** – не только ругательства, но низкое качество и бедность речевых навыков. Простой тест: послушайте любимую передачу вашего ребенка, не глядя на экран – всего одну-две минуты (или уйдите в другую комнату и прислушайтесь к диалогам). Вы хотите, чтобы ваш ребенок так разговаривал? А-а-а-ф! У-у-у-ф! Получи! Я тебе покажу...

**2. Воображение** – некоторые дети выбирают для игр воинственные темы – перестрелки, вопли, драки. Очевидный показатель, что все это они увидели по телевизору. Тем не менее телевидение предлагает программы на разнообразные темы. Фильмы о природе, детские фильмы канала Эй-би-си – даже вам интересно их смотреть, не говоря уж о пользе, которую они приносят детям! Многие фильмы и программы для детей поражают глубиной воображения, сложностью и яркостью образов.

**3. Ценности** – то есть скрытый смысл программы – производят мощный эффект на ребенка, так как нацелены на подсознание. Телевидение внушает детям множество стереотипов.

- Мир делится на плохих и хороших парней. У злодеев низкий голос и странный внешний вид. Они плохие. Их нужно убить. У хороших парней приятный голос и красивая внешность.

- Конфликт всегда возникает, потому что плохие парни творят зло – и хорошие должны отомстить. Можно бить злодеев – они заслуживают наказания. Мстить очень приятно. Нет смысла вести переговоры, идти на компромисс. Конфликт невозможно уладить на словах, приняв чью-то сторону. Основной способ разрешения конфликта – насилие, чем более жестокое, тем лучше.

- Сексуальные стереотипы – вот уж с чем давно пора покончить! Но в детских мультках – от «Супермена» до «Святого» – девочек все еще изображают милыми и симпатичными, у них высокие пищащие голоса, и их всегда нужно спасать. Мальчики и мужчины любят драки и оружие, управляют космическими кораблями, принимают решения и спасают девочек. И не плачут – ни-ко-гда!

**4. Реклама** – телешоу, которые снимают компании по производству игрушек, на самом деле не что иное, как полчасовая реклама игрушек и сопутствующих товаров. По телевизору в основном рекламируют вредную пищу и дорогие новомодные игрушки. Вы сэкономите кучу денег, если ваш телевизор заклинит на образовательном канале Эй-би-си.



**5. Новости** – родители, которые думают, что детям познавательно смотреть новости, глубоко ошибаются. Новости – это то же развлечение, к тому же внушающее детям искаженные и нереалистичные представления о мире. Новости – неподходящее зрелище для маленьких детей, как, впрочем, и для взрослых. Если смотреть новости каждый день, очень скоро вы начнете страдать от паранойи и депрессии, к тому же у вас сложится ложное представление о мире, в котором мы живем.



Как же образовательные программы?

Исследования показали, что «Улица Сезам» и похожие программы гораздо более эффективны, если родители смотрят их вместе с детьми – поют песенки, обсуждают персонажей и помогают детям выполнять интерактивные задания, – только так можно избежать синдрома «застывшего взгляда». Создатели «Улицы Сезам» намеренно вплетают в сюжетную канву программы тонкий юмор и иронию, чтобы заинтересовать взрослых зрителей. Иногда они даже приглашают рок-звезд и знаменитостей в качестве особых гостей – тогда родители точно не пропустят шоу и будут время от времени

*смотреть его вместе с детьми.*

### **Подведем итог**

*Существует множество чудесных телепрограмм для детей. Малыши от одного до трех лет обожают шоу «Играем в школу» – потому что ведущие разговаривают с детьми на равных, так, что дети иногда даже ведут беседы с телевизором! «Инспектор Гэджет» обязан своей популярностью главной героине – толковой и способной девочке.*

*Родители часто ограничивают время, проведенное перед телевизором и запрещают детям смотреть программы низкого качества. Допустим, на просмотр телепередач отводится всего час в день, и родители договариваются с ребенком, что именно он будет смотреть. Так дети учатся распределять свое время, делать правильный выбор и наслаждаться любимыми передачами, вместо того чтобы бесконечно сидеть, тупо уставившись в ящик.*

*Все больше и больше родителей решают вообще отказаться от телевизора – хотя бы пока ребенок не пойдет в школу. Или изредка разрешают посмотреть фильм о природе – ребенок в восторге, а у мамы и папы появляется немного свободного времени!*

## **Как бороться с нытиками**

*Вы замечали, что у некоторых взрослых очень приятные голоса? Иногда и у детей бывают мелодичные, звонкие голоса, слушать которые – одно удовольствие! И наверняка вы не раз ловили себя на мысли, что нет ничего хуже, чем постоянно канючащий и гундосящий ребенок – будто у него вечно заложен нос! М-у-у-у-у-у-у-у-у!*

*Знаете ли вы, что тон нашего голоса – всего лишь привычка? И у детей и у взрослых голос отражает не только привычное поведение, но и отношение к жизни! Кто такие нытики? Прежде всего – беспомощные люди, которые никогда ничем не довольны, все время жалуются и ждут, что другие решат их проблемы. Если не прекратить нытье в детстве, ребенок превратится в канючащего взрослого. (Мужчины, которые непрерывно ворчат, и женщины, которые жалуются на свою тяжелую жизнь, – результат того, что чьи-то родители потакали хныкалкам!) Но с нытьем можно покончить в одно мгновение. Вот что нужно сделать...*

*Прежде всего – проследите, почему ребенок начинает канючить. В этом нет ничего сложного. Обычно ребенок о чем-то просит родителей – сначала тихо, потом громко. Мы говорим «нет» или не обращаем внимания. Тогда ребенок приступает ко второй стадии – невыносимый занудный гундеж. В первый раз все происходит случайно – но ребенок сразу видит, что именно этот тон не может оставить равнодушным ни одного родителя! Часто мы согласны на все что угодно, лишь бы наступила тишина и покой. Не успеваешь оглянуться – и ребенок превращается в профессионального нытика.*

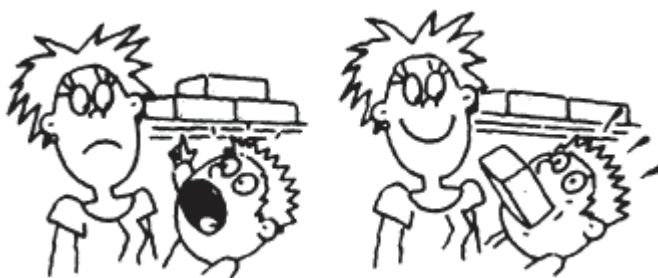
*Как же с этим бороться?*

*1. ВЫСКАЖИТЕ, ЧТО ВАМ НЕ НРАВИТСЯ. В следующий раз, когда ребенок начнет гундосить, посмотрите ему прямо в глаза и скажите: «Говори нормальным голосом».*

*2. НАУЧИТЕ РЕБЕНКА НОРМАЛЬНО ГОВОРИТЬ. Может, ваш ребенок и не умеет говорить по-другому – твердым и низким голосом. Тренируйтесь, пока у него не получится. Покажите, как правильно произносить слова, чтобы ребенок четко вас слышал.*

*3. РАЗРАБОТАЙТЕ СИСТЕМУ. Начните кампанию по борьбе с нытьем. Как только ребенок начинает канючить, тут же говорите: «Скажи то же самое, но нормальным голосом». Вы должны заставить его понять, что нытье – ненормальное поведение, и ни они, ни кто другой не должны себя так вести. Реагируйте на просьбы, только если они произнесены нормальным голосом.*

*Ребенок должен понять, что не все его желания выполнимы. Даже если он научится разговаривать ровно и правильно – не хуже английской королевы, когда та произносит новогоднее обращение к нации, – не поддавайтесь. «Ты очень вежливо попросил печенье, но извини, придется подождать ужина».*



## 8

### Энергия и как ее сберечь

**Хорошие новости – вы нужны вашим детям здоровыми и счастливыми**



Одно время я жил в прибрежной деревушке в Папуа – Новой Гвинее. Местные дети жили не с родителями, а в любом понравившемся им доме, причем приходили и уходили по желанию! Десятилетние дети носили на руках младенцев и присматривали за костром, где варился обед. К четырнадцати годам эти дети выполняли всю взрослую работу, были уверены в себе и гордились своими достижениями! Как новичок, я стал чем-то вроде местной достопримечательности, поэтому на моей веранде спала дюжина малышей. Когда среди ночи у меня случился приступ тропической диареи, пришлось перешагивать через маленькие коричневые тельца, будто ступая по живому коврику!

Мне пришло в голову, что здесь очень легко быть родителем – ведь обязанности и удовольствия делили между собой все жители деревни. Можно сказать, что все местные взрослые *были* родителями.

В западном обществе никто не захочет делить с вами родительские обязанности, и детям небезопасно переходить из дома в дом!

Неудивительно, что каждый из нас чувствует, что должен стать «Супермамой» или «Суперпапой» и в одиночку удовлетворять все потребности детей: развлекать, обучать,

любить и ласкать, кормить, поить, одевать, мыть и охранять. Если вы сидите дома с детьми, то наверняка ощущаете усталость от домашних забот. Возможно, вам кажется, что у вас связаны руки и вам катастрофически не хватает компании взрослых. Именно поэтому многие родители – особенно если у них двое или больше детей младше пяти лет, – постоянно испытывают хроническую усталость, раздражение и проблемы со здоровьем.

Когда родители счастливы, здоровы, спокойны и у них много друзей, они могут с радостью поделиться этим с детьми. Но, если мы ощущаем усталость, перенапряжение, болеем и страдаем от одиночества, рано или поздно нам станет казаться, что дети представляют угрозу и превращаются в соперников в борьбе за выживание. Такая ситуация может навредить вам, вашему браку и безопасности ваших детей.

Родители, постоянно испытывающие стресс, достигают определенной точки, когда больше не могут выполнять родительские обязанности. Жизненно важно научиться заботиться о себе – только при этом условии вы станете хорошей матерью или отцом. Ваши дети хотят видеть вас счастливым и здоровым. Из этой маленькой главы вы узнаете, как расслабляться и восстанавливать энергию.

### Каждому из нас нужно «горючее»

Я часто встречаю родителей, которые не понимают, почему не справляются с детьми. Они ждут сверхчеловеческих результатов, не осознавая, что людям тоже нужно «горючее». Человека питают не только пищевые калории – мы получаем энергию за счет любви, одобрения, прикосновений и общения с другими людьми.

Каждый человек, с которым вы встречаетесь или разговариваете, или забирает вашу энергию, или отдает свою. Поэтому некоторых людей называют «вампирами». И именно поэтому мы как огня боимся звонка одних знакомых и готовы целый час ехать на машине, лишь бы повидаться с другими, – общение с которыми доставляет нам радость.

Дети делятся с нами своей энергией, но в большинстве случаев именно *родители должны «подзаряжать» детей*. Поэтому, когда единственный источник энергии иссякает, обязательно что-то случается.



Задумайтесь на минуту. Сейчас, когда вы читаете эту книгу, ощущаете ли вы, что полны энергии?

Неужели вы всегда ощущаете нехватку энергии? Неужели ваше «горючее» всегда на нуле?

Почему-то мы относимся к своему организму, как к автомобилю, – десятка на бензин, спушенные шины, техосмотр только в случае поломки!

Присмотритесь к своим знакомым. Возможно, кто-то из них помогает возобновить или, наоборот, истощает источник вашей энергии. Вы поймете, что кое-кто из ваших «друзей» попросту высасывает энергию, ничего не предлагая взамен. Значит, пора найти новых друзей! Люди, которые когда-то доставляли радость (в том числе и родители!), могут со временем стать источником негативных эмоций! Если хотите, можете попробовать изменить способ общения с людьми, чтобы восстановить поток позитивной энергии.

– Привет, дорогая, я ужасно провела день!

– А у меня был прекрасный день. Сейчас расскажу.

– Сегодня в офисе одни неприятности.

– Что ж, можешь рассказать, но давай лучше подумаем, куда поехать в отпуск?

Это тонкая стратегия – проявите чувство юмора, и вы облегчите жизнь себе и собеседнику!

Двадцать родителей под моим руководством в течение нескольких часов придумывали способы восстановить энергию. У нас появилась куча отличных идей:

- Наймите няню.
- Притворитесь занудой, чтобы наскучить детям, и они оставят вас в покое.
- Когда ваш партнер возвращается с работы, проведите с ним 10 минут – обменяйтесь *хорошими* новостями, просто побудьте вместе. (Если дети могут сидеть тихо, пусть находятся в той же комнате; если начнут шуметь, отправьте их в другую комнату.)

• Каждый день уделяйте детям полчаса полноценного внимания – вместо того чтобы часами с неохотой отвлекаться от своих дел. Пусть дети придумают, во что хотят поиграть и чем заняться в это время. Они будут с нетерпением ждать своих тридцати минут!

• Научитесь расслабляться – пока занимаетесь домашними делами, по дороге на работу. Просто отключайтесь и думайте о хорошем.

- Готовьте свои любимые блюда вместо того, чтобы все время доедать за детьми.
- Слушайте *любимую* музыку.
- Чаще общайтесь с другими родителями.
- Разговаривая с партнером, четко выражайте свои желания – может, вам хочется ласки, секса, а может, просто общения. Попробуйте понять и предупредить желания друг друга. Если обычно вы разговариваете, чтобы снять напряжение, попробуйте сделать друг другу массаж. И наоборот – если вы предпочитаете физическую близость, попробуйте поговорить.

• Регулярно занимайтесь любимым делом, которое *не связано* с воспитанием детей – просто для себя.

- Держите под рукой интересную книгу, чтобы отвлечься перед сном или после обеда.
- Не бойтесь обращаться за поддержкой и помощью – к соседям, в детские клиники, фитнес-центры (особенно маленькие, некоммерческие клубы), спортивные клубы, игровые группы и садики, тренинги для родителей.



• Когда ребенок в яслях или с няней, не бросайтесь сразу по магазинам или на работу – посвятите это время себе.

• Помните – идеальный порядок в доме только у зануд и египетских мумий. Если у вас маленькие дети, забудьте о порядке на ближайшие несколько лет! (На всякий случай поставьте у входа пылесос и говорите гостям: «А я как раз собралась начать уборку!»)

• Выделите в доме детский уголок, где нет ценных вещей, а поверхности и мебель легко почистить. Тогда вам не надо будет тысячу раз в день повторять «нельзя», «не трогай», «не лезь»!

• Пусть в вашем доме будет красивый и чистый уголок (к примеру ваша спальня), где детям не разрешено играть – чтобы вы могли расслабиться в приятной атмосфере.

• Разговаривайте, решайте проблемы, стройте планы в гостиной, сидя лицом к лицу, пока дети занимаются своими делами. Никогда не спорьте в постели! Постель – для более приятных вещей.

*Иногда новорожденные не сразу привыкают к маме, и кормление и смена подгузников превращается в борьбу, доставляя неприятности и неудобства маме и ребенку. В одной больнице разработали программу, которая позволяет маме и ребенку «подружиться». Программа чудесна в своей простоте и отражает суть отношений детей и родителей. Сотрудники больницы поняли, что мать и ребенок попадают в замкнутый круг. Проблема была решена таким образом: мама садилась на пол на подушку, отец сидел позади на стуле. Отец нежно массировал матери плечи и спину, чтобы она расслабилась. Мать держала на руках младенца и гладила его, а иногда и кормила. В случае с матерью-одиночкой роль отца выполнял врач-мужчина. Если отец испытывал напряжение, физиотерапевт делал ему расслабляющий массаж.*

*Уникальная природа прикосновения позволяет человеку расслабиться и забыть о напряжении, вселяет энергию и уверенность в своих силах. Часто мы недооцениваем эффективность массажа – но он действует не хуже транквилизаторов!*

## **Но у меня нет времени!**

Самому сильному стрессу подвержены родители, которые устанавливают завышенные планки и отодвигают собственные желания на самый дальний план. «Но доктор, я ничего не понимаю.

Я только что закончила делать ремонт в комнате для гостей и испекла трехъярусный торт для вечеринки Тайсона, и вдруг у меня ужасно заболела голова. Быстро дайте мне таблетку, а то я не успею сшить Дарлин платье – она идет на дискотеку!»

На самом деле у родителей есть всего три простые обязанности, и они равноценно важны:

- заботиться о себе;
- заботиться об отношениях с партнером;
- заботиться о детях.

Раньше почему-то считалось, что родители должны идти на жертвы и ставить интересы ребенка превыше всего. Неудивительно, что многие молодые люди сейчас вообще не хотят иметь детей. Родители, которые ради детей отказывали себе во всем, позднее часто засыпают их упреками: «После всего, что я для тебя сделала...» или: «Мы отдали тебе лучшие годы своей жизни!» Такие родители ощущают, что ребенок им *должен*, и провоцируют у него комплекс вины. Но надо понять, что, воспитывая ребенка, вы не оказываете ему одолжение – вы делаете *это ради себя*.

Ухаживать за собой и любить своего партнера не менее важно, чем заботиться о ребенке. Если вы полюбите себя, то обретете счастье и способность делиться им с другими – дарить лучшее и радоваться жизни.

Забота о партнере поможет вам понять, что в глазах супруга вы не просто домохозяйка или машина для зарабатывания денег, но и близкий и любимый человек. У вас появится чувство стабильности, вы сможете расслабиться, но при этом развиваться и меняться, чтобы не терять интерес и вкус к жизни.

Забота о детях вытекает из этих двух условий – если вы чувствуете, что воспитание ребенка – одна из целей вашей жизни, вы заботитесь о себе, а любимый человек и друзья поддерживают и ценят ваши начинания, вам будет легко ухаживать за детьми. Ваш источник энергии всегда будет полон, и детям будет не о чем беспокоиться! Конец проповеди.

## **Научитесь говорить «нет» – техника «мягкого отказа»**

*Джеррему два с половиной года, и проблем с ним не оберешься. Кажется, он в совершенстве овладел умением настаивать на своем и не устает повторять требования, пока не добьется результата, неважно какого – съесть мороженое на завтрак, заставить маму прекратить разговаривать по телефону или купить ему новую блестящую игрушку из*

супермаркета.

К счастью, его мама, Элли, недавно нашла способ справляться с маленьким чудовищем. Во-первых, она знает, что все дети в этом возрасте так себя ведут – это нормально и скоро пройдет. Во-вторых, она только что освоила технику «мягкого отказа» – и стала непобедимой Супермамой!

Элли наблюдает, как другие мамы сражаются с детьми и буквально закипают от нарастающего раздражения:

*Хочу игрушку! Нет.*

*Хочу игрушку! Нет!*

*Хочу игрушку! Хочу игрушку! Хочу игрушку!*

*Нет!!! Замолчи!!!*

Мамы испытывают раздражение и стресс и злятся сами на себя – еще бы, ведь им приходится опуститься до уровня орущих раскрасневшихся двухлеток и перекричать их, чтобы добиться своего!

Элли поступает по-другому. Она просто говорит «нет» – очень тихо (Элли знает, что у детей прекрасный слух). Если Джеррем не успокаивается, она повторяет отказ – так же мягко и одновременно расслабляет плечи и все тело (понадобилось несколько часов, чтобы овладеть этим навыком). Если Джеррем начинает кричать – особенно в общественном месте, – Элли представляет, как хватает его в охапку и тащит в машину, и при этом расслабляется и улыбается про себя. Она контролирует свои чувства, не позволяя Джеррему взять над ними контроль. Время от времени она испытывает сильное искушение накричать на ребенка, но стоит представить, как Джеррем будет наслаждаться своей победой, и желание сорваться как рукой снимает.

Элли даже немного сбита с толку: как только она научилась навыку «мягкого отказа», Джеррем прекратил ее донимать.

## **Питание и поведение ребенка.**

Представьте себе – стоит изменить рацион ребенка, и он будет лучше успевать в школе, станет более уравновешенным, довольным, и начнет намного лучше себя вести. Это чистая правда. Знаете ли вы, что бедность рациона – основная причина детской преступности? Правильное питание поможет и вам – вы почувствуете себя лучше, ощутите прилив энергии, сбросите вес, не сокращая объем порций.

Иногда самое главное – вернуться к истокам. Питание – основной источник. Очень важно, чем и когда вы кормите вашего ребенка: это оказывает глубокое воздействие на его психику.

Вот основные рекомендации.

**1. ОТДАВАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ «ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ» ПИЩЕ.** Продукты питания обладают двумя свойствами. Они обеспечивают организм питательными веществами для роста и повышения сопротивляемости и придают энергию, улучшая физическую и умственную активность. Многие родители составляют детский рацион из продуктов, богатых питательными веществами. Но не менее важно включать в рацион «энергетическую» пищу – сложные углеводы и продукты с высоким содержанием белка, которые обеспечивают равномерное поступление энергии в течение дня. «Энергетическая» пища поможет сфокусировать внимание, предотвратит приступы усталости; ребенок ощутит спокойствие и баланс. Ежедневно на завтрак детям необходимо есть продукты из группы сложных углеводов (продукты из цельного зерна), высокобелковые продукты и свежие фрукты (по желанию).

**2. ЕШЬТЕ ДО ТОГО, КАК ПРОГОЛОДАЕТЕСЬ.** Самое важное – завтрак! Завтрак обеспечивает энергией на весь день. Плотный обед и ужин насыщают организм



питательными веществами, но энергия пропадает даром. Завтрак должен стать основным приемом пищи – это предотвратит ожирение, поскольку питательные вещества сразу же попадают в систему кровообращения. Если ребенок или взрослый плотно ужинает, а потом сидит на диване или ложится спать, калории превращаются в слой жира. Можно есть сколько угодно, лишь по-другому распределив количество съеденного между приемами пищи – и избавиться от лишнего веса.

Предлагаем провести небольшой эксперимент. Каждый день, в течение двух недель давайте детям на завтрак высокобелковые продукты – яйца, омлеты, мясо или рыбу. (Если дети будут ныть, что не хотят есть, – меньше перекармливайте их за ужином!) Вы увидите, что скоро они начнут вести себя более уравновешенно и спокойно в школе и дома.

**3. ИЗБЕГАЙТЕ ВЫСОКОКАЛОРИЙНЫХ ПРОДУКТОВ.** Сахар и рафинированные продукты с содержанием сахара оказывают на детей очень неприятное действие. Эти продукты быстро высвобождают энергию, и дети ощущают резкий прилив сил. Они ведут себя раздражительно, гиперактивно и попросту вертятся волчком. По анализу крови можно проследить, что уровень энергии быстро достигает пика, но организм пытается совладать со стрессом, и содержание сахара в крови резко опускается до первоначального уровня. Поэтому многие дети ощущают сонливость в середине утра, не могут сосредоточиться, ленятся и становятся рассеянными.

**4. ИЗБЕГАЙТЕ ИСКУССТВЕННЫХ ДОБАВОК, КРАСИТЕЛЕЙ И ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ.** Искусственные добавки и красители оказывают на детей сложное и индивидуальное воздействие.

Ваш ребенок может индивидуально реагировать на определенные продукты, но некоторые пищевые добавки вредны всем детям. Необходимо снизить потребление сахара во время завтрака и обеда. Тартрацин (E102), содержащийся в продуктах желтого цвета, делает детей особенно гиперактивными – они могут носиться часами! Фосфаты (содержатся в полуфабрикатах – хот-догах, гамбургерах, плавленом сыре, супах быстрого приготовления и соусах) также производят непредсказуемый эффект.

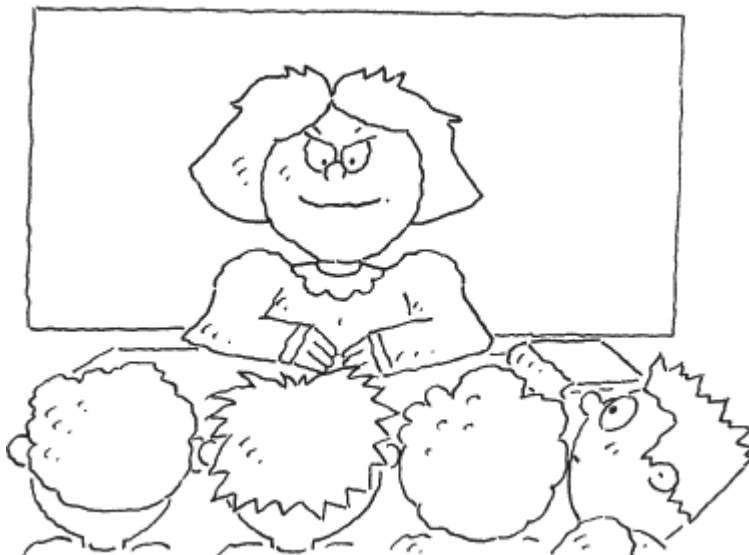
Самый простой и эффективный способ помочь вашему ребенку – накормить его полезным завтраком, тогда в течение дня ребенку просто не захочется есть вредную пищу. Если дети идут в гости к друзьям, чьи родители все еще живут в пятидесятых и пичкают малышей газировкой, тортиками, мороженым и леденцами, хорошенько накормите своих детей перед выходом, и тогда им не так захочется сладкого!

Не превращайте стремление правильно питаться в одержимость. Старайтесь держать в холодильнике только полезные продукты – когда дети проголодаются, у них просто не будет выбора! И время от времени балуйте детей вкусеньким.



## **Как помочь ребенку, если вы учитель, полицейский, дедушка или бабушка, сосед или друг**

**Вы – учитель начальной школы или воспитатель детского сада? В ваших силах настроить учеников на позитивный лад**



К тому времени как ребенок идет в садик, результаты «негативного программирования» дают о себе знать.

Вот основные симптомы:

- ребенок держится в стороне, выглядит грустным или возбужденным, не реагирует на попытки других детей познакомиться и подружиться;
- ребенок участвует в игре, но не хочет выполнять индивидуальные задания и действовать самостоятельно, при общении один на один пугается или смотрит в одну точку;
- ребенок бьет других детей и кричит на них, неадекватно реагирует, когда с ним заговаривают (например, смеется, когда его наказывают), не способен наладить контакт с другими детьми.

Возможно, вы узнаете в одном из этих описаний своих учеников; иногда ребенок сочетает в себе все три признака.

Давайте рассмотрим каждый из них в отдельности.

### **Печальный и одинокий ребенок**

Важно осознавать, что в раннем детстве (0–2 года) этому ребенку не хватало любви и поддержки; он не ощущал себя нужным. Ребенку нужно одобрение, но не в качестве поощрения за проделанную работу, а просто так: «Привет, Эрик, я рада тебя видеть!» Ему будет приятно, если вы по-дружески обнимете его или пожмете руку, – но осторожно, чтобы он не подумал, что вы выделяете его среди остальных детей.

Через несколько дней или недель стратегия даст результаты: ребенок начнет чувствовать себя более свободно, расслабленно, входить с вами в контакт – показывать рисунки, улыбаться, когда вы оглядываете комнату, заговаривать и так далее.

### **Самокритичный ребенок боится ошибиться**

Проблема этого ребенка в том, что родители удовлетворяли его физические потребности, но постоянно унижали обидными словами, как только он начал понимать человеческую речь (то есть с очень раннего возраста). Обычно такое случается после

рождения второго ребенка, когда мама начинает критиковать первого и сравнивать его с малышом.

Многие родители обижают ребенка каждый раз, когда с ним разговаривают, даже не замечая этого – особенно если у них проблемы. Спросите, почему ребенок не хочет попробовать выполнить новое задание, и вы услышите: «Потому что я тупой», «У меня не получится», «Я пустоголовый» и т. д. (так отреагирует один из десяти детей).

Лекарство очевидно – постоянно ободрять ребенка. В идеале нужно хвалить его не только за каждое выполненное действие, но и просто так. «У тебя отлично получилось», «Ты прекрасно рисуешь» и просто: «Доброе утро! Рада тебя видеть!», «Привет». Только не сюсюкайте – говорите спокойно и сдержанно, иначе ребенок отнесется к вам с подозрением.

Ни в коем случае не обзывайте ребенка (хотя иногда дети сами напрашиваются), не вешайте ярлыки («Ты не умеешь»), говорите позитивно.

Не говорите: «Анна, у тебя память куриная». Скажите: «Анна! Иди и принеси сумку!»

Чтобы добиться длительного эффекта, необходимо помочь и родителям ребенка. Скорее всего, увидев их в школе или саду, вы поймете, что они устали, слишком напряженно работают, возможно, озлоблены на мир и замкнуты. Лучше всего дружелюбно поговорить с ними и невзначай перевести тему, чем с места в карьер выпалить: «У вашего ребенка большие проблемы!»

Просто объясните, что заметили: у ребенка занижена самооценка, он легко обижается, болезненно реагирует на замечания и его нужно чаще хвалить.

Дайте родителям почитать эту книгу – думаю, они узнают о себе много нового!

### **Ребенок агрессивен по отношению к другим детям и с сарказмом относится к вам**

Самое неприятное я приберег напоследок! Этот ребенок переполнен негативными эмоциями. Он – жертва жестокого обращения и видит вокруг себя только отрицательный пример. Скорее всего, его родители регулярно ругаются, а может, и дерутся.

Важно понимать, что ребенок не *выбирает* агрессивное поведение – он просто не знает, *как* еще можно общаться.

Имейте в виду, что на первоначальном этапе ребенок не будет реагировать на тепло и похвалу (но все равно стоит попробовать).

Прежде всего, учитель должен наладить контакт, действуя твердо и решительно. Разумеется, нельзя делать обидные замечания.

Жесткий, но дружелюбный подход, настойчивые требования соблюдать дисциплину («Немедленно прекрати и возьми книгу», «Садись на место и начинай рисовать») – таков план ваших действий на первые несколько недель.

Единственный способ наладить доверительный и близкий контакт с агрессивным ребенком – настойчивость. Ведите себя твердо, не выходите из себя, не раздражайтесь. Зрительный контакт – решительный взгляд, но с веселой искоркой в глазах, – покажет ребенку, что вы – сильный человек и можете его контролировать, но в то же время вы – друг, и он может расслабиться.

Как только ребенок начнет вам доверять, можете начать поощрять его за хорошее поведение. Эта реакция отличается от той, к которой он привык, – его родители обращают на него внимание, только когда он начинает хулиганить.

Обычно такие дети очень любят, когда им поручают «особую роль» (например, собирать раздаточный материал) – то есть наделяют особой ответственностью и привилегиями. Как только ребенок подружится с вами – под дружбой я подразумеваю обмен позитивными высказываниями – он сможет наладить отношения с другими детьми.

### **Вы – учитель средней школы**

«Запрограммированные на неудачу» дети – частое явление в средней школе. Дело в том, что «конвейерная» природа средней школы только усугубляет негативный настрой ребенка.

Средняя школа – фабрика, отлаженный механизм: дети чувствуют себя никем, делают, что им говорят, автоматически выполняют задания.

Часто в средней школе очень много детей (в среднем больше 1000, хотя исследования показывают, что идеальное количество учеников – 300–400), безличная система обучения (разные учителя, у которых столько классов, что они с трудом запоминают детей по именам и тем более не беспокоятся об их настроении). Кроме того, нет привязанности к одному месту (ученики все время переходят из комнаты в комнату и из группы в группу, не успевая подружиться).

Я провел исследование и выяснил, что в средней школе проблемы у детей возникают по четырем основным причинам: сильные нагрузки; сарказм и обидные замечания учителей; одиночество; агрессия и издевательства со стороны других детей. Более подробно расскажу о трех последних причинах.



*В детстве я ходил в среднюю школу в Мельбурне. У нас был мягкий, но некомпетентный директор, зато замдиректора мы боялись как огня. Потом я понял, что похожее сочетание – не редкость во многих школах.*

*Однажды я видел, как мальчика буквально вышвырнули из кабинета замдиректора – он пролетел и приземлился на шкафчики на противоположной стене, даже не коснувшись земли. Этот замдиректора обладал такими чертами характера, что сейчас, когда у меня большой опыт, мне очень хочется засадить его за решетку. К счастью, с тех пор многое в наших школах изменилось к лучшему.*

*Еще одно событие, особенно запомнившееся со времен средней школы, – судьба моего близкого друга, который намного превосходил других учеников умственными способностями. В выпускном классе он получил высокий балл, обеспечив себе поступление в университет, но тем не менее был недоволен результатами экзаменов, купил винтовку и пустил себе пулю в лоб.*

*Когда я учился в средней школе, четверо учеников покончили жизнь самоубийством; наш чемпион по плаванию попал в тюрьму после неудачной попытки вылечиться от наркотической зависимости. Но я также помню много хорошего – прекрасных учителей, замечательные экскурсии и особенный дух товарищества. Но все же, будь моя воля, я бы многое изменил.*

### **Сарказм и обидные замечания учителей**

Сарказм и обидные замечания – признак того, что учитель несчастлив и переживает разочарование. Те, кто никогда не работал учителем, не могут себе представить, как тяжело и

напряженно преподавать в средней школе в наше время. После психиатров учителя стоят на втором месте в списке самых тяжелых профессий – тяжелых физически и психически.

Безличная система обучения и большое количество студентов в средней школе отрицательно влияет не только на детей, но и на учителей. Средняя школа в наш век разводов, эпидемии безработицы и социальных бедствий – физически опасное, эмоционально калечащее место. Лишь напряженная работа и оригинальные идеи способны очеловечить атмосферу школы.

Агрессивные и саркастические нападки на детей – не случайность. Во-первых, учителя пытаются избавиться от внутреннего напряжения – если бы все в жизни было замечательно, желания унижать других не возникало бы. Во-вторых, детей постоянно нужно контролировать, а сарказм быстро приводит их в чувство – по крайней мере, на какое-то время.

Последняя просьба. Время от времени все мы выходим из себя и срываемся. Дети могут это понять. Их обижают *постоянные* придирки. Если вы в принципе не любите детей, пожалуйста, не становитесь учителем.

Изоляция – еще один бич средней школы. Внимательно понаблюдайте за школьным стадионом или коридором во время перемены. Некоторые ученики стоят поодиночке, другие собираются группками, но все равно стоят, будто отдельно друг от друга, изредка переговариваясь.

Мальчики терпимо относятся, если к их группе пытается присоединиться посторонний. Девочки более ревностно следят за теми, кого принимают и исключают из компании. Именно по этой причине часто можно увидеть двух-трех девочек, стоящих вместе просто потому, что им одиноко. Иногда они даже не разговаривают.

## **Одиночество**

Вы наверняка замечали, что некоторым детям не хватает даже базовых разговорных навыков. Когда с ними заговаривают, они способны только невнятно пробормотать пару слов в ответ и никогда не начинают разговор первыми. Лишь недавно учителя английского, развития речи и актерского мастерства стали обращать внимание на эти важные навыки.

Одинокие дети обычно остаются в тени – более шумные и агрессивные ученики ощущают себя лучше, потому что, по крайней мере, им достается больше внимания. Приглядитесь к своим ученикам и попробуйте выделить одиначек и молчунов – такие есть в любом классе.

Уделяйте одиноким детям больше внимания, постоянно обращайтесь к ним и проявляйте интерес к их работе, не привлекая внимания остальных детей. Приложите немного усилий – и вы поможете им обрести уверенность в себе.

Вы окажете детям огромную услугу, если попытаетесь внести каплю человечности в школьную жизнь – создать клуб или группу по интересам, устроить экскурсию, поход, организовать центр взаимопомощи ровесников. Проводите занятия по повышению самооценки, обучению социальным навыкам и навыкам общения. Для многих детей средняя школа – последняя возможность разрушить заложенную в них негативную программу. Делайте все возможное!

## **Агрессия и издевательства сверстников**

Задиры – не обязательно «плохие дети». Агрессивность – это всего лишь отражение взрослого мира, в котором обитают дети. Дома и в школе жертвы жестокой системы обучения, подавляющей индивидуальность, вымещают раздражение друг на друге.

С незапамятных времен, когда бароны притесняли рыцарей, рыцари в отместку притесняли крестьян, а те, в свою очередь, били жен и детей. Не осознавая очевидных последствий, руководство школ реагирует агрессией на агрессию, и вот результат –

проявления злобы и насилия.

Если учителя работают в нормальных условиях, ощущают поддержку, а к ученикам относятся со строгостью, но уважают их собственное «Я», дети скоро прекращают агрессивные нападки друг на друга. Материальные условия в школе играют немалую роль, но все же самое главное – как люди относятся друг к другу: от директора до самого младшего ученика.

Обычно неприятности в школе не становятся причиной серьезных психических нарушений у детей. Тем не менее проблемы в школе часто заставляют ребенка чувствовать себя несчастным!

Совет по обучению взрослых в Мельбурне провел исследование и пришел к шокирующим результатам – оказывается, почти все малограмотные взрослые испытывали трудности в общении еще до поступления в школу. Обучение в школе никак не помогло им справиться с тревогами и низкой самооценкой, поэтому они так и не научились правильно читать и писать. (Каждый десятый взрослый австралиец имеет значительные проблемы с чтением и письмом.)

Не стоит винить учителей в том, что школа не способна помочь отстающим детям. Виноват принцип «конвейера» – мы пытаемся обучать детей огромными группами по 30–40 человек и еще удивляемся, что они плохо успевают. Мы – единственная культура в истории человечества, использующая подобные методы обучения. Тысячи лет назад австралийские аборигены обучали детей один на один, достигая поразительных результатов.



### **Подведем итоги**

Ни один учитель, как бы он ни любил свою работу, не сможет обеспечить эмоциональную опору и стимулировать интерес к знаниям у тридцати детей одновременно. Я надеюсь, скоро наступит тот день, когда мы переоценим систему образования и в наши школы потоком хлынут компетентные специалисты, которые будут работать за зарплату и на волонтерской основе и передавать свои знания другим, так что каждый ребенок сможет ощутить индивидуальный подход. До тех пор образование так и останется бесконечным полем битвы – и жертвам его не будет числа.

Поскольку судьба ваших учеников вам небезразлична (иначе вы не читали бы эти строки) и вы хотите сделать все возможное, чтобы помочь им, позвольте подвести итог и попросить вас:

- раз и навсегда забыть об обидных и унижительных замечаниях в классе и использовать другие, позитивные, методы контроля;
- помните, что работа с проблемными детьми потребует немало времени и нервов. Используйте методы, описанные в этой главе;
- не забывайте заботиться о себе – вы тоже нуждаетесь в одобрении и поддержке. Вы – представители вымирающего вида, и австралийские дети хотят видеть вас живым и здоровым!

## **Вы – политик или общественный лидер**

Семья не похожа на необитаемый остров. Здоровая семья может существовать лишь в здоровом обществе, которое отвечает необходимым требованиям. Общество – это огромный клуб, и все мы платим членские взносы, посещаем собрания и пользуемся различными льготами.

Этот клуб организован далеко не идеально. У его членов разные интересы, и они постоянно тянут одеяло на себя. Поэтому нам приходится все время следить, как бы другие не отхватили то, что по праву причитается нам, но в то же время вести себя дружелюбно, чтобы клуб не распался.

Родителям приходится особенно тяжело – они должны заботиться не только о себе, но и о своих детях. Поэтому их энергия направлена не только «внутри» – они пытаются улучшить семейную жизнь, играют и обучают своих детей, – но и «вовне» – они участвуют в школьных комитетах, районных организациях, являются активными членами природоохранных и политических обществ.

Естественно, иногда баланс нарушается. Некоторые семьи вообще не интересуются общественной жизнью, поэтому тоталитарное государство может манипулировать ими, как стадом безвольных овец. И наоборот – многие родители настолько увлечены политикой (или своей карьерой, или общественно полезными делами), что забывают о семейной жизни, бросают на произвол судьбы супруга и детей, начинают страдать от неврозов и истощения.

Эта книга посвящена тому, что происходит «внутри» – в пределах одной семьи. Но жизнь отдельной семьи неразрывно связана с жизнью общества. Эта маленькая глава посвящена тому, как новые принципы воспитания детей влияют на общественное развитие.

На диаграмме на следующей странице показано явление «социального контракта» – то, что мы получаем как члены общества. Кажется, что происходит односторонний обмен, но на самом деле это не так. Семья отдает обществу труд, платит налоги – существует множество способов внести свой вклад. Общество – это и есть семья, только умноженная на миллион. Тем не менее иногда нам кажется, что мы чем-то обделены – мы недовольны качеством медицинского обслуживания, отсутствием социальных льгот, подростковой безработицей. Поэтому семья должна бороться и добиваться удовлетворения своих требований.

На тренингах для родителей я часто говорю о родительских правах. Оказывается, у многих родителей есть претензии к качеству работы школ, больниц, органов местного самоуправления. Конечно, некоторые просто любят поворчать, но многие на самом деле ощущают себя бессильными и обманутыми обществом, особенно жалуются на надувательство со стороны властей. Здесь тоже важно проявить настойчивость. С помощью ролевых игр и стратегического планирования мы учим родителей справляться с некомпетентностью врачей, грубостью социальных работников, высокомерием учителей и т. д., а также отстаивать свои потребительские права.

В решении более глобальных проблем очень важны организованные решительные действия – к отдельным высказываниям «против» вряд ли прислушаются. В наше время люди все чаще вступают в общества по интересам и организуют группы. Это уже не тривиальные кулинарные курсы или уроки большого тенниса и не большие безликие группировки вроде традиционных политических партий. Все большую популярность завоевывают общества защитников природы, родительские комитеты в школах и т. д.





Политики должны приветствовать эту тенденцию, поскольку это проявление настоящей активной демократии и сравнительно недорогое решение проблем коммунального развития. Дружные, заботливые соседи способны предотвратить жестокое обращение с детьми. Поддержка соседей и друзей эффективнее, чем действия десятков врачей и социальных работников, – ведь именно хорошие соседи помогают родителям избавиться от скуки и одиночества. Огромную поддержку родителям оказывают группы взаимопомощи, популярность которых растет – например, GROW (борьба с психическими расстройствами), Анонимные родители (защита от жестокого обращения), Анонимные алкоголики, Ассоциация помощи молодым родителям, родительские комитеты, Родители без родителей, Ветераны Вьетнама.

Несомненно, в первую очередь семье необходимы достойные материальные условия. Нельзя вырастить счастливого ребенка, живя ниже допустимого уровня бедности. Тем не менее, когда базовые потребности удовлетворены, у людей появляются другие нужды. Когда у человека есть свой дом, он сыт и доволен, на первый план выходит связь с другими людьми и участие в общественно-полезной деятельности, вид которой каждый выбирает сам. Мы часто слышим жалобы, что родители не хотят принимать участие в жизни общества. Обычно эта жалоба исходит от тех, кто устраивает занудные и никому не нужные встречи учителей и родителей или скучные проповеди, посвященные воспитанию детей! Гораздо большим успехом пользуются презентации пластиковой посуды и кружевного белья! Очевидно, что люди с большей охотой посещают собрания, где царит дружелюбная, живая атмосфера и даже избыток пластиковых контейнеров не заставит их от этого отказаться! Печально, что жители наших обширных провинций не найдут более оригинального способа удовлетворить сильный недостаток общения и позитивных эмоций!

Недавно в США провели крупное статистическое исследование с целью выяснить, почему некоторые подростки из бедных семей, несмотря на развод родителей, проблемы с жильем и ужасные условия, вырастают законопослушными и активными гражданами, в то время как другие встают на путь преступности. Единственным решающим фактором оказалось то, что законопослушные подростки ощущали поддержку и дружелюбие со стороны посторонних взрослых – не членов семьи. В большинстве случаев они посещали

клуб или группу по интересам, организованную активными взрослыми. Поскольку содержание малолетних преступников в тюрьмах обходится государству примерно в 60 000\$ на человека в год, клубы по интересам для молодежи кажутся мне разумным капиталовложением.

Подведем итоги. Если у вас есть дети, скорее всего, вам часто придется покидать пределы четырех стен своего дома и сталкиваться с различными общественными группами и явлениями, чтобы защитить интересы своей семьи и обеспечить детям достойное будущее. Если вы занимаетесь общественно-полезным делом – допустим, работаете секретарем родительского комитета или даже депутатом парламента, – то вы должны понять одно: семья не может существовать отдельно от общества. Любая попытка наладить контакт между семьями и создать прочные местные общины поможет сберечь средства и предотвратит многие проблемы, способствуя построению счастливого, самодостаточного общества. Во всем, что касается бюджетных средств, профилактика – лучшее лекарство.

### **Вы – дедушка или бабушка, сосед или друг семьи**

Родители часто страдают от одиночества. Часто только близкие родственники и ближайшие соседи могут заметить, как между ребенком и родителем накапливается напряжение и родители начинают оскорблять и унижать детей. В такой ситуации очень сложно найти способ предложить свою помощь, при этом никого не обидев. Но выход все-таки есть.

### **Практическая помощь**

Выход очевиден – просто предложите посидеть с ребенком. Молодые родители часто испытывают физическое и нервное истощение – ведь им приходится зарабатывать на хлеб и одновременно заботиться о детях. Многие родители мечтают на пару часов отдохнуть от забот, но стесняются попросить о помощи – не хотят быть вам обузой. Один совет: скажите, что вы можете *иногда* сидеть с малышом, но время от времени говорите: «На этой неделе у меня дела». Тогда родители будут знать, что вы можете сказать «нет», и не сядут вам на шею! Моя знакомая – хитрая старушка – предлагает своим молодым соседям присмотреть за их детьми при условии, что свободное время они потратят на отдых! Шантаж, зато очень эффективный!



Материальная помощь играет немаловажную роль. В нашем обществе действует закон: когда мы воспитываем детей, нам всегда не хватает денег; когда дети вырастают, мы обеспечены материальными благами. В прошлом индивидуальный доход каждого был ниже, но люди могли пользоваться коллективной семейной собственностью. Вы окажете молодой семье неоценимую поддержку, если подарите старую коляску или предложите другую материальную помощь.

## Дружба

Нет ничего лучше теплых, дружеских отношений между соседями и знакомыми. Приятно, когда есть с кем поделиться своими трудностями. Родителей переполняет напряжение и беспокойство – проявите сочувствие – и вы значительно облегчите им жизнь. Если у вас есть время выслушать и расспросить человека о его проблемах и вы не спешите засыпать его ценными советами и похожими примерами из жизни, вы заметите, как в ходе разговора ваш собеседник расслабляется.

Не надо читать проповеди, учить, судить и сравнивать, критиковать, оценивать и вести себя назидательно, как Дороти Дикс. Если вы испытываете желание проявить снисходительность и «старческую мудрость», закройте рот и улыбайтесь, пока это чувство не пройдет. «Ценные» рекомендации способны глубоко уязвить самооценку собеседника, особенно если он не просит совета. Даже если это «полезный» совет, ваш собеседник все равно почувствует себя неопытным и глупым – а это очень неприятно! Поверьте, я знаю.

## Чего нельзя делать

Если вы бабушка или дедушка, вам наверняка захочется вмешаться в воспитание

внуков и тем самым исправить собственные ошибки, которые вы допустили, когда вашим детям было двенадцать. Обычно это происходит именно в тот момент, когда ваши отпрыски не имеют понятия, как справиться с ребенком, но надеются, что вы ничего не замечаете. Если вы будете постоянно вмешиваться в отношения детей и внуков, вы добьетесь только одного – ваши дети начнут притворяться, что все замечательно, каждый раз, когда вы приходите к ним домой, – и поверьте, им от этого будет не легче.

Взрослым нужны друзья, а не родители. Им нужно одобрение.

## **«Вторая мама»**

Маргарет Мед как-то сказала, что маленькие дети и бабушки так легко находят общий язык, потому что у них есть общий враг! Детям необходимо общаться с другими взрослыми, друзьями родителей, чтобы не страдать от недостатка любви и заботы, когда родители испытывают сильный стресс и у них нет сил реагировать. Многие мои знакомые благополучно пережили несчастное детство только благодаря тому, что рядом всегда был взрослый друг, обеспечивающий «тихое пристанище», когда жизнь дома становилась невыносимой. Иногда даже ворчливый дед может оказаться полезным – по сравнению с ним мама и папа покажутся малышу приятными людьми!

Когда семьи переплетутся с компаниями друзей и соседей и люди разных поколений, не стесняясь, начнут обращаться друг к другу, мы сможем навсегда забыть о семейных психологах и департаментах социального обеспечения. Мы сами сможем позаботиться о себе.

## **И напоследок – еще одна история**

*Эту историю рассказал мне один хороший знакомый. С ним произошел случай, который отражает суть отношений детей и родителей. Быть родителем – значит быть человеком, делать ошибки и не сдаваться – и тогда все наладится!*

*У моего друга был плохой день. Он устал, было жарко, дома царил беспорядок. Было уже поздно.*

*Его старший сын – неуклюжий тринадцатилетний мальчик – возился на кухне, и, как все подростки, казалось, занимал все свободное пространство. Вспыхнула маленькая ссора. Папа вдруг сорвался и закричал: «Убирайся. Иди в свою комнату. Видеть тебя не могу!»*

*Мальчик бросился вон. Отцу тут же стало стыдно. Он видел лицо сына, когда кричал на него, видел, как дрожат его веки, как он испугался гнева отца. Он понял, что в тот момент сын ощущал физический страх.*

*Мой друг попытался понять, что его так разозлило. Все произошло внезапно. Может, у него просто был неудачный день. В любом случае, чувство стыда не проходило.*

*Через несколько минут папа поднялся в комнату сына и извинился. «Я не должен был на тебя кричать. Ты вывел меня из терпения, но не заслужил того, чтобы на тебя орали и велели убираться. Я виноват и прошу прощения».*

*Вот это да! Не каждый способен на такое. Меня бросает в дрожь, даже когда я пишу эти слова! Но ребенок никак не отреагировал. Его чувства были задеты, и простого извинения было недостаточно. Отец спустился вниз и стал убирать на кухне.*

*Примерно через двадцать минут папа пошел спать. Он стоял в ванной и чистил зубы. Мальчик медленно подошел к двери. В его глазах блестели слезы, он говорил тихо, но отчетливо: «Папа, я не могу тебя ненавидеть!»*

*Вы даете детям так много – чего стоят бессонные ночи, ужасные походы по врачам, домашние задания и миллионы часов, проведенных в такси.*

*Энергия и силы, которые мы вкладываем в наших детей, не проходят даром, и в один прекрасный день, если повезет, вы это поймете. Любовь может изменить мир. И все*

остальное не имеет значения.

## Список рекомендуемой литературы

Эти книги я использовал в качестве источников, а также приводил цитаты из них.  
Экслайн, Вирджиния, *Знайте свои права*, Penguin, Лондон, 1980.  
Биддалф, Стив и Шарон, *Уроки любви*, Doubleday, Сидней, 1988.  
Эмблинг, Джон, *Возвращение к жизни ребенка Тома*, Pelican, Нью-Йорк, 1980.  
Гордон, Томас, *Эффективное воспитание детей*, Plume, Нью-Йорк, 1970.  
Иллсли-Кларк, Джин, *Семья и самооценка*, Oak Grove, Миннесота, 1978.  
Джеймс и Джонгворд, *Рожденный побеждать*, Addison Wesley Longman, Ридинг, Массачусетс, 1971.  
Лидлофф, Джин, *Идея континуума*, Futura, Лондон, 1975.  
Шифф, Жак, *Все о наших детях*, Ballantine, Нью-Йорк, 1983.  
Йорк, Дэвид и Филлис, *Непростая любовь*, Bantam, Нью-Йорк, 1983.

## Дополнительная информация

Когда я писал эту книгу, то преследовал одну цель – помочь родителям увидеть и искоренить деструктивное поведение, то есть прекратить обидные и унижительные высказывания как форму контроля поведения ребенка. Все главы, следующие за первой, рассказывают об альтернативных способах контроля, чтобы сбитые с толку родители знали, как следует себя вести.

Специалисты по детской психологии и семейные терапевты знакомы со многими идеями, на которых основана эта книга; тем не менее, если вы хотите детально проследить связь идеи и источника и узнать о применении методов семейной терапии, предлагаю краткую аннотацию к каждой главе.

### 1. Скрытый гипноз

О «родительском гипнозе» впервые заговорил Эрик Берн, и это явление стало ядром системы лечения под названием «трансактный анализ». Роберт и Мэри Гулдинг систематизировали негативное программирование детей, выделив так называемые десять «НЕЛЬЗЯ», и обнаружили, что в процессе гипноза ребенок не остается пассивным, но сознательно поддается внушению и позволяет негативной программе действовать, несмотря на то что это может разрушить его взрослую жизнь. Существует эффективный способ лечения – «Терапия перепрограммирования», – позволяющий проследить метод внушения и довести заложенную информацию до сознания ребенка.

Дети, которые страдают от серьезных нарушений нервной системы и нехватки позитивного обращения, даже в благоприятной среде не реагируют на положительное внушение. Жак и Аарон Шифф разработали успешную и направленную систему интенсивного перепрограммирования, основанную на высокой степени заботы и названную «Перевоспитание».

Концепцией «случайного гипноза» мы обязаны Милтону Эриксону. Этому учению посвящены его труды и многие книги, написанные о нем после его смерти. Исследователи Ричард Бэндлер и Джон Гриндер выяснили специфику протекания этого процесса и методы его использования для лечения пациентов. Этические вопросы остаются спорными.

О важности высказываний, начинающихся со слова «ты», рассказывает Томас Гордон в своей невероятно успешной книге *«Эффективное воспитание детей»*. Термин «атрибуции» можно найти в любом учебнике по семейной психологии – например, в книгах Вирджинии Сатир, Джей Хейли, Р. Д. Лэнга и других.

### 2. Чего на самом деле хотят дети

Концепция «позитивных проявлений» появилась в результате работы Рене Шпитц, Джона Боулби и других с детьми-сиротами и умственно отсталыми детьми. На этой

концепции основан метод модификации поведения – «что отдаешь, то и получаешь». Книга Амелии Оукетт по детскому массажу – отличное пособие любящим родителям.

### **3. Слушаем и помогаем**

У истоков теории «активного слушания» стоял Карл Роджерс и его метод клиент-центрированной терапии (повышенного внимания к клиенту). Томас Гордон впервые применил это учение на практике с родителями и детьми, в повседневных ситуациях, и сделал его доступным для родителей.

### **4. Дети и эмоции**

Эмоции, в широком понимании, это вариации четырех базовых биологических состояний – гнева, страха, печали и счастья. Эмоции присущи каждому, но их проявление в большой степени формируются под воздействием семейных и культурных факторов. Психологическая теория и практика – к примеру, психология «переоценки» – помогает понять и освободить эмоциональную сторону человеческого существа. Система обучения экспрессивным, но в то же время социально конструктивным эмоциональным реакциям была разработана представителями движения транзактного анализа. Концепция «эмоционального шантажа» и притворных эмоций, нацеленных на манипулирование людьми, играет немаловажную роль. Истерики, робость, уныние или скука – наиболее распространенные эмоциональные отклонения у детей, к которым наша культура относится слишком терпимо. Поэтому явление «эмоционального шантажа» часто продолжается во взрослом состоянии (насилие, депрессии и т. д.). Притворную природу робости впервые обнаружили Кен и Элизабет Меллор. В своей книге они предлагают способы «излечить» робость.

### **5. Настойчивые родители**

Настойчивости и твердости посвящены многочисленные тренинги, но немногие осознают важность этих качеств в воспитании детей. И очень жаль. Настойчивые родители никогда не оскорбляют детей. Книги и тренинги помогут приобрести соответствующие поверхностные навыки, но лишь самые эффективные из них позволят родителям побороть собственную негативную программу, заложенную еще в детстве.

Родителям проблемных детей стоит обратить внимание на книгу и движение «Непростая любовь», хотя успех групп взаимопомощи невозможен без участия специалистов.

### **6. Разные семьи**

Маргарет Мед со свойственной ей эмоциональностью дала понять, что мы больше не живем в полноценной, настоящей семье. Наши семьи – всего лишь фрагменты. Вирджиния Сатир, Майкл Уайт, Брайан Кейд и другие специалисты по «структурной семейной терапии» предлагают более сложные способы анализа внутренней структуры современной семьи.

### **7. Возрастные этапы**

Система возрастных этапов развития ребенка, описанная в этой книге, основана на теории Памелы Левин. Джин Иллсли-Кларк в своей книге (см. Список рекомендуемой литературы) развивает идеи Левин и предлагает практическое и эффективное решение проблем воспитания ребенка на разных возрастных этапах.

### **8. Энергия и как ее сберечь**

Все родители знакомы с концепцией «энергетического вампиризма» и обмена потоками информации. Кен Меллор, Джули Хендерсон и другие представители биоэнергетической теории считают, что это не просто метафора. Умственное и физическое истощение – опасность, с которой родители сталкиваются ежедневно, и умение пополнять источники энергии может спасти им жизнь. Йога, массаж и релаксация окажут неоценимую помощь родителям и должны стать доступными каждому.

