



НОВИНКА

НИКОЛАИ КОЗЛОВ

БОЛЕЕ 10 000 000 ЧИТАТЕЛЕЙ

любовь

развитие

мальчики

девочки

свобода

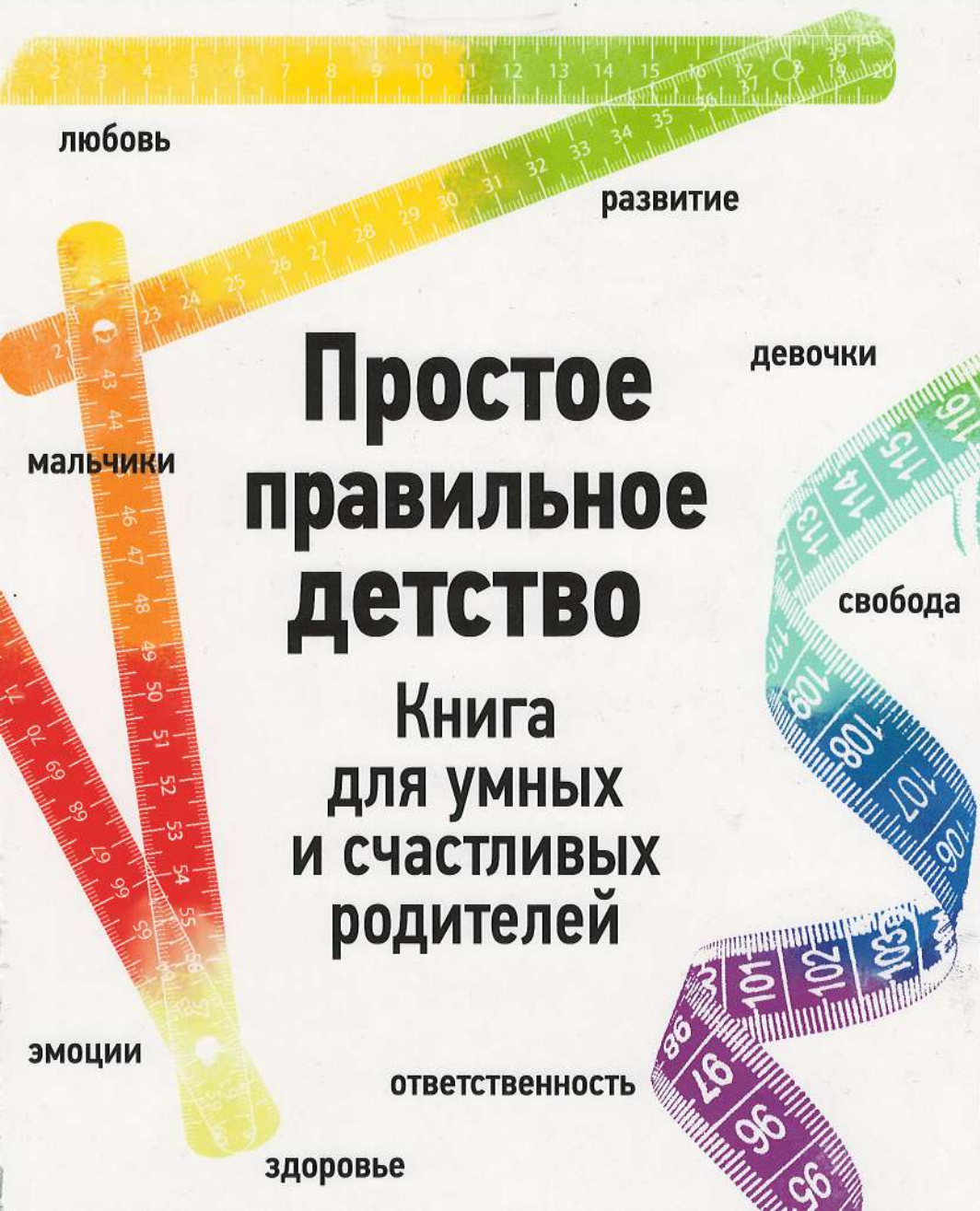
Простое правильное детство

Книга
для умных
и счастливых
родителей

эмоции

ответственность

здоровье



УДК 159.922.7

ББК 88.8

K59

Козлов, Николай Иванович.

K59 Простое правильное детство : книга для умных и счастливых родителей / Николай Козлов. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 400 с.

ISBN 978-5-699-82871-5 (ПБ)

ISBN 978-5-699-83127-2 (УПП)

Эта книга — для вас, для умных, осознанных людей, для любящих родителей. Понятно, что не все мы всегда оказываемся умны, не всегда действуем осознанно, да и наша любовь к детям чередуется нередко с чем-то другим — все бывает! — однако вы приобрели и открыли эту книгу. Значит, это вам важно. Значит, пора учиться самой важной на свете науке — науке воспитания детей. В этой книге:

— беспристрастный «разбор полетов» наших любимцев: почему они плачут, за чем обижаются, что хотят от нас и от мира, как нас копируют, каким образом нами управляют;

— ответы на вопросы о любви к детям: что это такое на самом деле и всегда ли она во благо;

— советы для неравнодушных: как помочь своему ребенку, как исправить его недостатки, чем отличается воспитание мальчика от воспитания девочки;

— пристрастный разбор типичных родительских ошибок, и после каждого выявленного набора педагогических несовершенств автор предлагает практические упражнения по работе над собой и исправлению воспитательных недостатков;

— многие узнают в описанных ситуациях себя, но задача автора не критиковать, а помочь — и помочь не в теории или в виде благопожелательных банальностей, а помочь деятельно: проверенными на тысячах родителей упражнениями или приглашением на тренинги в многочисленные отделения психологической школы «Синтон». Самое удивительное в том, что, для того чтобы сделать детей счастливыми, каждый родитель сам должен стать совершенной и счастливой личностью.

Рукопись книги высоко оценили научные эксперты. Она может быть полезной в качестве научно-популярного практикума по воспитанию не только для родителей, но и для студентов педагогических специальностей, а также для воспитателей, школьных и социальных педагогов, психологов и преподавателей вузов.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-699-82871-5
ISBN 978-5-699-83127-2

© Козлов Н.И., текст, 2013

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

НИКОЛАЙ КОЗЛОВ

**ПРОСТОЕ
ПРАВИЛЬНОЕ
ДЕТСТВО**



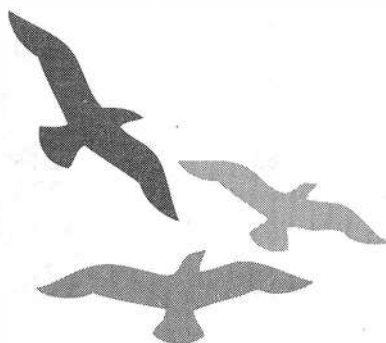
КНИГА для УМНЫХ и СЧАСТЛИВЫХ РОДИТЕЛЕЙ



Москва
2016

Оглавление

О РОДИТЕЛЯХ	15
О ЛЮБВИ К ДЕТАМ И О ТОМ, КТО В СЕМЬЕ ГЛАВНЫЙ	45
КАК ВОСПИТАТЬ ДЕТЕЙ, КОТОРЫМИ МЫ БУДЕМ ГОРДИТЬСЯ	75
МАЛЫШИ И ДОШКОЛЯТА: МАЛЕНЬКИЕ ДЕТКИ, МАЛЕНЬКИЕ БЕДКИ	117
ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ ВСЕХ ДЕТЕЙ	183
НУ И КАК ЖЕ ИХ ВОСПИТЫВАТЬ?	221
ШКОЛЬНИКИ: ПОДГОТОВКА К ВЫХОДУ В БОЛЬШУЮ ЖИЗНЬ	293
ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ДЕТЕЙ	309
ВОСПИТАНИЕ МАЛЬЧИКА	323
ВОСПИТАНИЕ ДЕВОЧКИ	359
ЛЮБОВЬ ДЕТЕЙ К РОДИТЕЛЯМ	369



Содержание

Предисловие	12	
О РОДИТЕЛЯХ		15
Мои родители	16	Неблагополучные дети
Малыши развиваются только тогда, когда их развивают родители	21	и проблемные родители 31
Что от нас зависит, а что — нет?	23	Что делают с детьми
А нужно ли воспитывать наших детей?	25	обычные родители 32
Методы воспитания нужно подбирать «под рост» родителей	30	Чему учить обычных родителей? 34
		Продвинутые родители 37
		Ну и какие мы, родители? 39
		Как работать над собой?
		Упражнение «Ошибочка» 40
		Как осваивать упражнение «Ошибочка» 42
О ЛЮБВИ К ДЕТЯМ И О ТОМ, КТО В СЕМЬЕ ГЛАВНЫЙ		45
О доброй любви к детям	49	Мама и ребенок
Стоит ли полагаться на материнскую любовь?	51	против папы: кто кого? 68
Нехватка родительского внимания и любви:		Семья с неправильной властью — плохая семья 69
мифы и реальность	54	Семья, где есть порядок 72
Курс «Дистанция»: начинаем		
«Дневник эмоций»	58	
Родители, вы меня не любите!	61	
Кто в семье главный: муж или ребенок?	65	
Мифы о материнском инстинкте	65	
Ребенок против мамы: кто кого?	67	



КАК ВОСПИТАТЬ ДЕТЕЙ, КОТОРЫМИ МЫ БУДЕМ ГОРДИТЬСЯ 75

Секрет процветания		Правильное воспитание:	
Сингапура	76	какое оно?	97
Какими мы хотим		Узкий коридор,	
видеть наших детей?	81	железные рукавицы:	
Курс «Дистанция»:		жесткое воспитание	98
продолжение		Чисто поле, лес густой:	
«Дневника эмоций»	84	естественное развитие	99
Воспитание, которого		Просторный дом: мир	
лучше бы не было	86	разумных ограничений	101
Минное поле в тумане:		Просторный дом	
воспитание по-русски	88	с линией развития	104
Сравнение западной		Системное воспитание	107
и азиатской традиций		Задача воспитать детей,	
воспитания:		которые воспитают	
как взять лучшее?	90	детей, которые...	111
Курс «Дистанция»:		Курс «Дистанция»:	
«Плюс — помощь — плюс»	95	ложимся спать вовремя	114

МАЛЫШИ И ДОШКОЛЯТА: МАЛЕНЬКИЕ ДЕТКИ, МАЛЕНЬКИЕ БЕДКИ 117

Детский плач	119	Работа со страхами	
Ребенок плачет:		у детей	143
как к этому относиться		Как правильно	
и что с этим делать?	119	не бояться плавать	145
Манипулятивный		Вредные привычки	
плач ребенка	121	у ребенка	147
Дети устраивают			
истерики: что с этим			
делать?	125		
Как стеснительная Верочка			
«строит» взрослых	130		
Когда детям болеть			
невыгодно	133		
Курс «Дистанция»:			
«Бодрое утро!»	137		
Детские страхи,			
или Как дети учатся бояться	140		



Тупость	150	Правило «Стоп!»,	
Копуша	153	или Волшебный способ	
Курс «Дистанция»:		прекращать детские ссоры	
«Волшебное		(автор Ксения Голубцова)	167
расслабление»	157	Метод «Будем разбираться»	168
Ломает, разбрасывает,		Альтернатива детским дракам	
оставляет... Как научить		(автор Наталья Коваленко)	170
ребенка бережному		Как отвечать на детские	
отношению к вещам?	159	вопросы? (в соавторстве	
Сделайте так,		с Марией Подшиваловой)	173
чтобы ребенка учили		Как втягивать ребенка в новое	
не вы, а обстоятельства	162	для него дело? (в соавторстве	
Ребенок дерется,		с Марией Подшиваловой)	176
или Что делать с детскими		Курс «Дистанция»:	
драками?	165	«Королевская осанка»	178

ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ ВСЕХ ДЕТЕЙ 183

Как младенцы управляют		Взрослые обучают	
своими родителями	186	детей взрослым эмоциям	205
Как относиться		Дети учатся маскировать	
к младенческому плачу?	188	свои манипуляции	207
Копируем взрослых	190	Защита от сверстников	
Эмоции детей –		и подстройка под них	210
не реакции, а то, чем		Выход во взрослую жизнь	212
они на вас влияют	191	Управление	
Мастерство плача		эмоциями ребенка	214
на службе ребенка	193		
Освоение ребенком			
эмоций детской культуры	195		
Обучение эмоциям	197		
Природа обиды,			
или Как дети учатся			
обижаться	197		
О подавлении эмоций	199		
Защита Дурика			
в исполнении детей			
и взрослых	202		
Тренируемся:			
«Чтение в темноте»	203		



Лена расстроилась, а папа запретил...	215	Курс «Дистанция»: наши успехи и удачи	217
НУ И КАК ЖЕ ИХ ВОСПИТЫВАТЬ?	221		
С чего началась педагогическая система А. С. Макаренко	222	На такую просьбу ребенокотреагирует	262
Ритуалы, сохраняющие отношения	228	Курс «Дистанция»: ваши достоинства	268
И о чем мы будем сегодня разговаривать?	233	У умных родителей послушные дети	271
Чему научит ребенка бабушка?	235	А самостоятельность?	
Чему научит ребенка школа?	238	А творчество?	272
Чему научат вашего ребенка правила вашей семьи?	240	Приучайте ребенка вас слушать и слушаться	274
Правила для ребенка 3–6 лет (дошкольник)	243	Шаг 1: Пристройка	276
О доброй любви к детям	245	Шаг 2: Приручение: приучить приходить, когда зовут	276
Не разрушает ли требовательность родителей контакт с ребенком?	248	Шаг 3.	
Требовательность родителей к детям — не право сильного, а обязанность старшего	249	Учимся договариваться	277
Курс «Дистанция»: сильные стороны и достоинства вашего ребенка	253	Шаг 4: Нет капризам	278
Когда и как наказывать нельзя?	254	Шаг 5: Требования	278
Как ребенок воспринимает ситуацию наказания?	255	Шаг 6: Обязанности	279
Когда ребенок проверяет родителей на прочность	259	Шаг 7: Самостоятельность	280
		Шаг 8: Ответственность	281
		Когда ребенок вам врет	282
		Курс «Дистанция»: убираем «нетки»	288



ШКОЛЬНИКИ: ПОДГОТОВКА К ВЫХОДУ В БОЛЬШУЮ ЖИЗНЬ 293

Самолеты, летящие в небо	294	Какую судьбу мы подарим нашим детям?	302
Чем увлечется ваш ребенок?	297	Курс «Дистанция»: «Тотальное Да»	305
Всемогущий формат	300		

ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ДЕТЕЙ 309

От детей должна быть польза	313	Вещи детей — чья собственность?	316
Избалованный ребенок и права детей	314	Ребенок стал совершеннолетним: что это значит?	319

ВОСПИТАНИЕ МАЛЬЧИКА 323

Психологический эскорт (автор Алексей Мельников)	326	Сыну 12 лет: воспитание ответственности	
Демиан, бассейн, обида	330	(автор Александр Некрасов)	344
Воспитание в императорской семье	334	Дети и компьютерные игры	348
«Мужчины не плачут» как педагогическое внушение детям	341	Сережа хочет отдыхать за компьютером	350
		Курс «Дистанция»: «Говорим тезисами»	354

ВОСПИТАНИЕ ДЕВОЧКИ 359

Здоровье и физическое развитие	361
Только для девочек!	361
Опрятность	362
Маленькая хозяйка любого дома	363
Хранительница красоты	364
Деятельное Солнышко	365
Умница	366



«Пусть мама выйдет из душа»	372
Объясните мне, что это такое — любить?	374
Дети уже взрослые	378
Совершеннолетние дети и Любовь	
с большой буквы	378
Как следует любить своих родителей	380
Прощаемся, чтобы встретиться!	382
 Примечания	 385



Предисловие

Хорошую книгу о воспитании детей написать невозможно. Дело не в том, что все дети разные: для хорошего педагога это не трудность. Трудность в другом: в том, что разными являются родители. Каждому родителю нужна своя книга о воспитании, книга, подходящая под его уровень развития и жизненную философию. И если уровень книги не совпадет с уровнем конкретного родителя, будет беда.

К сожалению, если бы большая часть родителей вдруг решила написать книгу о воспитании детей, эпиграфом они могли бы взять классическое «Так вышло», а заглавием — «Что выросло, то выросло». Меньшая часть родителей знают, что они делают и для чего. Умных всегда меньше.

Но — здравствуйте, такие родители!

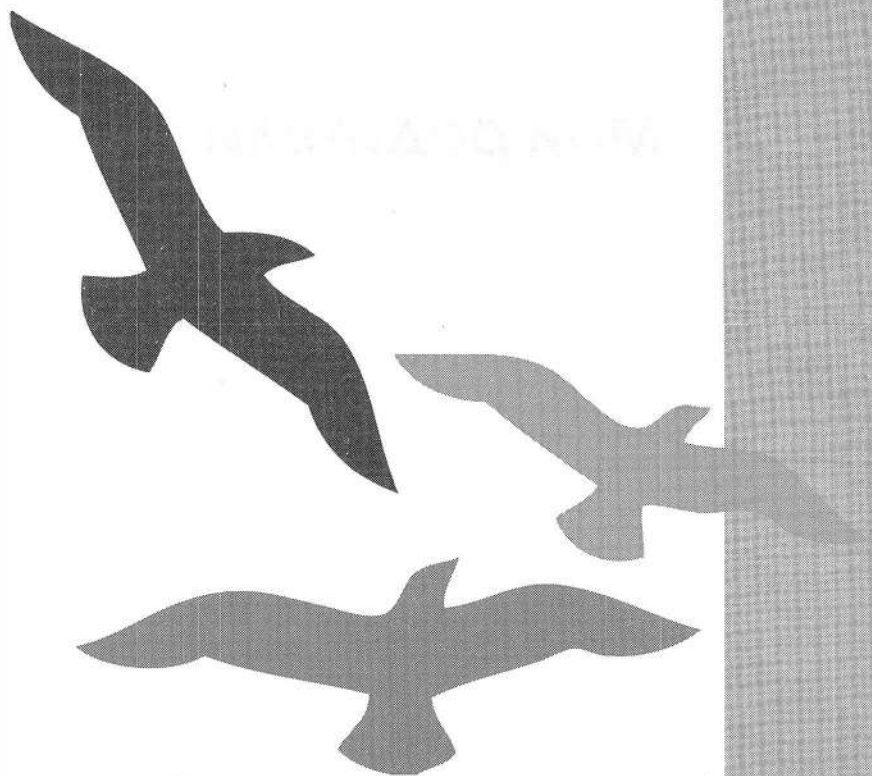
Известно: то, что дозволено Юпитеру, не позволено быку. Умным и талантливым родителям можно все, и я могу рассказать им удивительные, фантастически работающие вещи. Но если эти методы и приемы попадут в руки неумных родителей — будет



плохо. Еще хуже то, что это невозможно предупредить: если написать в предисловии, что эта книга не для всех, а только для самых продвинутых родителей, то вы можете быть уверены: как раз самые продвинутые родители засомневаются, что это про них. Они самокритичны. А вот другие родители, которым книга не по росту, как раз с энтузиазмом за предложенные автором методы схватятся. А когда спохватятся — будет уже поздно...

И что делать в этой ситуации? Я все равно написал эту книгу. У меня ее просили много лет, я обещал ее написать — и вот она перед вами. Понимая, что кому-то эта книга принесет прямой вред, я написал ее, потому что она нужна лучшим родителям. Когда-то эта книга все равно должна была появиться — пусть это произойдет сейчас!

Эта книга — для вас, для умных, осознанных людей, для любящих родителей. Понятно, что не все мы всегда оказываемся умны, не всегда действуем осознанно, да и наша любовь к детям чередуется нередко с чем-то другим — все бывает! — однако вы приобрели и открыли эту книгу. Значит, это вам важно. Значит, пора учиться самой важной на свете науке — науке воспитания детей.



О РОДИТЕЛЯХ



Мои родители

Чтобы понять человека, нужно познакомиться с его родителями и поговорить с ними. Я хочу вам рассказать, в какой семье я вырос, какими были мои папа и мама.

Я рос в счастливой семье, воспринимая это как само собой разумеющееся и не очень понимая, что так живут не все дети. Папа и мама были не ангелами, а просто умными, порядочными и красивыми людьми. Бывало, конечно, всякое: когда-то нам с сестрой серьезно доставалось от отца — прошедшая война достаточно расшатала ему нервы, он иногда срывался и всегда после этого переживал. Могу сказать определенно: папа был центром семьи, и мы его любили. Я знаю, он очень хотел сына. Я знаю, что до моего рождения он курил, а в семейном альбоме я видел шутивную фотографию, где он спит в обнимку с бутылкой, но все это жестко прекратилось вместе с моим появлением на свет, и я ни разу в жизни не видел отца курящим или пьяным.

Рождение своих детей я тоже отметил полным отказом от вина и мяса и началом ежедневных обязательных ледяных обливаний.

Мама была очень прямым человеком и иногда немного грубоватой. Помню, в возрасте лет двенадцати я заговорил с нею: «Мам,

я читал, что есть такие люди — дипломаты, они беседуют всегда вежливо и подбирают выражения...» Мама ответила убежденно: «А мы — не дипломаты, мы говорим от души!» Но я уже принял решение, что в своей семье я хочу быть дипломатом: «Ни капли холодного, острого, злого!»

Повторю главное — папа и мама ангелами не были, но они любили друг друга, дышали искренним и самым естественным желанием жить по-умному и по-доброму, а мы с сестрой всегда чувствовали себя главным проектом их жизни.

Отец, Иван Никитович Козлов, родился в деревне Малиновка Тульской области в 1919 году и, кем бы ни был по жизни, в душе всегда был художником. Да, чтобы кормить себя и родителей, он окончил химический техникум, да, после всех войн работал директором фабрики по производству игрушек (и был, как я понимаю, не самым успешным директором), но дома висели его пейзажи и натюрморты, он рисовал эскизы посуды, переживал, если эти эскизы не принимал какой-то художественный совет, водил нас с сестрой в Третьяковскую галерею, и имена Леонардо да Винчи, Тициана, Микеланджело, Рафаэля и Рембрандта мне были знакомы с детства. Он не был авторитарным человеком, но именно его мнение было для меня всегда очень важным. Впитал я от него гораздо больше, чем запомнил. А запомнил я простое правило, сказанное мне отцом, когда пытался оправдаться, ссылаясь на других. Он мне сказал: «При чем тут другие? Всегда отвечай сам за себя!»

Возможно, именно с тех пор ссылки «Люди так не делают!» для меня не значат ничего. Ну, не делают. А я — могу. И если надо — буду.

Мама, Татьяна Матвеевна Козлова (урожденная Инюточкина), родилась в селе Унгор Путятинского (Можарского) района Рязанской области в 1920 году. Когда-то семья была зажиточной, вследствие чего ее главу, моего деда, расстреляли, а бабушка, Анастасия Лукьяновна Грачева, вышла замуж второй раз. В этой семье детей было уже много... Дальше интересно представить это со стороны: вот в деревне много всяких девчонок — и сопливых, и симпатичных, они любят вечером погулять с парнями и мечтают выйти замуж за тракториста, но вот одна из них, Таня, проучившись семь лет в деревенской школе, в шестнадцать лет бросает все и одна уезжает в город Касимов. Ткацкая фабрика, ужасный грохот станков (именно из-за этого у мамы на всю жизнь остался

немного пониженный слух), но — курсы Ворошиловского стрелка, прыжки с парашютом, вечером — книги и учеба на бухгалтера.

Началась война, молодежь рыла противотанковые рвы и работала на лесозаготовках. Мама жила на квартире, через три года вышла замуж и уехала в Рязань — ошибочка, с пьяницей не по пути, а вот Рязань город интересный. Таня Инюточкина подружилась с дочкой директора училища, стала часто там бывать. В этой семье деревенская девочка Таня приобщилась к основам культуры. Культура для мамы всегда была высшей и непререкаемой ценностью, выше которой стоял только здравый смысл. Мама умела и любила работать, лениться — это она не понимала. Темперамент у нее был боевой, любые препятствия у нее вызывали только ярость преодоления. Добавьте сюда скромность, порядочность и огромное желание учиться, умноженные на яркую природную красоту, и будет понятно, почему Татьяна Матвеевна, так и не получив высшего образования (просто не хватило времени), в 24 года уже работала старшим бухгалтером, в 26 возглавила планово-финансовый отдел автотреста «Заготтранса» в составе Министерства заготовок СССР, в 27 лет уже переехала в Москву, а еще через пару лет уже по линии «Интуриста» работала в Австрии, в Вене.

Говорят, бухгалтером она была от бога, любила цифры, точность и никогда не шла в отчетах на «компромиссы». Пару раз ее это тормозило, но зато и не раз спасало.

Австрия, Вена — для нее были пиком жизни, воплощением сказки и мечты. Повторю: без чудес, без связей, только своим трудом и упорством из глухой деревни самостоятельно выйти в мир, где звучат тирольские песни и красивые военные добиваются ее руки и сердца. Мир, где она — уважающий себя и уважаемый всеми специалист, где она может на свои честно заработанные деньги купить волшебную хрустальную люстру, и золотые часы, и сервиз из мейсенского фарфора, и меха, и ковры всем родственникам.

Если у вас все это было всегда, вы мой рассказ не поймете. А те, кто завоевывали это сами, поймут и оценят.

Через три года вернувшись в Россию, богатая и красивая невеста (хотя — не кокетливая, хотя — излишне самостоятельная и слишком умная) стала искать себе пару. Тут я знаю не все, не все было так просто, имелись и более завидные женихи, нежели Иван Козлов, но выбор был сделан — и, возможно, лучший выбор для них обо-

их: всю дальнейшую жизнь они, похоже, каждый день удивлялись радости быть вместе.

Вначале родилась моя сестра Марина, через полтора года — я. Жили мы тогда на территории совхоза «Красный луч» (теперь это территория Черкизовского парка, где стадион «Локомотив»), в двухэтажном бараке на берегу Архиерейского (теперь Черкизовского) пруда. Помню огород, землянику, солнечные поляны, где мы гуляем с группой детского сада. Уже тогда я влюблялся и уже тогда был уверен, что в мире много чудесных тайн и все это можно мне узнать — надо только разглядеть.

Важно: я действительно всегда был уверен, что ничего принципиально скрытого и непознаваемого для меня нет. По моей внутренней картинке, я просто стою на холме, а мир передо мною. Чего пока не знаю — просто не вижу. Спускаюсь — разгляжу и вам расскажу.

Каждое лето мы ездили на море: Евпатория, Анапа, Сочи, Коктебель... Всегда вместе и всегда дружно. Жили, как правило, в палатке, иногда нас гоняли пограничники, но Крым мы исходили и изъездили весь. Зимой с такой же регулярностью каждое воскресенье мы все ходили на лыжах: я всегда мерз, но потом мы садились на самой красивой лужайке под заснеженной елкой, папа разжигал плитку на сухом спирте, и мама жарила нам яичницу. Было очень вкусно, и согревались руки.

Наша семья дружила с Василевскими (тетя Аня, баба Катя, дядя Костя, Вера и Аленка) и Сунко (Кирилл Федорович и Александра Ивановна), с ними вместе часто выезжали в Мураново и Архангельское, ходили по музеям, играли в бадминтон, бегали наперегонки, а я пускал там свои самолеты. Когда появились кинокамеры, начали снимать семейные фильмы и мы, и Василевские, а потом собирались и вместе их просматривали. Я не всегда любил ездить в гости — просто потому, что за столом приходилось много есть, но с другой стороны, встречи были интересными: это не было тупое жевание еды, были игры и танцы, иногда готовились целые инсценировки и устраивался чуть ли не лекторий — «Соборы старой Москвы».

Лектор — дядя Костя. Если учесть, что у Константина Ефимовича Василевского дед был священником, то уровень лекций был гарантирован.

К тому времени отец уже получил трехкомнатную квартиру, мы жили в хрущевской пятиэтажке, но всех тянуло на природу, и скоро к чудесам моего детства (которые, повторяю, я воспринимал как

само собой разумеющиеся) прибавился летний отдых на Опытном поле. Поясню, что это такое. Это красивейшее озеро в лесу неподалеку от Москвы (за забором — бывшая булганинская дача, понятно?), так вот, мы там поставили палатки и жили все три летних месяца. Родители утром купались в озере и на двух (с пересадкой) автобусах (а потом метро) ехали в Москву на работу, вечером возвращаясь с продуктами. Мы же жили в лесу с бабушкой (она вместе с нами спала в палатке на раскладушке), готовили на маленькой газовой плитке, следили за белками в орешнике, собирали грибы, малину, а по субботам и воскресеньям на Опытное поле приезжали ларьки и трудящиеся Куйбышевского района. Мы с сестрой после них собирали бутылки и на вырученные деньги покупали мороженое. А еще после ларьков с мороженым оставалось много сухого льда, и мы имели на несколько дней холодный погреб.

А потом мама и папа решили устроить всем нам поездку в Мещеру, заповедный озерный край в Рязанской области. Десять дней чудесного лодочного похода. В день моего рождения — 16 августа — мы остановились на привал в каком-то очень красивом месте, где здорово клевала рыба, и отец пошел в деревню купить курицу. А купил — дом, и с тех пор каждое лето я провожу в Мещере, которая стала мне второй родиной. Там вместе с отцом мы (своими руками!) построили рядом со старым Ольгиным домом наш новый дом, с высокими потолками и светлыми окнами, отец сам сложил печку и расписал ее в русском стиле.

«Гость на гость — хозяину радость». «Не красна изба углами, а красна — пирогами».

Там, в деревне Беляково, отец чувствовал себя лучше, хотя диабет не отставал от него все эти годы, а в процессе его лечения отец подсадил сердце. Выйдя на пенсию, папа с мамой решили жить в деревне постоянно, но не получилось — в 1978 году, весной, папа там же, в деревне, умер. Похоронили его в соседнем селе Стружаны. Мама жила еще долго, но открылся рак, и в 1998 году я похоронил ее там же, в Стружанах, рядом с бабушкой и отцом.

Низкий поклон вам, папа и мама!



Малыши развиваются только тогда, когда их развивают родители

Только с течением лет я понял, как много дали мне мои родители. Они вкладывались в нас, в меня и сестру, делали это самым естественным образом и с любовью. Да, наверное, это главное: детьми нужно заниматься. Не надейтесь, что дети будут развивать себя сами: вполне возможно, что это произойдет, но только в том случае, если вы их к этому приучите.

Основоположник гуманистического подхода Карл Роджерс был уверен, что природе человека свойственна тенденция к росту и развитию так же, как в семени растения заложена тенденция к росту и развитию. «Как растение стремится быть здоровым растением, как семя содержит в себе стремление стать деревом, так и человек движим побуждением становиться целостным, полным, самоактуализирующимся человеком», — писал Роджерс¹. Этот тезис очень воодушевляет, однако фактами он не подтвержден. Малыши обычно любопытны, однако нет никаких данных, чтобы утверждать, что дети имеют природную склонность к саморазвитию. Нет, малыши развиваются только тогда, когда их развивают. Или их развивает среда, или их развивают родители. Всё.

Что касается среды, в которой развивается ваш малыш, то надо беспокоиться не о комфорте. Внимание! Если вы устраиваете своему малышу полный комфорт, вы устраиваете ему засаду. Разумный комфорт для развития необходим, но он должен сочетаться со стимулами для раз-

вития. Хорошо, когда в жизни маленького ребенка есть свет, тепло и прочие обстоятельства, нужные для роста овощей и любых других живых организмов. Но если в жизни ребенка будет только это, он будет расти только «овощем». В его жизни должны быть напряжение и испытания, посильные задачи для проверки себя на прочность, умение и способность преодолевать трудности жизни. Дело родителей — подбрасывать сыну или дочери задачки, усложняя их по мере взросления ребенка.

Именно участие родителей в развитии детей — главный фактор развития. Данные говорят о том, что дети развиваются ТОЛЬКО тогда, когда их развивают родители.

«Так получилось, что всю весну и лето я ездила в дом ребенка в милом провинциальном городке в 200 км от Москвы. Никаких очередей из усыновителей, осаждающих главврача с желанием немедленно забрать в семью „генофонг“, я не заметила. Детей много. Учреждение процветает: отличный ремонт, горы игрушек, годовалые детки, одетые в дорогие костюмчики, безжизненно висят в дорогуших ходунках. И это не инвалиды — вполне здоровые малыши. Просто они не хотят ходить, потому что их никто не держит за ручки, не зовет, не тетешкает, не целует за каждый крошечный шагочок. Дети не играют с дорогими игрушками. Не играют, потому что не умеют. Для этого нужны мама и папа».



Интересное направление для развития ребенка — установление им живых отношений с родителями или другими взрослыми людьми. Хотя бы как с живыми игрушками. И что? В условиях госпитализма дети не проявляют к взрослым ни внимания, ни интереса даже по истечении 2–3 лет жизни.

В первые годы советской власти было много брошенных детей, которые были сданы в дома ребенка. Их кормили, но взрослые с ними не играли и ими не занимались, в результате чего младенцы росли, как овощи на грядке. И превращались в «овощи». Через некоторое время, когда к малышам подходили взрослые, брали их на руки, улыбались им и пытались с ними разговаривать, дети в ответ на это выражали только свое недовольство: им вполне комфортно было существовать без этих внешних помех...

Да, малыши захотят развиваться, но только если это желание в них разовьют взрослые. Если взрослые это делать не будут, малыш останется только «овощем». Наверное, наши дети такими не будут. Мы хотим нашим детям другого будущего — мы будем развивать наших детей!



Что от нас зависит, а что — нет?

Да, мы будем развивать и воспитывать наших детей, но то, что мы получим, — насколько это зависит от нас? Будущее нашего ребенка зависит от нас полностью — либо мы те, кто только сопровождает ребенка по пути его роста и развития, только открывая в нем то, что в нем уже заложено? Что на самом деле мы можем, а что — нет? Что от нас зависит?

И вот тут я хочу ответить резко: ничего вам не обещано. От вас зависит не всё. У вас может родиться кислый, трудный или больной ребенок, из которого вы просто не успеете сделать достойного человека за два десятка лет его воспитания. Да, Макаренко умел делать чудеса, но не все мы выдающиеся педагоги. Все дети рождаются разными. Некоторые рождаются легко поддающимися внешнему влиянию, некоторые — со своим характером.

Рядом с вами может жить соседка-алкоголичка, абсолютно бестолковое существо, у которой будут расти творческие, заботливые, внимательные дети... Вам может казаться, что вы по сравнению с нею плохой педагог — нет, не торопитесь обвинять себя. У нее просто родились такие дети: творческие, заботливые, умные и при этом достаточно сильные, чтобы позаботиться и о себе, и о своей бестолко-

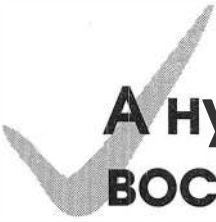
вой маме. А в школе, где учатся ваши дети, может работать опытный педагог, воспитавший уже много сотен замечательных детей. При этом сын у этого педагога может быть безалаберным, ленивым и вороватым существом — он просто таким родился. И если бы педагог не был хорошим педагогом, последствия были бы еще более тяжелыми.

Беспомощные и бестолковые родители часто тревожатся по поводу того, что они испортят жизнь своим детям. Не тревожьтесь. Я часто таким тревожным родителям повторяю одно и то же: «Уважаемые бестолковые родители! Не переживайте, что вы испоганите, сломаете жизнь своим детям. Этого не произойдет. Вы этого не сделаете ровно потому, что не справитесь, у вас не хватит на это педагогической квалификации».



Но вы, кто читает эти строки, — я уверен, что вы не бестолковые и не беспомощные. Вы сможете, вы — сильные родители! Да, не очевидно, что у вас получится все так, как вы задумаете, но по крайней мере вы попытаетесь! Пытайтесь, пробуйте! Вам никто не скажет заранее, какой у вас ребенок на самом деле и что вы успеете сделать для него, все выяснится только в деле. Начинаем!

По крайней мере я хочу отвечать за воспитание своих детей. Я горжусь, что за воспитание своих детей я отвечаю. Мои дети — мой подарок миру, и пусть этот подарок будет прекрасен!



А нужно ли воспитывать наших детей?

Развивать детей — это одно. А воспитывать — другое. Скажите, а вы своих детей воспитываете?

Если честно, то в первую очередь мы своих детей растим. Мы их кормим, выгуливаем, мы их лечим, когда они заболевают, и учим тому, что знать им положено. А вот что касается воспитания, то даже интерес к этому невелик: «А что? В школу хорошую отдали, развивающие игры покупаем. Что ему еще нужно? Вырастет не хуже других!» Когда мы встречаемся, нам интереснее поговорить о кулинарии/моде (если это женщины) и спорте/политике (мужчины). Да? Или о вопросах воспитания?

Воспитанием увлечены не все. Когда дети ведут себя хорошо, нам их хочется не воспитывать, а любить. Хочется ими любоваться, хочется с ними играть, хочется поддерживать их в их начинаниях. Когда же дети ведут себя нормально, мы занимаемся не воспитанием, а своими делами.

Вечером потрепались, немного посидели у телевизора, потом поругались, теперь он злится, а она в обиде — вот и день про-

шел, только что ребенок все время под ногами мешался... Где тут воспитание?

А НУЖНО ЛИ ВОСПИТЫВАТЬ НАШИХ ДЕТЕЙ?



Рассказ одного папы:

«Говорят, что взрослый человек не испытывает потребности играть с ребенком. Скорее да, но я не стал бы говорить за всех: всякое бывает. Однако любой человек, взрослый и ребенок, испытывает потребность в удовольствии. Если ребенка в данный момент со мной нет, я из всех возможных вариантов выбираю себе такое занятие, от которого получаю большее удовольствие. Можно получить удовольствие и от лежания на диване. Если ребенок со мной, я получаю удовольствие от игры с ним. Почему бы нет? Вы, наверно, уже забыли, а я, например, делаю это почти каждый день — играю с сыном в самые разные игры. Мы даже свои собственные придумываем. И не потому, что не могу „сбагрить“ его соседу Мише, чтобы у него мой сын поиграл „в гонки“ на компьютере. Мне просто доставляет удовольствие сам процесс игры с ним. И если я по каким-то причинам не хочу играть тогда, когда этого хочет сын, я ему так и говорю: „Знаешь, сын, я сейчас не хочу играть“. И что вы думаете, он устраивает истерику? Нет. Он говорит: „Понятно, пап“. А для меня это еще значит, что он считается со мной.

Почему я не делаю своей целью научить чему-то сына? Потому что я абсолютно уверен в том, что он всему научится. Когда он со мной, он без всяких усилий научится тому, что умею я. Моя задача сводится только к инструктажу по технике безопасности. Я просто показываю ему, где острые и режущие кромки, где опасные жидкости, где опасное напряжение и т. п. И вот что я могу разрешить вам называть моей целью. Моя цель состоит в том, чтобы все, чем занимается или увлекается мой сын при моем участии, было наполнено легкой энергией удовольствия и радости. Я не хочу отравлять его и свою жизнь негативной энергией принуждения и подчинения, нервотрешкой и стрессом при достижении какой-либо „моей“ цели. Как написал Экхарт Толле²: „Скажем, вы бизнесмен, и за два года нервотрешки, стресса и напряженных усилий вам, наконец, удалось создать продукт или услугу, которые хорошо продаются и приносят деньги. Это успех? В обычном понимании — да. В реальности вы провели два года, загрязняя негативной энергией как свое тело, так и землю, сделали себя и окружающих

несчастливыми, а также задела много других людей, с которыми даже никогда не встречались. Бессознательной предпосылкой всех подобных действий является то, что успех — это событие из области будущего, и что цель оправдывает средства. Но и цель, и средства — это одно и то же. И если средства не являются вкладом в человеческое счастье, то и цель тоже не является. Результат, который невозможно отделить от приведших к нему действий, уже загрязнен этими действиями, поэтому и в дальнейшем будет продолжать создавать строгание. Это кармическое действие, являющееся бессознательным закреплением состояния несчастья“.

Я не знаю, КАК воспитывать — поэтому и не воспитываю. Чтобы не ошибиться. В этом смысле мой сын совершенно невоспитанный. Во всяком случае, со стороны папы. А раз так, то мне остается только БЫТЬ с ним естественным, честным, искренним, не притворяться и не обманывать. Приходить вовремя. Выполнять свои обещания. Смеяться, когда смешно. Не смеяться, когда не смешно (хотя многие делают как раз наоборот). Плакать по-настоящему, со слезами, когда есть повод. Сочувствовать другим. Смеяться над собой».

Я уверен, что этот папа — чудесный воспитатель, хотя он сам себя таковым не считает. Папа воспитывает сына своим примером: примером радости и искренности, примером увлеченности и примером уважения к близким. Этот папа думает, что он не воспитывает сына, хотя каждый день внимательнейшим образом следит за собой, контролирует свое состояние и реакции... Как вы думаете, допускает ли этот папа раздражение или ругань? А мат или рукоприкладство? Станные вопросы: конечно же, никогда. И именно эти нормы достойного человеческого поведения он закладывает в душу сына, когда легко и радостно играет с ним каждый день. Мне кажется, для взрослого человека и мужчины именно это является настоящим подвигом: из самых разных возможных удовольствий выбирать каждый раз удовольствие играть вместе со своим ребенком... Попробуйте сделать это сами: на сколько дней хватит вас?

Однако сознательный отказ от воспитания в некоторых случаях означает действительно отказ от воспитания, и тогда идеология «Я своих детей не воспитываю, я с ними живу!» начинает звучать гораздо более спорно. Вот, например, философия одной мамы, выражающей позицию многих мам:



«Я мама двоих детишек. К своим 26 годам поняла наверняка: ребенок уже с первого своего дня жизни — личность. Мы — мамы и папы — даны ему не для того, чтобы „воспитывать“ его. Порой дети сами нас (пере)воспитывают. Мы для своих детей — зеркало, зеркало их чувств. Именно родителям (или в первую очередь им) дано научить детей понимать и выражать свои чувства. А это так важно и для взрослого, и для ребенка — уметь понимать себя, знать, чего ты хочешь, и в конечном счете просто для счастья!»

Как относиться к такому подходу? Если мама действительно может дать своим детям только понимание их чувств и более ничего, то и это неплохо. Если же вдруг мама способна на большее, но из идейных соображений сдерживает себя и дает своим детям так мало — очевидно, что это ее ошибка.

Если детей не воспитывать, они вырастают невоспитанными. Ваша невоспитанная дочь выйдет замуж за молодого человека, которого трудно назвать взрослым: его не приучили отвечать за себя и хотя бы свои носки убирать на место, ему нравится проводить время за компьютерными играми и не хочется работать, он нечистоплотен и несдержан... Его просто не воспитывали: вас это устроит?



Даже медведица воспитывает своих медвежат, а наши дети нуждаются в воспитании еще больше. Ребенок должен понять, что на дорогу с транспортом ни при какой игре выбегать нельзя, за столом нужно кашу есть ложкой, а не руками, а решать спорные вопросы в игре нужно вначале просьбами, а не сразу дракой. В конце концов, маленького ребенка

нужно приучить писать в горшок, а не как попало. А это уже воспитание. А позже, когда наши дети взрослеют, их нужно учить самостоятельности, ответственности, уважению к себе и к людям, учить благодарности и любви. Само это не придет — это приходит только с воспитанием.

Если детей не воспитывать, они так или иначе воспитаются сами, но с каждым поколением уровень будет немного ниже. Чтобы дети оставались на уровне или уровень их рос, их нужно воспитывать. Природа дает ребенку задатки, воспитание делает его человеком. Неправильное воспитание может убить в ребенке смелость и интерес к жизни, привить дурные привычки, развить

эгоизм и разрешить воровство. Напротив того, умное воспитание приобщает ребенка к культуре, дает возможность войти в круг людей, правильное воспитание может развить у ребенка уважение к себе и к людям, смелость и творчество, создать предпосылки для его здоровья и счастья.

Эту книгу я пишу, обращаясь в первую очередь к самым умным, самым осознанным и самым любящим родителям. И, обращаясь именно к ним, говорю категорично: нам, лучшим родителям, детей воспитывать нужно. Обязательно нужно! Это нужно нам самим, это нужно нашей стране, это нужно самим детям. Воспитание наших детей — это наш вклад в будущее, это то, что делает нашу жизнь осмысленной.



Методы воспитания нужно подбирать «под рост» родителей

ВОСПИТЫВАТЬ ДЕТЕЙ НУЖНО, НО К ДЕЛУ ВОСПИТАНИЯ
ПОДПУСКАТЬ МОЖНО НЕ ВСЕХ.



Родители действительно бывают очень разными: бывают умными и любящими, бывают попроще, бывают совсем никудышными. Неправда, что все родители заботятся о детях; неправда, что все родители любят детей. Бомжей назвать родителями сложно, хотя у многих из них есть дети, в том числе в разных городах. С другой стороны, есть такие имена, как Януш Корчак и Антон Семенович Макаренко, Мария Монтессори и Рудольф Штайнер: педагоги от бога, любившие детей и умевшие любить их. Основная же масса родителей находится между одним и другим полюсом, это просто обычные родители. Таким образом, всех родителей можно разделить на три категории: проблемные, обычные (средние) и продвинутые.

Чаще всего нас беспокоят неблагополучные дети, и обычно такие дети растут, понятным образом, у проблемных родителей. И один из самых традиционных вопросов — как предупреждать такие ситуации, как влиять на проблемных родителей, как обучить их хотя бы азам разумного воспитания?

Буду честен: вы не получите здесь ответа на этот вопрос. Более того, я его даже не буду в этой книге всерьез ставить: это неправильный, непродуктивный вопрос.

Почему? Что имеется в виду?

Неблагополучные дети и проблемные родители

В этой кухне ни окна, ни посуду не мыли давно. На столе — окурки и недопитая бутылка, в соседней комнате на продавленном диване спит в мятой майке тот, кто не досмотрел футбол по телевизору... Дети дерутся и посылают друг друга матом, в комнате привычный бардак, мамы нет — она пошла к соседке занять денег, на самом деле, когда она вернется — не знает никто. Здесь живут те, кого вежливо назовут проблемными родителями, хотя они сами себя родителями даже и не считают: просто в диване заводятся клопы, а у них заводятся дети... Проблемные родители не справляются ни с задачами воспитания, ни с самими детьми, ни с собой — да и не ставят перед собой таких задач. Детей они не воспитывают не только и не столько потому, что не умеют, а скорее потому, что им вообще не до детей. Дети им скорее помеха по жизни, и когда они попадают родителям под ноги, те срывают на них свое настроение.

Как обучать делу воспитания таких проблемных родителей? Отвечу еще раз — никак. Это не та почва, на которой могут подняться семена просвещения. Писать для них статьи и проводить с ними беседы бесполезно — эти люди книг не читают, лекции и вебинары не слушают. Писать для них статьи и разговаривать с ними о том, что детей бить нельзя, бессмысленно — они этого не услышат. В отношении проблемных родителей требуется не просвещение, а скорее ювенальная юстиция, но это уже разговор, выходящий далеко за рамки психологии.

Но, может быть, поступать по-другому — лишить таких родительских прав и взять воспитание неблагополучных детей в свои руки? Ведь есть же детские дома-интернаты? К сожалению, и здесь порадовать нас нечем: вложения денег колоссальные, а результаты — отрицательные...



Из детдомов, куда ежегодно вкладывается более 20 миллиардов рублей, в российское общество сегодня выходят преступники, алкоголики и наркоманы. По официальным данным Генпрокуратуры РФ, только 10% выпускников российских государственных детских домов и интернатов адаптируются к жизни, 40% совершают преступления, еще 40% выпускников становятся алкоголиками и наркоманами, 10% оканчивают жизнь самоубийством³. Готовы ли вы на свои деньги (ведь все это делается на ваши деньги) растить преступников, алкоголиков и наркоманов?

В Сингапуре эту проблему решили по-другому: матерям, которые рожают и бросают детей, предлагают стерилизацию в обмен на решение жилищной проблемы: дают казенное жилье. Спустя 20 лет с начала этого социального эксперимента можно говорить о вполне позитивных результатах: культурный уровень людей растет, страна расцветает.

Заметим, что на самом деле работать с детьми таких родителей можно и нужно, но другими способами. Какими? Единственный удачный известный нам подход — это подход А. С. Макаренко. Он умел превращать малолетних лентяев, воров и бандитов в порядочных и достойных людей, но мы расскажем об этом позже.

Что делают с детьми обычные родители

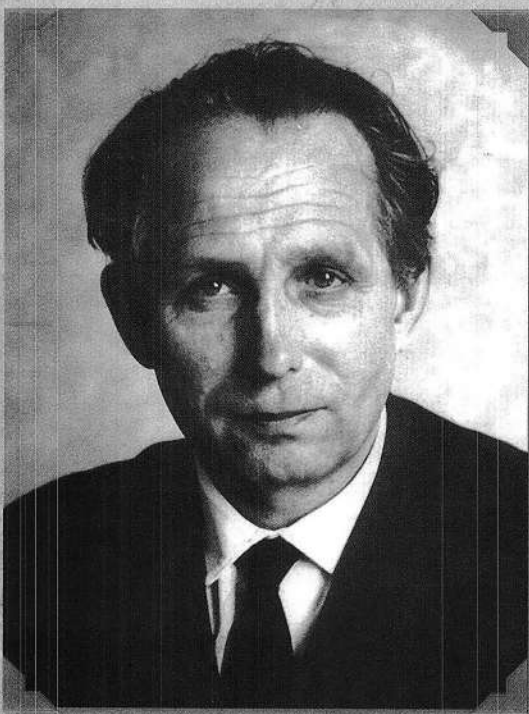
Обычные родители — это родители не самые плохие, но и не совсем уж идеальные. Это нормальные родители, каких большинство. Уважаемые коллеги, нормальные родители, а как вы ответите на такой вопрос: мы своих детей воспитываем?

Если под воспитанием понимать преднамеренные действия родителей, направленные на привитие полезных для жизни умений и навыков, превращающих ребенка в человека, то мы, обычные родители, своих детей не воспитываем. Что-то дети срисовывают с нас сами, но мы их не воспитываем. Не называть же воспитанием родительские упрёки





Папа и мама всегда были вместе.



Мой отец до сих пор смотрит мне в глаза.



Чего в маме было больше —
красоты, порядочности, воли?



Этот дом в деревне мы с отцом построили вместе, своими руками.

и нотации, когда мы на своих детей сердимся? Максимум, чему мы учим детей в этих случаях, — это читать нотации и упрекать...

Хотите картинку, которая напомнит нам о нас? Не бойтесь, картинка будет вполне милая. Итак...

Веселая компания приехала в пансионат. До чего хорошо! Можно всю ночь орать песни и объедаться мясом. Вот он, отдых! Немного скучнее годовалому ребенку. Мама занята, ей нужно пошутить и пофлиртовать с друзьями, поэтому, когда малыш подходит к ней, над ним смеются (споткнулся, прячется за маму — очень смешно!) или говорят: «Отстань!»

Утро, компания завтракает. Чтобы ребенок не мешал маме общаться, она дала ему игрушки и болтает с друзьями. Изредка, как будто вспомнив о малыше, она оборачивается к нему и обращается к нему с чем-то случайным, например: «Покажи букву А». Впрочем, тут же отворачивается, поэтому ребенок на ее просьбу и не реагирует.

Заметим: просьба мамы исполнена не была. Мелочь? Мелочь. Но если позже встанет вопрос: а почему он не слушается, то ответ здесь. Ребенок уже запомнил, что маму не дозовешься и, с другой стороны, ее просьбы можно игнорировать.

Тем временем к ребенку повернулся один из друзей, протянул букву. Ребенок потянулся ручками, чтобы взять, а друг вместо того, чтобы дать в руки, положил букву на голову малышу, и буква упала. Смешно, правда? Все засмеялись, а ребенок внимательно посмотрел на маму. Ага, мама смеется. Значит, можно шалить, и он кидает букву в маму.

— Только не кидай! — кричит мама и смеется. Ребенок пока не знает слов, но интонации слышит: они веселые и задорные. Значит, все правильно, и он с боевым криком кидает букву уже в бокал на столе... Бокал не разбился, но взрослые уже не радуются.

— А ну, прекрати быстро! — уже строго кричит мама, насупив брови. Ребенок смотрит на маму. Шизофрения? Дядя делал — всем нравилось. Он делал — всем нравилось. И вот теперь за то же самое ругаются. Сами разрешают, сами ругают... Раз вы ругаетесь, я вам заплачу! Заплакал.

— Что за беда с тобой! Все смеются, один ты все время плачешь! — мама сердится еще больше, потому что ребенок уже совсем отвлекает ее от друзей...

Чему учить обычных родителей?

Если требовать от обычных родителей: «Займитесь воспитанием своих детей!», кажется, будет больше вреда, чем пользы. Родители хотят как лучше, а получается у них как всегда. Чем больше они шумят на детей, тем хуже последствия. Это родители сами знают, что бить детей нельзя, но не получается, нервы не выдерживают. Если дети их крепко достали, они могут им и по рукам стукнуть, и по попе надавать... А потом переживают.

Рассказывать воспитательные технологии обычным родителям — дело бессмысленное и даже опасное: ребенок сложнее телевизора, а уже ремонт сложной бытовой техники мы доверяем все-таки профессионалам. Дай бог нам научиться хотя бы грамотно пользоваться пультом, дай бог нам хотя бы нормально справляться с растущим ребенком: не у всех хватает нервов быть разумными, когда любимый ребенок так жалобно плачет; очень непросто оставаться любящими, когда этот монстр устраивает нам дикие истерики.

И что делать? Каков рецепт?

Во-первых, вспоминаем Льва Николаевича Толстого⁴: «Воспитание представляется сложным делом только до тех пор, пока мы хотим, не воспитывая себя, воспитать своих детей или кого бы то ни было. Если же поймешь, что воспитывать других мы можем только через себя, то упраздняется вопрос о воспитании и остается один вопрос: как надо самому жить?»

Именно так. Родителям, если они действительно хотят добра детям (да и себе), лучше заняться воспитанием себя и поменьше приставать к детям. Пусть детей поддерживают, пусть с ними играют и дружат, пусть с ними разговаривают: от этого по крайней мере вреда не будет. Чем меньше обычные родители воспитывают детей, тем детям лучше.

Собственно, по этому пути уже и идут современные психологи, когда дают рекомендации родителям по поводу детей. Традиционные советы «старайтесь понимать детей», «разговаривайте с детьми», «учитесь слушать детей», «просто дружите с детьми»⁵ вполне разумны, поскольку отвлекают таких неумелых родителей от воспитательного процесса, к которому они по факту неспособны, и ориентируют на вполне полезные дела, которые помогают и им самим, и их детям.

Когда в книгах идут рекомендации: «В разговоре с детьми не торопитесь говорить сами, больше слушайте детей» — это про что? Слушать детей — это не шуметь на них, слушать — это не ругаться, слушать — это не торопиться говорить что-то типа «головой думай», «смотри, что делаешь». И когда родитель перестает шуметь на детей, перестает воспитывать, начинает к ним прислушиваться, через некоторое время ситуация разруливается. И, может быть, ребенка и не воспитывали, а ситуация в доме стала лучше.



Максимум, что «разрешено» обычным родителям, это недирективное воспитание. Недирективное воспитание — это воспитание не через инструкции, не через директивы, а воспитание собственным примером, поддержкой и подсказкой, организацией ситуации жизни. Детям можно ничего не говорить, но если вы сами утром делаете зарядку, с большой вероятностью скоро дети будут делать зарядку рядом с вами. Без всяких директив, требований и нотаций дети берут от нас лучшее, если в нас это хорошее есть. В недирективном воспитании воспитания как будто нет — но оно во многом происходит.

С приемами недирективного воспитания должны быть знакомы все родители, но полагаться только на них недостаточно. Не стоит переоценивать его возможности. Воспитание, когда родители влияют на ребенка в первую очередь своим примером и образом жизни, — прекрасное, но слабое воспитание.

Если ребенку захочется взять от вас привычку с утра делать зарядку и чистить зубы — это прекрасно, но он может заинтересоваться и другими образцами и научиться красиво врать или смачно ругаться... А почему бы и да? То ли ребенок заинтересуется вашим примером, то ли ему покажется более красочной картинка на мониторе... Если недирективный, во всем образцовый папа всегда позитивен и ни на чем не настаивает, только приносит домой деньги, помогает маме и играет с детьми, то дети с удовольствием могут сесть такому папе на шею и ближайшие десятилетия оставаться детьми, дома ничего не делать и пользоваться папиными деньгами... Как вы отнесетесь к такой перспективе?

Поэтому — а что же дальше? А дальше — переставать быть обычными родителями, переходить в разряд продвинутых родителей.

Все продвинутые родители когда-то были обычными, но если всерьез работать над собой (внимание: запомните волшебное слово «Дистанция»!), то мы становимся другими. Мы становимся умнее, действуем более осознанно, постепенно приучаем себя дома жить не только чувствами, но включать голову, перестаем грызть себя за случайные ошибки, учимся контролировать свои эмоции, следим за своей речью, учимся работать над собой. По мере успехов и жизненных нужд можно постепенно переходить к все более активному руководству: перестать уговариваться и расстраиваться, начать формулировать детям понятные просьбы и требования, обсудить с ними правила, которые будут приняты в вашей семье — и приучить их к выполнению этих правил во вполне серьезной, взрослой манере.

И дети скоро привыкнут, что маму с папой надо слушаться, что если детям сказано — то это сделать нужно и без капризов. К бабушке относимся с любовью и уважением — бабушка пожилой человек. И если ребенок хотя бы вам нервы не треплет, хотя бы из-за телевизора выходит, уроки делает и ложится вовремя спать — вы уже великие люди: вы научились ладить с ребенком и договариваться с ним.



Задача каждого из нас — воспитывать в себе воспитателя. Нам кажется, в этом смысл есть в любом случае: если вы не воспитаете как следует своих детей, возможно, вы воспитаете хотя бы своих внуков. А если не выйдет с внуками, вы хотя бы воспитаете себя. Это уже великое достижение!

ЕСЛИ ВЫ ЛЮБИТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ, ВЫ ХОТЯ БЫ РАДИ НИХ СТАНЕТЕ ПРОДВИНУТЫМИ РОДИТЕЛЯМИ.



Продвинутые родители

Продвинутые родители — умелые родители. Они легко управляют с детьми и осознанно, умело их воспитывают. Возникающие вопросы с детьми они решают удобно для себя и радостно для детей. Цели их действий продуманы, средства подобраны, результаты каждый раз анализируются: сейчас прошло, сейчас не прошло — в следующий раз подкорректируем. У таких родителей эмоции под контролем, эти родители на детей не срываются. Они детей любят, но не жалеют, потому что жалеть и любить — вещи очень разные. Эти родители могут быть методично требовательны, и если они приняли решение, они его не забудут, будут делать и доведут до конца. Они не сторонники кампанийщины: «Ах, всё, сейчас закаливаем детей!» — сразу детей раздели и на мороз. Нет, любое дело они подготовят, а после все лучшее делают: неделями, месяцами, годами. Они учат своих детей учиться, думать и разговаривать друг с другом — день за днем, спокойно и внимательно. Если они что-то сказали детям, то это помнят и не забывают. И дети знают, что если ты что-то сказал, то это случилось. Это не случайность, не настроение, не эмоции — это осознанная позиция. Это осознанные люди, осознанные родители.

Да, их мало, но именно такие родители читают такие книги, как эта, и эти родители могут уже воспитывать детей.

Воспитание — это другое и это больше, чем умение с ребенком ладить и договариваться. Ребенок, с которым можно договориться, — это еще не вполне воспитанный ребенок. Он сделает то, что от него ждут родители, но только пока он рядом с ними, только в конкретной ситуации. А отойди вы в сторону, ребенок будет делать свое, а не ваше. Он сам еще не носитель ваших привычек и взглядов, не носитель ценностей, которые вы хотели бы привить ребенку. Воспитание ребенка — это приучение к образу жизни, взглядам и привычкам настолько, чтобы это стало для него своим. Воспитанный ребенок не просто делает что нужно, он стал другим, он стал взрослым, заботливым, мыслящим, для него внутренне естественно быть честным. Для него внутренне важно то, что раньше от него только требовали родители и другие умные старшие.

Эта книга будет учить вас не только ладить с детьми, но и воспитывать их. Умелым родителям, любящим своих детей, мы рекомендуем вполне директивное воспитание. Почему? Просто потому, что в умелых руках оно уверенно дает лучшие результаты.

Воспитывать можно не только осторожно: мягко, косвенно, но и смело: прямо, директивно и требовательно. Это — эффективнее! Одновременно с этим это всегда риск и максимальная личная ответственность. В директивном воспитании вы берете в свои руки ответственность за чужую жизнь... За чужую? За жизнь своего ребенка.

Имеете ли вы на это право? Да, это полностью ваше право и, более того, ваша прямая обязанность. Если вы владеете этими методами воспитания, ваши дети вырастут такими, какими вы мечтали их видеть. Они будут вас уважать, они будут вас слушаться, они будут уважать себя и любить людей. Вы будете тем, то формирует их жизнь и отвечает за их жизнь и судьбу. Эти дети станут вашими в полном смысле слова: вашим проектом, вашим продолжением, вашей судьбой, которую вы забрасываете в будущее... Вы можете быть уверены: у вас с детьми будут прекрасные отношения, несмотря на то, что когда-то вы можете действовать жестко, авторитарно, силовыми методами.

Не можешь — научим. Не хочешь — заставим. Сказано — сделано. Как в армии. Как на работе. Так, как живут взрослые люди.

Можно ли использовать такие методы? Да, можно. Продвинутым родителям можно все. Таким родителям не надо связывать руки.



К сожалению, писать об этом приходится.

А. С. Макаренко всю жизнь отбивался от «наездов» традиционной педагогики: методика его работала потрясающе эффективно, но педагоги утверждали: «Методы не те!» Его обвиняли в авторитаризме, насаждении палочной дисциплины, неуважении к личности ребенка — во всех смертных грехах. А вы скажете Антону Семеновичу, что он использовал неправильные методы? Вы возьметесь его учить?

Умным родителям можно все. Это мастера. Они знают своих детей, свои особенности и свои возможности. Если такие родители выберут директивное воспитание, им это можно. Если они его умеют делать — оно эффективно, оно максимально эффективно, оно дает лучшие результаты.

Итак, ещё раз: обычным родителям мы рекомендуем не приставлять к детям, а если заниматься воспитанием, то максимально осторожно, мягко, не директивно. А другим, умным и сильным родителям, скажем другое: «Да что ж ты собственных детей

боишься? Это чья семья, чья территория, чьи дети? Вперед! Ты же умный, ты же можешь! Смелее! Дети скажут тебе за это спасибо!»

Ну и какие мы, родители?

А что можно вам? Каков ваш уровень? Если вам это действительно важно, получить ответ на эти вопросы и понять свой уровень не сложно: вы можете приехать в «Синтон» и пройти любой из его тренингов, которые я там веду. «Жизнь как миссия», «Лидерство и руководство», «Управление эмоциями», «Личная жизнь»... После тренинга все станет ясно, сами увидите.



А пока вы можете пройти отличный тест на «Психологос». Этот тест я разработал специально для вас, вы можете пройти его бесплатно. «Психологос» найдете сразу в любом поисковике, далее на первой же странице найдете ссылку на тест «Какие мы, родители?». QR-код вам в помощь.





Как работать над собой? Упражнение «Ошибочка»

Мы все хотим любить своих детей, и каждый из нас хочет стать продвинутым. Но как? Понятно, что нужно работать над собой, при этом непонятно, как это делать не впустую. Проблема в том, что работать над собой не получается. Почти ни у кого не получается.

Типовое: «Я знаю, что на детей срываться нельзя. Знаю, но все равно срываюсь... Я понимаю, что нужно следить за тем, что и как я говорю детям, но забываю и не слежу... Нужно быть для детей примером, а я себя примерно только грызу за свои недостатки». И что с этим делать?

Скажу то, что думаю сегодня: всерьез «работать над собой» практически нереально. Это действительно получается только у единиц. И при этом все возможно, просто этому нужно научиться, как и любому другому делу. Пока запомните: научиться этому можно, и я вам в этом с удовольствием помогу.

Начать предлагаю с упражнения «Ошибочка». Что это за упражнение и для чего оно нужно? Есть люди, которые привыкли себя «грызть». Если вдруг (хоть когда-то) это ваша особенность, если вас иногда начинают мучить бесплодные переживания: «Ну что я не подумал? Почему я не предусмотрел? Как же я мог...» — это

упражнение для вас. Если вы собираетесь работать над собой, будьте уверены — ошибок на этом пути у вас будет много. А упражнение «Ошибочка» будет вас спасать, поскольку поможет вам спокойно, без внутренней агрессии, относиться к своим случайным промахам.

Как делается упражнение? Если вы что-то забыли, прозевали и прошляпили; перепутали, не заметили и сбились; не выдержали, сорвались и наделали черт знает что; сказали что-то не то, не тому или не тогда или как раз не сказали что надо, короче, ошиблись, то...

Первое. Ручки в стороны и скажите себе: «Ошибочка!» Подробнее: головку наклоните вбок, лапки убедительно раскиньте в стороны (получится такой своеобразный жест Балбеса). Находясь в этом положении, произнесите: «Ошибочка!» (с интонацией: «Всякое бывает!»). Сделайте это по-детски: смешно, довольно и несерьезно, на выдохе и расслабленно.

В чем смысл этого действия? Дело в том, что переживательной личности любая ошибка представляется безбрежной катастрофой «ужас-ужас-ужас», идет неадекватное преувеличение. Чтобы избавиться от этого преувеличения, нужно сделать такое же резкое преуменьшение. Жест Балбеса уменьшает значимость происходящего. Вы понимаете, что это ужас, но не ужас-ужас-ужас.



Второе. Скрестите руки на груди, нежно и бережно обнимите себя за плечики и скажите себе: «Я хороший!»

Это — смысл, конкретная формулировка может быть разной. Хотя бы: «Я придумала сама, похвалю сейчас себя: ах, какая умница, умница-разумница!» Вам это нравится и вас это воодушевляет, значит, это правильно!

Так или иначе, важно перевести себя из негатива в позитив. Когда человек совершает ошибку, он чувствует себя «плохим»: начинает себя ругать, в голове и душе возникает раздрай. А в таком состоянии от него, как правило, идет еще больше глупостей и гадостей. Поэтому важно себя успокоить, чтобы возвратилось нормальное здравомыслящее состояние. Для этого нужно себя обнять, успокоить и сказать: «Я хороший!»

Такая простая фраза, а творит чудеса! Собственно, люди и ругаются чаще всего тогда, когда теряют ощущение «Я хороший», — и руганью себя же защищают. А обнимешь жену



любимую, скажешь ей: «Какая же ты у меня хорошая!» — она и ругаться перестает.

Третье. Вам стало хорошо. Но на этом упражнение не окончено, вы подошли к самой главной его стадии. Поэтому третий жест: энергичная рабочая ладонь вперед и короткая фраза: «Работать!»

Это — конструктив. Провели уже психотерапию, включили состояние «Я хороший», пора включаться в работу, исправлять последствия ошибки. Когда занимаешься делом, то все правильное в душе происходит само, на пустые переживания не остается времени. Нужно ли помнить о том, что произошло? Тут единого ответа нет. Если ошибка мелкая и случайная, ее лучше всего просто выкинуть из головы. Если ошибка очень серьезная и, тем более, может повториться — сделайте, чтобы она не повторилась. Запомните, запишите, сделайте запись в сердце каленым железом — все по обстоятельствам и в рамках здравого смысла. Самобичевание вам не нужно, а вопрос должен быть на будущее надежно решен.

Наблюдение: эти три шага («Ошибочка», «Я хороший», «Работать!») в полном наборе нужны в первую очередь женщинам. Мужчинам обычно достаточно последней инструкции: «Работать!»

По поводу жестов. На стадии освоения упражнения «Ошибочка» жесты должны быть реальными, внешними жестами, а после этапа освоения на практике обычно используются воображаемые, внутренние жесты. Понятно, что реальные жесты делать очень полезно, но для окружающих вы можете выглядеть слишком глупо. Поэтому реальные жесты можно делать либо рядом с теми, кто вас поймет и поддержит, либо в воображении. Но начинайте отрабатывать упражнение с реальных жестов, просто выберите время и место, когда никого рядом нет.

Как осваивать упражнение «Ошибочка»

Здесь тоже есть шаги и этапы. Начните с того, что в течение дня отмечайте все ошибки, которые вы допускаете, и фиксируйте ваш внутренний текст, которым вы это сопровождаете.

Для чего? Во-первых, вам нужна просто цифра: 1 ошибка в день? 5 ошибок в день? 50? Иногда вам может казаться, что вы совершаете ошибки постоянно, с утра до вечера, а в реальности, когда

начнете записывать, у вас их будет всего 7. А это нормально, совсем не много. Во-вторых, у вас вырабатывается внимание к собственному поведению, а это важно. В-третьих, вы сможете понять, какие ситуации чаще вызывают у вас ошибки. Продумав это, можно часть ошибок устранить. В-четвертых, когда вы знаете свой внутренний текст, вы легче сможете его изменить.

Далее выберите день, когда будете упражнение «Ошибочка» осваивать. Внимание: это должен быть не самый трудный день, в этот день у вас должна быть возможность отвлекать себя на это упражнение. Пожелание: пусть рядом с вами будут скорее благожелательные люди, которые и напомнят вам об упражнении «Ошибочка», и не удивятся, если вы делаете эти смешные жесты. А начинать делать упражнение лучше прямо с жестами.

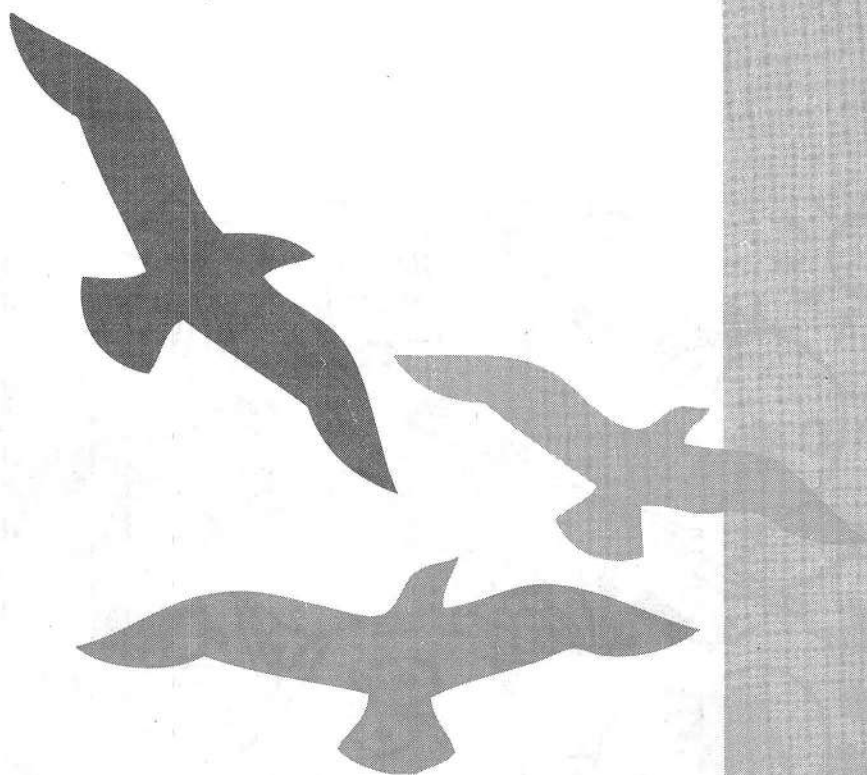
В выбранный день поставьте себе задачу: ждать свои ошибки, чтобы сразу, четко, именно в момент ошибки сделать нужные жесты и сказать нужный текст. Важно выполнять упражнение именно в момент ошибки, а для этого свои ошибки караульте. Как бы желайте, чтобы они у вас произошли (хотя специально делать их, конечно, не нужно).

Ну и наконец, когда упражнение «Ошибочка» уже начнет вам помогать, обязательно расскажите о своих успехах кому-то из своих друзей, кому оно также может быть полезным. Сделайте этот подарок хорошему человеку! А когда вы расскажете об этом упражнении, вы закрепите его и для себя.

Итак, упражнение «Ошибочка» делайте и улыбайтесь, вам понравится. Таких простых и при этом абсолютно необходимых упражнений у меня много, они собраны в специальный курс для тех, кто хочет уверенно и эффективно работать над собой. Подробнее об этом позже, а пока запомните полное название курса: «Дистанция: система пошагового развития личности».

Идем дальше?





О ЛЮБВИ К ДЕТЯМ
И О ТОМ, КТО
В СЕМЬЕ ГЛАВНЫЙ



Многие родители убеждены, что вся наука педагогика сегодня сводится к одному: к тому, чтобы любить своих детей. Если вы любите своих детей, у вас все сложится, а если не любите, ничего не выйдет ⁶. С последним согласиться можно: без любви к детям действительно рядом с ними лучше ничего не делать.

Мне приходилось работать с мамами, которые своих детей действительно не любят... Что вам сказать? Они могут делать все правильно, но получается у них наперекосяк. Если вы детей не любите, наверное, эта книга не для вас. Я подразумеваю по умолчанию, что все читатели этой книги относятся к детям хорошо, в контакте с ними, понимают их.

Вопрос в другом: считать ли теплую любовь к детям панацеей, универсальным педагогическим средством? Мой ответ — нет, нельзя. Любовь — как хороший гарнир к пище: как добавка это отлично, но основную пищу гарнир не заменяет. Тем более если под «любовью» понимать спорную привычку, когда мы ребенку только улыбаемся, никогда от него ничего не требуем, только просим,

никогда не ругаемся и все покупаем. Это — любовь? Это дешевый подкуп, а не любовь. Этим ребенка не воспитаете.

ВОСПИТАНИЕ НАЧИНАЕТСЯ С ПОРЯДКА И ТРЕБОВАТЕЛЬНОСТИ,
И ЕСЛИ ВЫ СДЕЛАЛИ ВСЕ КАК СЛЕДУЕТ, В ЗАВЕРШЕНИЕ ВЫ
ПОЛУЧАЕТЕ ВЗАИМНУЮ С ДЕТЬМИ ЛЮБОВЬ, ТЕПЛОТУ И РАДОСТЬ.
И БЛАГОДАРНОСТЬ ОТ ДЕТЕЙ ЗА ИХ ПРЕКРАСНОЕ ВОСПИТАНИЕ.



Разберемся?





О доброй любви к детям

В естественном (природном) обществе детей не любят, а готовят к жизни: что нужно — показывают, когда нужно — лижут или шлепают. Если утверждать, что медведица любит своих детей, то надо признать, что ее любовь проста и деятельна: медвежата получают от мамы шлепки направо и налево, пищат, но в результате все бодрь-здоровы и все движутся в нужную сторону. Хорошо.

Но вот теперь в таком естественном обществе появился Добрый Человек. Любящая Мама. Ей не хочется шлепать, ей хочется ловить улыбку малыша и хочется, чтобы ее любили. Ей хочется любить! Здорово! И она начинает это делать: когда все вокруг требовательно шлепают, она улыбается и тепло просит. И совсем даже не наказывает...

Вопрос: будет ли она эффективной в воспитании? Ответ — да, обязательно, ее метод будет не только действенным, но и, скорее всего, более действенным, нежели у таких жестких всех остальных мам и пап.

Действительно, рассмотрите эту ситуацию с точки зрения ребенка. Ты в окружении жестких взрослых, шаг влево, шаг вправо — воспитательное воздействие, выбора нет,



все равно придется вести себя правильно. Но вдруг один из взрослых начинает не шлепать тебя, а улыбаться, давать тебе не пинки, а конфетки, и с тебя не требовать, а тепло просить. Ну и как вы отнесетесь к его просьбам, учитывая, что так или иначе делать все равно придется? Правильно, к просьбам доброго человека вы отнесетесь хорошо и все сделаете.

Итак, Добрая Мама обнаруживает, что метод доброго отношения оказывается более действенным, чем требовательная дрессировка. Ребенок сам бежит делать то, к чему раньше приходилось принуждать! Ура! Она рассказывает другим мамам, что можно не париться, не добиваться, не контролировать, а только улыбаться и любить. А если что — прощать... И скоро появляются много Добрых Мам, которые в деле воспитания детей также оказываются более эффективными, нежели их жесткие коллеги! Ура! Великое педагогическое открытие пошло в массы!

А что в итоге?

Когда таких сообразительных Добрых Мам и Пап становится много, когда они перестают быть единичным явлением, дети вдруг обнаруживают, что родителей можно просто не слушать. Потому что жестких пап и мам, которые если что — по попе, уже нет, и бояться некого. А тех, кто улыбается, — ну... Когда захочу — послушаю, когда у меня будут другие планы — я им сообщу. А еще лучше — заставлю их слушаться меня. Ведь они же меня любят? Да? Здорово?

А самое главное: учитывая, что любить детей хочется всем, делать-то теперь — что?

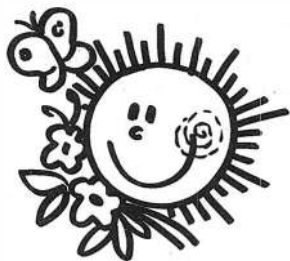
Пока мораль: «Если рядом с жестким воспитателем вы попробовали мягкие решения и обнаружили, что у вас замечательные результаты, не торопитесь считать себя слишком умным и пропагандировать свои достижения: возможно, вы так успешны только благодаря жесткой работе рядом».

Я думаю, что настоящая любовь к детям — не только мягкая доброта. Это и внимательная требовательность, и заботливая настойчивость, а когда-то и необходимая жесткость. Моя коллега, замечательный психолог и прекрасная мама Лиана Ким, формулирует это по-своему. Она говорит: «Ты не имеешь права наказывать, пока не завоевал сердце ребенка. Но когда ты его завоевал, ты не имеешь права не наказывать».

Стоит ли полагаться на материнскую любовь?

Материнская любовь похожа на солнце: солнышко любят все, но когда его становится слишком много и исчезает тень, оно убивает все живое... Что такое материнская любовь? Это описано в таком количестве книг, что, видимо, это знают уже все: эта любовь воплощает безусловное принятие любимого и отношение к нему как к маленькому ребенку, нуждающемуся в теплоте и бережности, любви и заботе.

Внимание: на самом деле это не сама любовь, это описание модели любви, это описание правил, как мамы должны любить своих детей. В жизни все мамы к своим детям относятся по-разному и любят каждая по-своему, но если мамам рассказывать, что такое настоящая материнская любовь, они начинают этому верить и начинают так себя вести. По крайней мере, чаще и в большей степени.



Сразу сделайте скидку на придумки, фантазии и просто психологическую защиту: нередко за фасадом красивых разговоров о материн-

ской любви скрываются более приземленные вещи. Когда-то — больная привязанность и страх услышать: «Мама, ты меня не любишь!», когда-то — неумение жестко действовать эффективным образом и отсюда избегание напряжения в отношениях с детьми... Что на самом деле в ваших отношениях, нужно разбираться всегда отдельно, пока вернемся к материнской любви в ее лучших вариантах.

Безусловное принятие — основная черта материнской модели любви. Мама не ставит условий, когда она будет любить своих детей, а когда нет, она это будет делать при любых обстоятельствах: «Я тебя люблю любого, каким бы ты ни был». Иногда это безоценочность, спокойное принятие как частички себя, иногда — положительная оценка, радость от самого существования ребенка: «Я тебя люблю просто потому, что ты есть». По замыслу материнской любви, мать любит ребенка всегда и любого: чистого и грязного, бодрого и усталого, довольного и раздраженного, доброго и злого, порядочного и преступника...

Ровно потому, что для любящей матери сын не может быть преступником, его могут так называть только посторонние, не любящие люди. Для нее он ее маленький, который запутался в трудной жизненной ситуации, который нуждается в помощи и поддержке.

Мама любит своего ребенка всегда. Если в утробе матери ребенок стучит ножками и делает ей больно — как можно маме сердиться на то, что является частью ее самой? И когда ребенок рождается, он все равно остается таким же маленьким, такой же частью ее самой. Тот, кого любят материнской любовью, будет маленьким всегда, сколько бы ни было ему лет.

Материнская любовь — одна из главных и наиболее популярных сторон дающей любви, главная составляющая любви и родителей к детям, и просто любящих людей друг к другу. Материнская любовь — это гармония и лад.



«Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает, хотя и пророчества прекратятся,

и языки умолкнут, и знание упразднится»⁷, — похоже, что апостол Павел писал именно о материнской модели любви.

А если для умных и коротко, то разговор о материнской любви расшифровывается просто, всего двумя пунктами: это «Забота» и «Не ругаться». Если вы готовы о ком-то всегда заботиться, никогда не ругаясь, у вас к нему (к ней) материнская любовь. Всегда ли это хорошо? Нет. Иногда это совсем плохо.

Нетребовательность материнской любви превращается в невысокие стандарты воспитания, она воспитывает детей добрых, но не выдающихся. Настрой на лад и гармонию мало совместим с готовностью поднимать себя, когда не хочется, заставлять себя, когда надо, преодолевать себя через напряжение и боль. Материнская любовь — это скорее о «поберечь», а не о достижении вершин, не о максимальных результатах. Лад и гармония не всегда способствуют развитию, они могут замещать развитие, а то и прямо препятствовать ему.

Материнская любовь прекрасна в отношении младенцев, для более взрослых детей она скорее бессмысленна, а то и вредна. Чем? Тем, что легко порождает беззастенчивое потребительство и потакает дурным привычкам. С возрастом забота как о маленьком должна смениться уважением как к взрослому, а безусловное принятие — требовательностью, что характерно уже для отцовской модели любви.



Нехватка родительского внимания и любви: мифы и реальность

Многие проблемы в развитии ребенка сегодня объясняются нехваткой родительского внимания и любви. Если речь идет о беспризорных или безнадзорных детях, проблемная ситуация очевидна, но что является настоящим корнем проблемы — недостаток родительской любви или элементарного родительского контроля, — вопрос открыт.

По крайней мере претензии детей: «Родители, мои проблемы из-за того, что на самом деле вы меня не любите (недостаточно любите)!» — достаточно дешевая разводилка, игра в Несчастную Жертву.

Чтобы говорить о **нехватке** или **избытке** родительского внимания и любви, нужно иметь данные о положенной норме. Однако как-либо взвешенных или утвержденных кем-либо норм и положений, сколько и какой любви в разных возрастах положено ребенку от родителей для его нормального развития, нет.

Некоторая ясность есть лишь с первым годом жизни ребенка. Уже доказано, по крайней мере на обезьянках, что младенцу до года действительно очень важен физический контакт с мамой (или хотя бы ее заменителем — папой, бабушкой, няней).

В раннем возрасте эмоциональное тепло, родительская ласка гораздо важнее для развития ребенка, и в том числе для развития его интеллекта, чем любые другие формы деятельности и обучения⁸. Однако физический контакт — не то же самое, что любовь. То, что мама держит младенца на руках, нянчится с ним, кормит грудью, соответственно дает физическое тепло и поглаживания, может быть как проявлением любви матери к ребенку, так и просто результатом научения, проявлением ее культурного уровня: она знает, что делать с младенцем, и делает это. После года нужда в физическом контакте с матерью снижается, и что после этого считать проявлением именно материнской или отцовской любви к ребенку, вопрос во многом открытый.

Жан Ледлофф, самая яркая пропагандистка необходимости любви для ребенка, отмечает, что у индейцев екуана, где вырастают самые гармоничные дети, родители с сыновьями и дочерьми общаются мало. Не играют, не разговаривают, отдельного времени не посвящают: ограничиваются житейскими распоряжениями. Цитирую:

«Интересно заметить, что среди екуана языковое общение между взрослыми и детьми сводится к самым простым фразам типа: „Жди здесь“ или „Подай мне это“. Система языкового общения стратифицирована: дети примерно одного возраста в полной мере вербально общаются друг с другом, по мере разницы в возрасте вербальное общение уменьшается. Жизнь и интересы мальчиков и девочек настолько различны, что они почти не разговаривают друг с другом, и даже взрослые довольно редко подолгу разговаривают с представителями противоположного пола. Мама никогда не вступает первой в общение с ребенком и участвует в этом общении только пассивно. Это ребенок находит ее и показывает ей своим поведением, чего он хочет. Она с готовностью сполна исполняет его желания, но и только. Во всех случаях ребенок играет активную, а мать — пассивную роль: он приходит к ней спать, когда устал, и есть, когда проголодался»⁹.



Подобное отношение, если говорить точно, — не любовь, а теплая доброжелательность. Это не любовь, а дети, повторяю, вырастают здоровыми и счастливыми. Насколько развитыми — другой вопрос. Похоже, что теплая материнская любовь к ребенку чрезвычайно

важна ребенку в младенчестве, с взрослением ребенка ее необходимость постепенно уменьшается, и более важными оказываются родительская требовательность и развивающие процедуры.

Также нет никакой определенности в вопросе о том, что считать родительским вниманием и любовью, учитывая хотя бы тему языков любви¹⁰. Родители, предположим, проводят с ребенком время (это их язык любви), а ребенок сопит: «Вот, мороженого мне не покупают!» (это его язык любви).

Мы проводили пилотажное исследование: большинство детей в возрасте от 5 до 10 лет на вопрос: «В чем для тебя проявляется любовь родителей? Когда ты чувствуешь, что родители тебя любят?» после того, как понимают вопрос (это бывает не всегда просто), отвечают: «Когда родители мне покупают то, что я хочу» и «Когда родители мне разрешают то, что я хочу».



Предположение, что есть универсальное настоящее проявление настоящей любви, которое всегда поймут все дети, — видимо, все-таки миф. Возможно, дети более всего нуждаются во внимательных родителях, которые умеют их чувствовать, понимать и делать то, что необходимо для их развития. С детьми нужно поддерживать контакт, с ними нужно заниматься, их нужно развивать. А как это называть — культурой родителей, пониманием родителями своих обязанностей или родительской любовью, — наверное, уже не так важно.

Сам по себе недостаток родительской любви катастрофой не является. Как писал Талейран¹¹, в его время родительская любовь была скорее исключением, нежели правилом, но на этом историческом фоне из маленьких детей вырастали те, кто составил цвет эпохи Просвещения.

Разговоры о нехватке родительского внимания любви — скорее, педагогические внушения-пугалки, чтобы занятые собой мамы и папы оторвались от телевизоров, сидения в «Фейсбуке» и обратили свое внимание на детей: погуляли, поиграли, поговорили с ними. Понятно, что детям полезнее быть рядом с родителями, поэтому полезнее внушать мамам и папам, что их чадам родительского тепла и внимания не хватает.


Впрочем, и здесь не все так очевидно. Если родители тревожные или бестолковые, то лучше, если такие родители будут пореже приставать к ребенку: он сам найдет, чем себя занять с большей пользой.

Конечно, в атмосфере любви, обрамленной родительской требовательностью, дети живут счастливее и развиваются лучше, однако родительское внимание и любовь не исчерпывают все, что необходимо ребенку. Кроме любви, ему для развития нужны развивающая деятельность и качественные образцы. Если родители тревожны и эмоционально заторможены, с высокой вероятностью дети будут брать с них пример и рано или поздно сами станут такими.

Итак.

Уважаемые родители, если вам кажется, что ваш ребенок мог бы лучше учиться и меньше грубить окружающим, не торопитесь вздыхать: «Наверное, ему не хватает нашей родительской любви». Очень может быть, что ему не хватает с вашей стороны образцов культуры, элементарной помощи и умения организовать его жизнь. Возможно, у вас нехватка не любви, а собственной организованности: у вас не хватает нужных знаний и дисциплины свои родительские намерения воплощать. И лучшее проявление вашей родительской любви будет в том, что вы начнете учить себя организованности и другим важным жизненным навыкам. Начинайте с собой работать, вставайте на «Дистанцию» — кстати, пора уже заняться практикой.

Как вы уже, наверное, поняли, я буду вас знакомить с «Дистанцией» на протяжении всей этой книги. На самом деле ваша совсем самостоятельная работа здесь не заменит курс «Дистанции» всерьез — работу в группе и под руководством коуча-ведущего, — но если можно получить радость и пользу сразу сейчас, зачем откладывать это на потом? Поэтому — за работу!



Курс «Дистанция»: начинаем «Дневник эмоций»

Как ваши успехи в упражнении «Ошибочка»? Надеюсь, не ругали себя, если когда-то об этом замечательном упражнении забывали? Постепенно привыкаем: мы все меньше себя ругаем и становимся все более требовательными к себе. Это — прекрасное сочетание, прекрасная база для личностного роста и развития, и уже на этой базе я предлагаю вам новое упражнение «Дистанции». Как вы поняли, это упражнение «Дневник эмоций».

___ / ___ / ____		7:00	7:20	7:40	8:00	8:20	8:40
Мир	Прекрасен						
	Хорош						
	Нейтрален						
	Враждебен						
	Страшен						

Это упражнение делается легко, просто заведите дневник. А именно, в блокноте или в таблице Excel каждые полчаса начинайте отмечать свое внутреннее состояние по шкале: «Мир прекрасен», «Мир хорош», «Мир нейтрален», «Мир враждебен»

и «Мир страшен». Эта шкала вам понравится, в ней мир как будто живой, и вы устанавливаете с ним те или иные отношения. Тогда расшифровки:

- ✓ МП — жизнь чудесна, мы любим и любимы.
- ✓ МХ — жизнь относится к нам дружелюбно, как и мы к ней.
- ✓ МН — мир сам по себе, я сам по себе. Мы с миром не дружим и не ссоримся.
- ✓ МВ — жизнь ко мне враждебна, но у меня есть шансы оказаться победителем.
- ✓ МС — в этом мире победить невозможно, моя схватка проиграна. Я пока жив, но это только пока, потому что меня могут раздавить в любое время.

Как вы быстро поймете, здесь фиксируется не столько сама живая эмоция или конкретное состояние, а скорее наш взгляд на происходящее, наша как бы философия жизни...

Будет очень хорошо, если вы сейчас оторветесь от книги и заведете дневник. Да-да, сейчас самое время! Поэтому останавливаем себя, отрываемся от книги: раз, два, три, оторвались — пошли и сделали!

Сделали? Спасибо! Вот это — правильно!

Иногда такая шкала получается достаточно однообразной: «Мир хорош», «Мир прекрасен», «Мир хорош»... В этом случае тем более важными оказываются отклонения от нее: правда ли, что после вот этого события я изменил свое мнение о мире? Дети не убрали за собой игрушки, я на них рассердился — и мир после этого перестал быть дружелюбным, он стал прямо-таки враждебным?

Да? Наверное, вы погорячились...

Поэтому ко всем важным случаям записывайте свои комментарии, объясняющие, в связи с чем ваше видение мира стало другим. К чему это приведет? К тому, что ваше внутреннее состояние только за счет ведения этого дневника эмоций станет более стабильным, перепады настроения станут для вас редкостью.

То-то ваши дети и другие близкие люди этому обрадуются!

Такой «Дневник эмоций» ведут уже много сотен людей, и стабилизацию внутреннего состояния подтверждает надежная статистика. И не только стабилизацию, а поднятие общего эмоционального тона. Действительно, большинство людей после максимум недели

работы уверенно принимают решение: в моем мире может быть всякое, но при этом есть планка, ниже которой я не опускаюсь. Мир, в котором я живу, обычно хорош и дружелюбен, часто прекрасен, редко могу допустить мир обычный. Но уж мир враждебный?.. До такого я не опускаюсь... А это — важное решение!

Ведение «Дневника эмоций» решит несколько важных задач. Это не только стабилизация и поднятие вашего эмоционального тона, вы разумным образом начинаете знакомиться с собой, со своим эмоциональным миром. Ваша ближайшая задача — получить реальную картину своего эмоционального состояния, понять, из-за чего оно меняется в плюс или в минус, а на этой основе — найти возможность свое состояние менять.

Напоминаю: мы своих детей любим, поэтому с этой задачей обязательно справимся. Кстати, как идея: с высокой вероятностью к ведению «Дневника эмоций» с удовольствием могут присоединиться ваши дети, особенно если вы научите их делать это с помощью рисунков. Конечно, пока вас нет, едва ли они будут вспоминать о своем состоянии каждые полчаса, но вместе с вами они это делать будут, плюс им несложно задним числом нарисовать, что у них было в душе утром, днем и так далее. И это — хорошие темы для разговоров!

Теперь хорошо сделать серьезный перерыв: закрыть книгу, вернуться к делам, заняться собой и детьми — и одновременно начать вести «Дневник эмоций».

Скоро вы будете делать важные дополнения к «Дневнику эмоций», поэтому вам нужно сделать хорошее начало. Итак, начинаем! В чтении делаем перерыв, книгу закрываем, возвращаемся к жизни...

Родители, вы меня не любите!

«Родители, вы меня не любите!» — такая печальная или тем более энергично обвиняющая фраза, брошенная ребенком в лицо родителям, сбивает их с ног. Действительно, что тут ответишь, будь ты трижды заботливым?

Чем более папа и мама любящие, заботливые и внимательные, тем чаще им самим кажется, что они дочке или сыну чего-то недодают. Ну как себе простишь, что еще и на работу приходится ходить, а не только с ребенком разговаривать?!



Эля сказала маме, что не верит в ее любовь и заботу: «Ты меня совсем не любишь!» Если мама постарается дочь убедить, что она не права, та тоскливо ее выслушает и повторит свой приговор: «Нет, я тебе не верю. Я чувствую, что ты меня не любишь!» Если папа после неудавшейся беседы купит Эле новые игрушки и сходит с нею в цирк, она смягчится лишь на время, но после щемящая нота «Вы меня не любите!» взвоется вновь и с новой силой.

Самое главное, тут никогда не поймешь: это неудовлетворенная потребность ребенка в любви или развлечение, чтобы покрутить ро-

дителями и что-то из них выжать? В конце концов, ребенок мог эту фразу просто где-то услышать, когда повторил — понравилось, когда сказал родителям — те начали вокруг него крутиться... Находка, однако!

Как действовать в этой ситуации?

Ах, как было чудесно, когда дети были маленькими! С малышом это решается элементарно: «Как же не люблю? (Поцелуй.) — Вот как люблю! (Еще один и обнять-обнять.) — И даже еще сильнее! (Контрольный поцелуй.)». Что бы маленький ни выдумывал, победа будет все равно за более опытной и хитрой мамой.

С подростками куда сложнее. Во-первых, взрослеющее дитя может на полном серьезе ощущать нехватку родительской любви. Их, пластилиновых ежиков, в самом деле «любить» бывает трудно, они и даются не очень, и сами себя недолюбливают, да и ведут себя, случается, так, что какие уж тут проявления любви? И если до наступления этого замечательного возраста у вас человеческие разговоры не были в заводе, придется очень и очень трудно. Вначале в любом случае задумайтесь, насколько претензия ребенка оправданна, и если вы понимаете, что телевизор, компьютер и общение с друзьями заслоняют от вас сына или дочь, исправьте ситуацию.

Посидеть с ребенком перед сном 15 минут, поговорить с ним о его делах — не самое сложное дело, а ребенку это важно. Если он хочет с вами поиграть — все-таки найдите на это время, иначе через несколько лет ситуация станет другой и гораздо более тревожной: вы станете вашему ребенку просто не нужны и не интересны.

После этого — главное, а именно разговор. Самая лучшая интонация вначале — теплая, мягкая, вы отражаете чувства ребенка и пытаетесь его разговорить: «Тебе кажется, что мы тебя не любим?», «Тебе хочется более теплых отношений?» или «Тебе грустно, когда мы с тобой не играем?»

К сожалению, иногда не срабатывает и это. Всякое бывает. Что тогда?

Одна мама решила вопрос неожиданно и удачно: дала сыну задание записывать в блокнот все, что они с папой для него делают. «Утром разбудили. Улыбнулись. Поцеловали. Мама сделала завтрак. Накрыла на стол. Помыла за ним посуду. Нашла ему рубашку, которую он забросил за стул...» Совместные записи то ли сдружили сына с мамой, то ли просто его утомили, но претензии благополучно прекратились. В другой семье, где детей несколько,

дети по подсказке бабушки вступились за маму и стали дразнить сестру, которая изводила маму этими претензиями. Дети решили вопрос быстро, у мамы больше сердце не болело.

Однако самое важное — это прямо и открыто с ребенком поговорить. С детьми разговаривать, в том числе и всерьез, — можно и нужно! Организуйте спокойную ситуацию, когда обстановка нормальная, когда никто никуда не торопится, и задайте прямой вопрос: «Ты говоришь, что мы тебя не любим. Для нас этот вопрос очень важен. Ты хочешь, чтобы в нашей семье что-то было по-другому? Что бы ты хотел изменить?» — и добивайтесь конкретных предложений. Лучше всего на уровне поведения.



«Чтобы ты подходила ко мне и целовала, когда я засыпаю!», «Чтобы ты разрешала мне смотреть телевизор, когда там идут интересные передачи!», «Чтобы ты никогда на меня не кричала!», — запросы могут быть самыми различными.

Если ребенок сказал, чего он хочет, вам повезло: ничего серьезного, впереди нормальные семейные переговоры. Поблагодарите маленького человечка за то, что он с вами честно поделился своими желаниями, и к каждому из них отнеситесь по-настоящему серьезно. Это вовсе не значит, что вы обязаны со всем согласиться, но вы теперь знаете, что имеет в виду ваш сын или дочь, когда говорит: «Вы меня не любите!» И вы теперь знаете, что с этим делать: нужно разговаривать о его конкретных просьбах.

Поцелуи перед сном — обязательно, передачи по телевизору — только после того как сделаны уроки, а кричать — верно, нельзя. Но если ты будешь недовольно отвечать три раза: «Сейчас!», когда тебя зовет мама, то могут быть и крики.

В гораздо более трудной ситуации оказываются родители, когда на все расспросы ребенок молчит, смотрит на них «никакими» глазами и только повторяет: «Вы меня не любите!» А потом уходит. Тут два варианта: либо он вам уже совсем не доверяет, либо он начал с вами жесткую игру в Несчастную Жертву. Если только возможно, тут стоит обратиться за помощью к третьей стороне, уважаемому человеку: старшему брату, дяде или любимой бабушке. Или психологу. Они поговорят, перед ними молчать глупо, многое может выясниться. Если же партизаны молчат перед кем бы то ни было и только время от времени снова повторяют заклинание: «Мама и папа, вы меня не любите!», то зовите папу.

Папа такую ситуацию разрешить может.

Папа мягкий, но в такой ситуации он может быть и жестким. И спросит по-взрослому: «Если ты ничего не хочешь изменить, зачем тогда ты говоришь такое?»

Пауза. Смотрит в глаза. Это сильный вопрос!

«Мама о тебе заботится, и ей больно, когда ты ей говоришь такое. Маму обижать нельзя. Я не разрешаю! Сейчас ты идешь в угол и думаешь. Если скажешь, чего конкретно ты хочешь от мамы, мы с тобой это обсудим. Услышал? Еще раз: говорить глупости и обижать маму я не позволю. Или ты говоришь, чего ты хочешь, или ты молчишь. Ясно?»

ЛЮБОВЬ — ЛЮБОВЬЮ, А В СЕМЬЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ ПОРЯДОК.





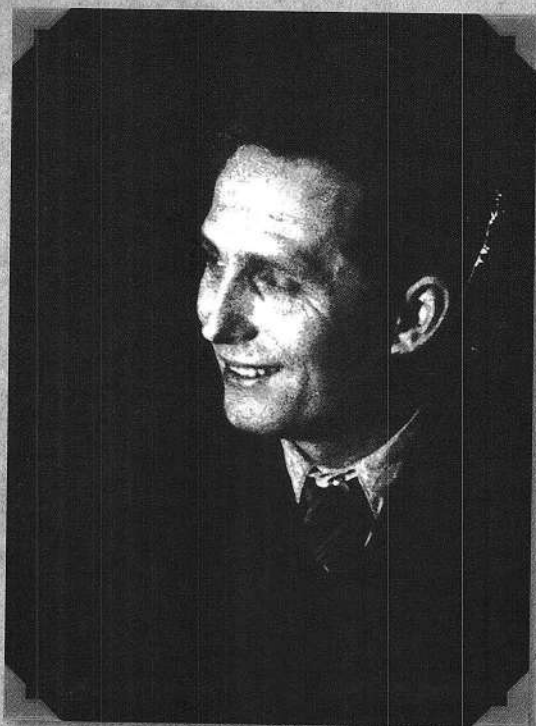
С трех лет я каждый год путешествовал с родителями по Крыму и Кавказу. Облазили всё!



Мама — ворошиловский стрелок и летчик ДОСААФ.



В совхозе «Красный луч» на окраине Москвы родился я.



В папе всегда жила душа художника.



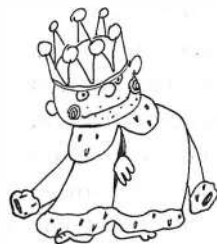
Мама — главный бухгалтер «Главинтуриста».

Кто в семье главный: муж или ребенок?

Мифы о материнском инстинкте

Для большинства современных женщин ребенок важнее мужа, и общественное мнение считает это нормой, объясняя материнским инстинктом. Это — грубая ошибка. Правильно ли ребенка ставить выше мужа, мы обсудим позже, а роль материнского инстинкта в отношениях «муж — жена — ребенок» важно обсудить сейчас.

Материнский инстинкт присущ большинству женщин, хотя, к сожалению, оставленные в роддомах дети говорят о том, что не всем. Или о том, что для женщин есть вещи в жизни более значимые. Если материнский инстинкт проснулся, он обуславливает поведение мамы только в течение первых месяцев после рождения ребенка, далее она ведет себя так, как привыкла и как ее воспитали — в рамках того, что ей разрешают.



Вы услышали? Если ребенку больше 6 месяцев, отношение мамы к нему определяется уже не инстинктом, а ее привычками и вос-

питанием. А воспитание у каждой мамы, как и у любого папы, разное.

Тут нужно вспомнить историю, многое становится более понятным.

В традиционных культурах отношение к детям было очень различным и, прямо скажем, не таким уж возвышенным. Нередко хорошая скотина ценилась больше ребенка, в русских народных сказках нередок сюжет, когда отец продает своего приглянувшемуся кому-то сына. Смерть ребенка, особенно когда жена постоянно беременная, переживалась кратко: «Бог дал — бог и взял». Другой рождается. Родился сын — ну ладно, это неплохое прибавление в семью, выкормим — будет работник. Родилась дочь — ну, мать, удружила, лишний рот теперь куда девать...

Кстати, и к сыновьям отношение было не только радостным. Дед Александра Сергеевича Пушкина, Ганнибал, был не просто африканцем, он был одним из девятнадцати царских сыновей, поскольку царские династии были и на Африканском континенте. Так вот, одним из самых ярких воспоминаний детства Ганнибала была картинка, когда он бегал перед отцом и все трогал ручонками. Он был единственным, кто мог это делать: все остальные братья при каждой встрече с отцом были со связанными руками. Почему? Да потому что тогда было совершенно естественно, если любой из сыновей вдруг махнет ножиком и своего отца зарежет. Чтобы самому стать царем. И потому для любого уважающего себя отца тогда было естественно к собственным детям относиться как к своим потенциальным убийцам. А отчего не связали Ганнибала? Причина проста: он тогда был еще слишком маленький...

Я думаю, что матери, пусть каждая по-своему, но любят и любили своих детей всегда, и едва ли за последние два столетия материнская любовь стала более сильной и трепетной. Материнская любовь была на свете всегда и, видимо, ею всегда и останется. А вот что меняется, так это отношение к этой любви: считать ее чем-то важным или нет. Как это? Поясню на примере.

Вот девочка очень любит свою куклу и просто не может без нее жить, но игрушка едва жива, совершенно истрепалась, и из деревни в городскую квартиру такую замарашку везти уже нельзя (по мнению родителей). Как вы думаете, где проведет свою последнюю зиму эта престарелая кукла? Правильный ответ: «Неизвестно!», потому что в нашей культуре игрушки статус святости еще не по-

лучили, и родители ощущают свое право решать этот вопрос совершенно произвольно: «Ну что ревешь?! Мы тебе другую купим. Барби!» А между собой: «Все равно она ее через неделю забудет». И, очень возможно, они даже правы.

Но пройдет, предположим, пару десятков лет, и общественное мнение изменится. Каждый (конечно, мало-мальски образованный, а не какой-нибудь совсем дикий родитель) уже будет знать, что основы доброты и нравственности детям закладывают в первую очередь их любимые игрушки, именно они являются стержнем их будущего мировосприятия, отношения к миру и к родителям, и вообще степень цивилизованности общества измеряется его отношением к игрушкам...

Так вот: очевидно, что в этом случае сами чувства детей к своим игрушкам не изменятся, но настаивать на своих чувствах дети станут не в пример энергичнее. И скоро все будут просто убеждены, что трепетное отношение детей к своим игрушкам есть нечто инстинктивное, природой обусловленное, и если в выборе между родителями и любимой игрушкой ребенок выберет игрушку, то родители, как люди взрослые и сильные, должны отнестись к этому с пониманием. Да? И если аналогия уже понятна, то понятен и вывод: материнская любовь была всегда, а вот общественной сверхценностью стала только недавно — а именно с тех пор, как сверхценностью стали дети. Или, то же самое по-другому, — с тех пор, как ценность мужчины в глазах женщины понизилась. И инстинкты, в том числе материнские, здесь ни при чем.

Сверхценность ребенка для матери — не природный инстинкт, а дурная привычка. Это не биология, а культура. Точнее, это отсутствие семейной культуры и неправильное выстраивание отношений в семье.

Ребенок против мамы: кто кого?

Маме со своим ребенком воевать трудно. А ребенку с мамой воевать легко. Ну и кто кого победит?

Вот тоскливая организация собес. Длинная очередь, в ее рядах мама с милым малышом. Малыш сидит на коленях у мамы, улыбается ей и — с удовольствием, рас-ка-чи-ва-а-ясь! — падает затылочком на пол. Точнее, начинает падать, потому что мама каждый раз его ловит. И именно поэтому он вволю, в полное свое удовольствие, падает снова и снова. Ведь мама же его ловит? Всегда, обязательно

ловит? Ребенок самозабвенно творит себе праздник! Ну, в данном случае за счет мамы.

Может быть, его можно опустить на пол, поставить на собственные ножки? Ну что вы, это невозможно. Потому что в этом случае ребенок быстро побежит к дверям ближайших кабинетов и будет их с интересом открывать. А потом очень здорово дверьми стучать. А если мама будет это запрещать или решит его шлепнуть, то можно начать, содрогаясь всем телом, дико орать, чего мама боится вообще сильнее всего на свете.

Поэтому мама будет держать милого малыша на коленках и, улыбаясь во весь рот, любить его что есть мочи, из последних сил поднимая раз за разом его уже немалые килограммы. А куда она, мама, денется? Она знает, что будет, если ее малыш треснется затылочком о пол. Ребенок знать этого не хочет. И поэтому командовать парадом будет он.

Все чаще и чаще в паре «мама — ребенок» власть начинает принадлежать последнему. Главным становится ребенок, а не мама. Несчастливым плачем и горькой обидой, вдруг усталостью или неустанными шалостями, милой улыбкой или беспомощным страхом ребенок заставляет маму делать то, что хочет он. Как он поплачет, так и будет. А если он не хочет это есть, то и не заставишь. Ну а эту игрушку придется купить, если мама не хочет истерику на весь мегамаркет. Мама любит ребенка, она не может отказать ему, тяжело переживает, когда наказывает его, — и поэтому все чаще и чаще все будет так, как хочет ребенок.



Это — правильно?

Да, это неправильно. Так быть не должно.

Мама и ребенок против папы: кто кого?

Если на стороне мамы ребенок, папе воевать против мамы трудно. Влюбленность у обоих прошла уже давно, а когда разногласий достаточно и обиды накопились, начинаются бои. Одна из важных стратегических высот в этих боях — ребенок.

Папа и мама ждут автобуса, его долго нет. Ребенок капризничает, ноет и орет, мама его уговаривает не плакать, нытье нарастает. «Да шлепни ты его!» — не выдерживает муж. «Тебе только бы шлепать, ты по-хорошему разговаривать не умеешь!» — парирует жена и прижимает ребенка к себе еще крепче. Кто здесь победит? Трудно назвать это победой, но папе придется смириться: этот вопрос будет решать она. Потому что она любит ребенка, а его интересы всегда должны быть на первом месте.

Да?

Нет, это не совсем верно. Подобные вопросы в принципе решаются не шипением друг на друга, а спокойным обсуждением, когда обе стороны выслушивают аргументы и стараются друг друга понять, причем не сейчас, когда все на взводе и ребенок орет, а лучше во время неторопливой вечерней прогулки перед сном. Но если времени на разумное обсуждение нет, то не должно быть и споров: как муж сказал, так и правильно.

А если неправильно (это бывает нередко), это они обсудят вечером, не торопясь.

В правильной семье глава семьи — муж, и когда спокойно договориться не удастся, все вопросы решает он. И жена в любой трудной ситуации в первую очередь слушает то, что ей говорит муж, а не то, о чем плачет ребенок. Потому что в правильной семье для нее на первом месте муж, а на каком месте для нее ребенок — это также решает муж.

В любой разумной компании власть принадлежит одному человеку — руководителю этой компании, принцип единоначалия еще никто не отменял. Так же и в разумной семье: руководитель семьи — муж, он принимает решения по всем ключевым вопросам, в том числе его важнейшая обязанность — следить за тем, чтобы дети маму слушались, а не как в других семьях, где папа за этим не следит.

Семья с неправильной властью — плохая семья

В большинстве российских семей на первом месте для мамы находится ее ребенок. А муж и родители — на втором. Или еще ниже.

На радио «Эхо Москвы» был проведен опрос, кого выберут женщины, если вдруг нужно будет делать выбор: мужчина (муж, любимый человек) или любимая домашняя живность, кошка или попугай. Вы не ошиблись: в этом трудном выборе большинство женщин выбрали кошку и попугая, причем с разгромным счетом в 82% голосов.

Как убедительно сформулировала одна женщина, «кошка-то меня по-настоящему любит, а мужчинам верить опасно!»

В выборе между ребенком и мужчиной (ой, не дай бог, не дай бог, конечно!) современная женщина практически без колебаний выбирает — правильно, ребенка! Ведь она же мать!

Это — неправильно.

В семье, где на первом месте ребенок, не будет ни порядка, ни воспитания. Когда отец не в авторитете, мама элементарно не справится с воспитанием ребенка, а культ ребенка для ребенка вреден.

КУЛЬТ РЕБЕНКА ДЛЯ РЕБЕНКА ВРЕДЕН.



Почему?

Обычно женщины ближе всего к ребенку и самым непосредственным образом заботятся о нем, его обслуживают. Если ребенок — это святой, то как относиться к тем, кто к нему ближе всех и в ком он более всех нуждается? Как к жрецам. Роль женщины повышается, роль мужчины понижается.

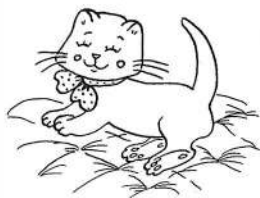
Мы уж привыкли: что нужно ребенку, знает в первую очередь женщина. Но если ребенок — это святой, то как относиться к тому, кто сообщает его волю? Правильно, с предельным уважением и пиететом. Как женщина сформулирует, что нужно ребенку, то в семье и будет. Слышишь, муж?!



Не слышит. Он ушел — то ли в глухую оборону, то ли совсем из семьи. А теперь вопрос: как вы будете воспитывать своих детей, этих милых хулиганов, если власть в семье принадлежит им? Вспомним, что самовоспитание среди хулиганов, даже самых милых, как-то не распространено.

Утром детям нужно вставать — а вы знаете, им это не всегда хочется. «Ну пусть еще полежит, видишь, он не выспался!» Хорошо, когда дети с утра делают зарядку. «Ну что ты лезешь со своей зарядкой, ему же не хочется!» Папу отшили, но ведь скоро окажется отшито и мама, когда ребенок не станет слушаться ее: «Иди полоскать горло». — «А я не хочу!» — «Ну тебе же надо!» — А я не буду, отстань!» Приехали... И какие перспективы у такой семьи, еще точнее, у такого ребенка? Скорее всего, не лучшие. Трудные перспективы.

Чем важнее в семье оказывается ребенок, тем больше власти у женщины и меньше власти у мужчины, а в результате в такой семье пирамида власти имеет следующий прелюбопытный вид: внизу — муж, которому жена сообщает его решения. Над мужем — жена, она же мать. А мамой командует ребенок... А если присмотреться еще внимательнее, то главнее всех в этой семье оказывается рыжая кошка! Когда она стоит у двери и требовательно мурлычет, то ей подчиняются все: ребенок прибегает к ней, мама делает то, что кричит ей ребенок, а папа во всем виноват: «Ну что ты не смотришь, ведь сказали же тебе!»



Мяу!

Наверное, вы такие семьи наблюдали, и едва ли они вам сильно понравились. Вы правы: такая ситуация семье противопоказана. Это вредно для ребенка, опасно для женщины и мало приемлемо для мужчины.

Семья без мужчины — не очень семья, но мужчина не хочет быть там, где его не уважают. Мама хочет ребенка пожалеть, тому не хочется себя утруждать. Если возникает коалиция «мама и ребенок» против отца, отец рано или поздно устранился от воспитания. А это — нежелательно. Милые женщины, если вы этого не хотите, выходите замуж за нормальных мужчин, а потом поддерживайте их авторитет. Учите детей слушаться отца и показывайте им пример: сами учитесь не спорить, чаще его спрашивайте и чаще специально показывайте ребенку, что папу здесь слушаются все.

Семья, где есть порядок

В правильной семье есть порядок. В правильно построенной семье дети слушаются родителей, а папа — глава семьи. Здесь папе не надо воевать с мамой, чтобы сформулировать, что и как будет сегодня в этой семье, кто будет кого обслуживать, куда они пойдут и кто чем будет заниматься. Это действительно хорошая семья.

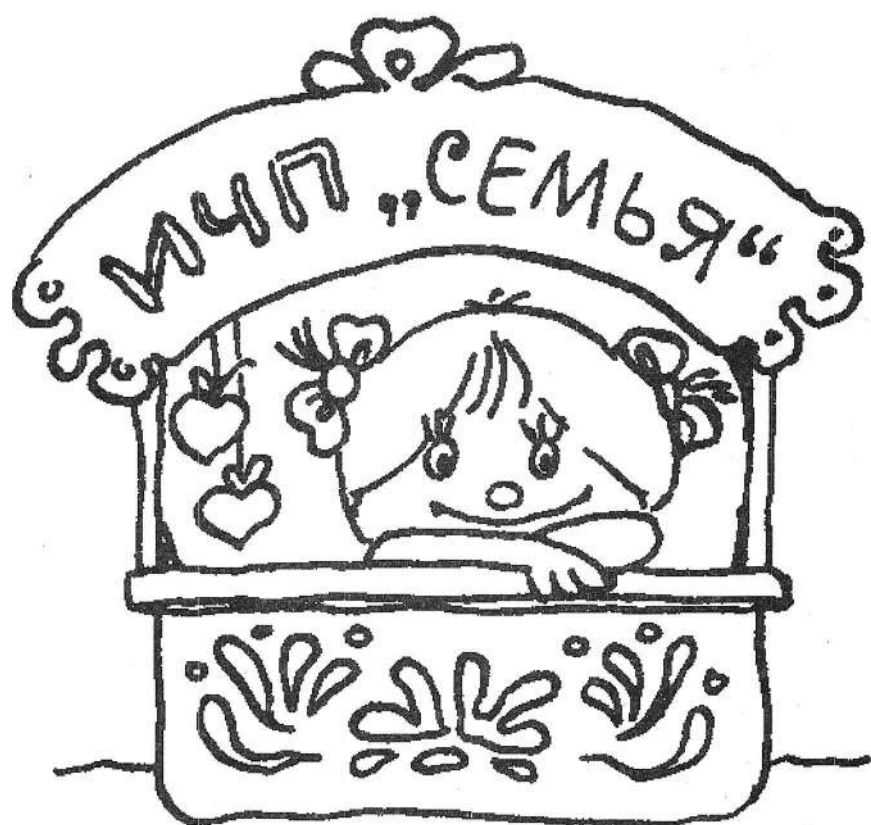
Именно такая семья максимально хороша для всех его членов. Такая семья хороша для женщины, потому что если в семье глава — муж, то он все главные вопросы и решает. Ну и славно. И у нее голова не болит.

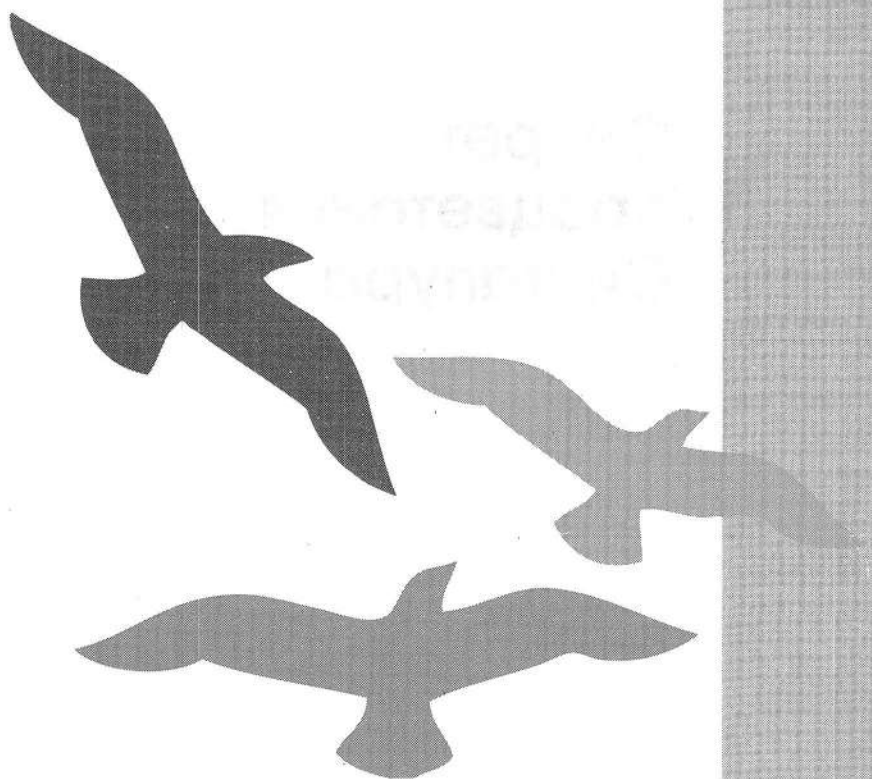
Такая семья вполне устраивает мужчину, потому что нормальные мужчины готовы и брать на себя большую ответственность, и больше работать, если только их любят, ценят и уважают. Если им не перечат по большим и малым вопросам, если его слово для жены важнее, чем капризы ребенка.

А самое главное, такая семья оптимальна для детей. В такой семье мама всегда может рассчитывать на помощь уважаемого отца: «Папа сказал — значит, надо!» И ребенок знает, что с замечательным и любимым папой в этой семье не спорят, потому что в этой семье так было всегда. Потому что в этой семье просто такая традиция: если папа сказал — папу слушаются все.

Как пишет в своем диссертационном исследовании И. Ю. Хитрина: «Ясная семейная иерархия определяет психологическое благополучие семьи в семейной триаде. В личностном профиле детей, воспитывающихся в ситуации ясной семейной иерархии, характеризующей внутрисемейное взаимодействие в триаде „родители — ребенок“, отсутствуют признаки внутриличностных противоречий. В семьях со спутанной семейной иерархией у ребенка наблюдаются признаки внутриличностных противоречий, а объединение ребенка в коалицию с матерью имеет тем более негативные последствия для развития личности ребенка»¹². Там, где папа глава семьи, — там в семье порядок и здоровые дети. В других семьях — как повезет...

Итак, для мудрой женщины сверхценностью является не ребенок, а семья, во главе которой — отец. В такой семье дети знают, что их любят, но в курсе, что главные вопросы в семье решают родители, а не дети. И тогда детям хочется быть такими же, как родители, им хочется взрослеть!





КАК ВОСПИТАТЬ
ДЕТЕЙ, КОТОРЫМИ
МЫ БУДЕМ
ГОРДИТЬСЯ



Секрет процветания Сингапура

Эта книга — о воспитании детей, но сейчас я хочу рассказать вам о Сингапуре. В 1965 году, когда Сингапур получил независимость, это была абсолютно нищая страна и одно из самых проблемных мест в мире. Ни полезных ископаемых, ни даже пресной воды — ее тогда приходилось завозить из соседней Малайзии. В 1959 году премьер-министром Сингапура стал Ли Куан Ю и сделал из Сингапура процветающее государство. Сейчас оно считается одним из экономических чудес Юго-Восточной Азии. За короткий срок Сингапур превратился в азиатский Нью-Йорк, а средний сингапурец сегодня примерно в четыре раза богаче среднего россиянина.

Секрет процветания Сингапура? Тотальный контроль плюс позитивная евгеника в руках авторитарного правителя, любящего свою страну и свой народ. Ли Куан Ю начал с создания высокотехнологичной армии и стал наводить в стране порядок. Борьба с коррупцией началась «путем упрощения процедур принятия решений и удаления всякой двусмысленности в законах в результате издания ясных и простых правил, вплоть до отмены разрешений и лицензирования». Были резко подняты зарплаты судей, на судебские должности были привлечены «лучшие частные адвокаты». Зарплата сингапурского судьи достигла нескольких сот тысяч

долларов в год (а в 1990-е годы — уже свыше 1 млн долларов). Были жестко подавлены триады (мафиозные группировки). Личный состав полиции был заменен преимущественно малайцев на преимущественно китайцев, так как они более дисциплинированы.

Госслужащим, занимающим ответственные посты, были подняты зарплаты до уровня, характерного для топ-менеджеров частных корпораций. Был создан независимый орган с целью борьбы с коррупцией в высших эшелонах власти (расследования были инициированы даже против близких родственников Ли Куан Ю). Ряд министров, уличенных в коррупции, были приговорены к различным срокам заключения и либо покончили жизнь самоубийством, либо бежали из страны.

В итоге Сингапур (в соответствии с международными рейтингами) стал одним из наименее коррумпированных государств мира (третье место после Дании и Новой Зеландии).

Ли Куан Ю наводит порядок и среди граждан. Он устраивает в одной стороне туристический город, в другой — город экономический; затем создает город-дортуйр. Три города четко отделены друг от друга границей, безупречным газоном шириной в пять километров. Он издает очень строгие законы: запрещено плевать на землю (штраф 1500 франков), курить в общественных местах (штраф 1500 франков), бросать использованную бумагу (штраф 1500 франков), поливая цветы, оставлять воду в блюдцах под горшками (это привлекает комаров, штраф 1500 франков), парковать машины в центре города. Государство благоухает мылом. Если собака лает по ночам, ей перерезают голосовые связки. Мужчины должны всегда носить брюки, даже в очень теплую погоду. Женщины должны всегда носить чулки, даже в отчаянную жару. Все машины снабжены сиренами, оглушающими вас, как только вы превышаете скорость в 80 км/ч. С шести часов вечера запрещено ездить в своем автомобиле в одиночестве, вы должны подвозить коллег по работе или попутчиков, это уменьшает возможность возникновения пробок и загазованность (иначе штраф 1500 франков). Полиция обязала сингапурцев поместить датчики под днище машин для того, чтобы каждый знал маршруты сограждан. На большом световом табло можно следить за передвижениями всех жителей. Входя в дом, нужно сообщить свою фамилию охраннику, постоянно дежурящему у дверей. Весь город наводнен видеокамерами. Сингапур — государство демократическое, но для того чтобы граждане не голосовали как попало, на избирательном бюллетене пишется номер карточки избирателя. Разрешены все

культы, но пресса подцензурна: ни одна газета не пишет ни о сексе, ни о политике. До сих пор существуют наказания кнутом. Воровство, насилие, наркотики, коррупция наказываются смертной казнью через повешение.

Закон естественного отбора как один из основополагающих законов рынка стал базовым для воспитания граждан Сингапура. Концепцию воспитания разработал премьер-министр Сингапура Ли Куан Ю в 1984 году. Она основана на позитивной евгенике, организующей содействие воспроизводству людей с признаками, которые рассматриваются как ценные для общества (отсутствие наследственных заболеваний, хорошее физическое развитие, иногда высокий интеллект). Сингапурские ученые-социологи заметили, что множество высокообразованных женщин не выходят замуж и не рожают детей, а множество мужчин женятся на бедных необразованных малайках и индианках. Ли Куан Ю распорядился создать мощную базу для создания нормальных семей, способных растить и воспитывать здоровых и умных детей.



Под патронажем правительства было создано два брачных агентства. Одно занимается образованными молодыми людьми, другое — всеми остальными. Главная задача этих агентств — заключение браков между парами сопоставимого социального и интеллектуального уровня. Здесь не только подбирают пару молодому человеку с учетом всех личностных особенностей, но и создают условия для встреч, в том числе тет-а-тет. При агентствах функционирует сеть спортивных залов, кафе, бассейнов, дискотек и кинотеатров. После заключения брака молодоженам от государства «светит» солидный подарок в виде кредита на приобретение жилья.

Наркоманкам и неграмотным женщинам предлагается стерилизация, но полностью добровольная, в обмен на большую сумму денег. Женщины без образования, заводящие второго ребенка, платят штраф. Однако если после рождения двух детей такая женщина пойдет на стерилизацию, ей за это предлагается вполне качественное жилье. В Сингапуре большинство демографических проблем стараются решать не наказаниями, а помощью и поощ-

рениями: мужчины, которые женятся на образованных женщинах, получают от государства приличное денежное вознаграждение. Аналогичное и весьма немалое поощрение ждет и женщину с дипломом об образовании, если она родит больше трех детей.

Все родившиеся в Сингапуре малыши получают одинаковые стартовые условия. Детсады и начальные школы не делятся на элитные и простые, но раз в год все 11–12-летние дети проходят тестирование на IQ. Для одаренных детей строятся специальные школы, для высокообразованных людей организуются бесплатные круизы, лучшие из лучших попадают в элитные учебные заведения.



Во всех школах и детсадах очень пристально следят за физическим и нравственным развитием детей. Их с малолетства приучают к спорту, труду, дисциплине. А еще к культуре поведения. В Сингапуре, как я уже говорил, штраф за выброшенную бумагу составляет сумма, эквивалентная 270 долларам США. Тот, кто забыл спустить воду в унитазе, платит 180: «культурой» здесь достают и взрослых.

Сингапурская малышня больше времени проводит в детсадах и школах, чем дома. При всех детских учреждениях действует разветвленная сеть кружков, секций, клубов по интересам, поэтому сингапурские дети практически не смотрят телевизор и всегда заняты чем-то полезным. После окончания школы молодежь обычно поступает в свои или зарубежные вузы, предпочитая техническое образование или школы бизнеса. Молодые сингапурцы внедряют в жизнь ленинский принцип: «Учиться, учиться и учиться». Их головы больше ничем не заняты. Вопросы создания семьи их не волнуют, потому что после окончания вузов ими займется брачное агентство. Также их не тревожат вопросы трудоустройства: за каждым умным ребенком с малолетства следят крупные корпорации, чтобы потом заполнить к себе на работу.

Результат работы такой комплексной и учитывающей массу факторов системы воспитания не замедлил сказаться. Страна по темпу развития — одна из передовых в мире. Постоянный приток молодых свежих мозгов в промышленность и бизнес гарантирует

дальнейшее процветание. Да, в Сингапуре нет демократии в западном понимании. Создатель этой системы Ли Куан Ю в свое время сказал: «Избыток демократии ведет к недисциплинированности и беспорядку, которые несовместимы с развитием...» А когда директора брачного агентства Сюзан Шан спросили: «Не слишком ли сильно государство вмешивается в личную жизнь молодых сингапурцев?», она ответила: «Правительство расходует астрономические суммы на образование. Справедливо, что взамен оно хочет получить потомство, которое обеспечит благополучие острова...»¹³

Любопытно: взгляните на своих детей после прочтения рассказа о Сингапуре — появились ли у вас какие-то новые мысли? Что добавите, что измените в вашем воспитании?



КАКИМИ МЫ ХОТИМ ВИДЕТЬ НАШИХ ДЕТЕЙ?

Воспитанный ребенок — все-таки лучше, чем невоспитанный. Невоспитанные дети — это дети дикие, живущие своими «хочу» и воспринимающие всех окружающих как нечто, чем они могут пользоваться или с чем нужно воевать. Напротив, элементарно воспитанный ребенок — это уже существо адекватное и скорее полезное, чем вредное. Да, он все равно еще ребенок, но хотя бы воспитанный.

Воспитанный ребенок — это воспитательная задача-минимум. Это хорошо, но мало. А какая стоит задача перед продвинутыми родителями, перед теми, кто хочет и может большего?

Как правило, хорошим родителям хочется вырастить детей в первую очередь здоровых физически и душевно, умных (свободно, живо и точно мыслящих), порядочных (уважающих других людей, заботящихся не только о себе), счастливых, творческих и дисциплинированных, готовых к встрече с жизненными трудностями и способных делать в жизни большие жизненные проекты.

Правильно. Но невнятно. Хочется четче и конкретнее? Пожалуйста!

Если эту книгу я пишу для продвинутых родителей, то кто эти люди на работе и в бизнесе? Я знаю — это в первую очередь

руководители. И если я пишу для руководителей и общаюсь с руководителями, мне легко говорить с ними на одном языке, потому что я сам руководитель уже с тридцатилетним стажем. И тогда я могу сказать просто: наша задача — воспитать из ребенка взрослого человека, которого мы были бы сами счастливы взять к себе на работу. Если вы умеете мечтать и можете представить себе идеального сотрудника, то ваш ребенок на него похож?

Только уточним: идеальный сотрудник — это не тупой исполнитель «чего изволите». Извините. Идеальный сотрудник — это мечта. Это не просто человек думающий, дисциплинированный и ответственный, это человек творческий и инициативный. Верно? Но больше того, идеальный сотрудник по складу характера — лидер и руководитель. Это человек, которому можно поручить самостоятельные и трудные проекты в уверенности, что он их возьмет на себя и все сделает.



Примерьте — так?

А штатная задача руководителя — не только подбирать, но и воспитывать сотрудников. И если вы умеете воспитывать сотрудников, то вы также знаете, как воспитывать детей. И вы понимаете свои задачи — воспитание ребенка человеком думающим и ответственным, самостоятельным и дисциплинированным, творческим и инициативным, лидером по натуре.

Если вы с этим определились, воспитание детей становится легким делом. В этом случае у вас нет разделения на семью и работу: к уважаемым сотрудникам на работе вы относитесь, как к любимым детям, а к своим детям — как к взрослым людям и ответственным сотрудникам.

Теперь — следующий пункт.

Более уверенные в себе родители, готовые вкладываться в своих детей, ставят цели более серьезные. Их задача — воспитать ребенка, который будет их опережать. Опережать в первую очередь по уровню культуры: ваш ребенок будет человеком более образованным, чем вы, у него будут шире эрудиция и глубже познания в направлениях, важных для его будущего. У него будут манеры лучше, чем у вас, ваша дочь будет еще более женственна, чем мама, а ваш сын — мужественней, чем папа. Ваши дети в сравнении с вами будут еще более собранными и целеустремленными людьми и одновременно еще более душевно стойкими и счастливыми. Да?

А что дальше? Какова задача максимум для самых лучших, самых продвинутых родителей?

Писать об этом страшно, но я рискну.


Я думаю, что задача таких родителей больше, чем воспитать из ребенка воспитанного взрослого человека. Этого мало. Их задача больше, чем подарить ребенку счастье, здоровье и жизненные перспективы. Этого недостаточно. И маловато даже добиться, чтобы ваш ребенок вырос лучше вас, чтобы он смог вас опережать. Задача-максимум в воспитании для самых лучших, самых сильных родителей звучит так: воспитать детей такими, чтобы они сами воспитали детей, которые будут такими же. И не просто такими же, а способными воспитать таких детей, которые воспитают детей таких... — и так далее.

Подчеркнем, что одна из самых больших и главных задач — это:

**ВОСПИТАТЬ РЕБЕНКА ТАК, ЧТОБЫ ОН ПОСТАВИЛ СЕБЕ ЗАДАЧУ
ВОСПИТАТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА ЧЕЛОВЕКОМ ЗДОРОВЫМ,
ЗАБОТЛИВЫМ, ТВОРЧЕСКИМ, СЧАСТЛИВЫМ — И ЧТОБЫ
РЕБЕНОК ЕГО РЕБЕНКА ПОСТАВИЛ СЕБЕ ТАКУЮ ЖЕ ЗАДАЧУ!**



Дети, воспитанные вами, должны продолжить идею воспитания по вашим канонам. Затем — внуки, правнуки и т. д. Система должна сама себя воспроизводить. Иначе проект «Ребенок» — проект краткосрочный, всего на одну жизнь. Настоящий проект «Ребенок» должен перерасти в проект «Династия».



Курс «Дистанция»: продолжение «Дневника эмоций»

Уважаемые продвинутые родители, пора над собой поработать! Во-первых, как ваши успехи? Мир — прекрасен?

Во-вторых, сделаем еще маленький шаг, это будет интересно: к «Дневнику эмоций», где вы отмечаете свое состояние по школе «Мир прекрасен», «Мир хорош» и так далее, вы добавляете графу «Состояние». У вас же бывают разные состояния? Бодрость, усталость, радость, подавленность, рабочая собранность... Свое состояние проще всего отмечать цифрами от -5 до +5: злость или обида будут в минусе, расслабленное довольство или живой интерес — в плюсе. Цифры ставить просто, тут ничего мудреного, а картина становится гораздо более объемной.

Кстати, на айфон можно установить простую программу iMoodJournal, и отмечать свое состояние вам будет проще.

В своем дневнике добавьте раздел «С чем связано?» и фиксируйте там, в связи с какими событиями меняется ваше состояние. Застрял в пробке, опоздал на встречу — усталый и злой. Пообедал — стало хорошо. Постепенно у вас накопится материал для анализа и интересных выводов. Действительно, если у вас настроение портится от каких-то тяжелых разговоров, может быть, без них

можно обойтись? Если вы ходите раздраженный от недосыпа, может быть, прекрасным решением будет лечь спать вовремя? А когда вы позанимались спортом, состояние улучшилось? А когда выспались, мир подобрел и посветлел?

Снова подключите к этому исследованию (к этой игре) ваших детей. У вас появятся новые прекрасные темы для разговоров: что ваших детей радует, что огорчает, из-за чего они обижаются — и стоит ли это делать?

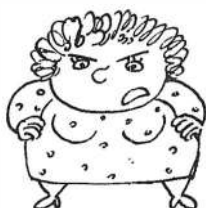
Кстати, может быть, вернуться к детям?

В чтении делаем перерыв, книгу закрываем, возвращаемся к жизни...

___/___/___		7:00	7:20	7:40	8:00	8:20	8:40
Мир	Прекрасен						
	Хорош						
	Нейтрален						
	Враждебен						
	Страшен						
Настроение (-5-0-5)							
С чем связано?							

Воспитание, которого лучше бы не было

Как воспитывают детей плохо, вы, к сожалению, скорее всего знаете. И не нужно думать, что это делают какие-то люмпены и алкоголики: среди таких никаких родителей много вполне уважаемых людей. Возможно, это вы или ваши хорошие знакомые — люди с высшим образованием, высокой культурой, часто вполне успешные в бизнесе. Но вот что любопытно: как только из деловой сферы человек приходит домой, в личную жизнь, к своим близким, у многих как будто выключается разум — всё, я не на работе, могу себе позволить... С коллегами и сотрудниками налаживаем отношения легко и разумно, а дома — эмоции и беспомощность. На работе себя контролирую, а с детьми сдержаться не могу. В делах умная, с детьми — тревожная... В бизнесе действую по плану, время организовано и действия продуманы, а дети меня выбивают из любой разумной колеи..



Кривое, проблемное воспитание психологами исследовано достаточно подробно. Читайте, узнавайте себя — и, может быть, начнем думать?

Дети нуждаются в нашей защите и разумном контроле. Когда мы им этого не даем, это называется

гипопротекцией¹⁴. Итак, родительская гипопротекция характеризуется недостатком опеки и контроля, истинного интереса и внимания к делам ребенка, а в крайней форме — безнадзорностью.

В скрытой гипопротекции контроль над жизнью и поведением ребенка является формальным. Скрытая гипопротекция часто сочетается со скрытым эмоциональным отвержением. Вариант — потворствующая гипопротекция, это сочетание недостатка родительского надзора с некритичным отношением к нарушениям в поведении ребенка.

Другая крайность — гиперпротекция. Доминирующая гиперпротекция проявляется в чрезмерной опеке, мелочном контроле, системе непрерывных запретов и невозможности для ребенка принять когда-либо собственные решения.

Потворствующая гиперпротекция представляет собой воспитание по типу «ребенок — кумир семьи». Характерными чертами являются чрезмерное покровительство, стремление освободить ребенка от малейших трудностей, удовлетворить все его потребности.

Воспитание в культе болезни специфично для семьи, где ребенок длительное время страдал или страдает соматическими хроническими заболеваниями либо физическими дефектами. Болезнь ребенка выступает смысловым центром жизни семьи, ее забот и хлопот.

Эмоциональное отвержение особенно тяжело сказывается на развитии личности ребенка. Картина усугубляется, когда другие дети в семье принимаются родителями (так называемое положение Золушки).

Жестокое отношение обычно сочетается с эмоциональным отвержением. Жестокое отношение может проявляться в открытой форме (суровые расправы за мелкие проступки или непослушание) либо в скрытой форме, как душевное безразличие, черствость и зло по отношению к ребенку.

Повышенная моральная ответственность как стиль родительского воспитания характеризуется повышением уровня родительских ожиданий в отношении будущего, успехов, способностей и талантов ребенка. Это может быть возложение на ребенка непосильных и не соответствующих возрасту обязанностей одного из взрослых членов семьи (например, забота о младших детях) или ожидание от ребенка того, что он реализует их нереализованные желания и стремления.

Противоречивое воспитание — это сочетание различных стилей в одной семье, зачастую несовместимых и неадекватных, что прояв-

ляется в открытых конфликтах, конкуренции и конфронтации членов семьи.

Все это правда. Что делать? Не охать, не винить ни себя, ни других, а сформулировать картинку и образ, как собираетесь воспитывать своих детей вы, а потом это начать делать. Мы с вами это сделаем!

Только я бы добавил к этому вполне справедливому списку еще одну черту, еще одну особенность атмосферы, которая характеризует воспитание по-русски. Образно это можно назвать минным полем в тумане...

Минное поле в тумане: воспитание по-русски

«Строгость российских законов компенсируется необязательностью их исполнения...» — это начинается с детства, с семьи. Ребенок живет в пространстве многочисленных и как будто строгих запретов, но которые на самом деле можно нарушать, потому что за исполнением запретов никто всерьез не следит. Конечно, как только обратят внимание — будешь наказан по первое число, но когда и где это произойдет, не знает никто.



Мама тебе кричит: «Здесь нельзя бегать, не бегай!», но ты знаешь, что на самом деле бегать можно, а мама будет только вздыхать. Если тебе сказано: «Ляжешь сегодня раньше всех», это не значит ничего; «Быстро иди сюда, а то накажу» — можно не идти и не накажут; «Мой руки» — мыть на самом деле не обязательно, можно сразу садиться за стол, все равно накормят.

Это какой-то удивительный мир, где тебе все запрещают, но если напрячься и не послушаться, то на самом деле все можно. Когда-то накажут, но когда — неизвестно. В такой обстановке ребенок живет как будто в тумане, где его со всех сторон окружают стесняющие вещи и стены, но через которые можно прорываться. Кажется, что они есть, они пугают, но если протянуть руку или пройти сквозь них — их нет.

Педагогическая шизофрения.

Впрочем, в этом туманном пространстве иногда вдруг происходят взрывы: вдруг у родителей не выдерживают нервы, тогда они неожиданно вспыхивают, начинают кричать, могут шлепнуть, дернуть, правда что-то запретить — но потом взрыв стихает, и далее туман до следующей непредсказуемой вспышки и очередного взрыва.

Каков результат нахождения ребенка в таком странном и туманном мире? Результат — неуважение к запретам и полная дезориентация в том, что можно и чего нельзя. Что касается становления характера, то здесь многое зависит от личности ребенка. Активные и сообразительные дети в такой ситуации учатся хитрить и изворачиваться, учатся врать и не слушаться взрослых. У менее сообразительных детей от этой педагогической шизофрении возникают низкая самооценка, апатия и растерянность, дети становятся нервными — и от неожиданных родительских взрывов, и от ситуации полной неопределенности, когда ни на что нельзя положиться.

Ну и хорошо. Про плохое воспитание все основное сказано, можно перейти к главному — к правильному, к хорошему воспитанию.



Сравнение западной и азиатской традиций воспитания: как взять лучшее?

Интересно сравнить западную и азиатскую (например, китайскую) традиции воспитания: они серьезно различаются.

Западные родители не фанатичны в деле воспитания детей, оно у них не стоит на первом месте, а самое главное, они убеждены, что дети ничего не должны своим родителям. «Дети не выбирают своих родителей. Родители сами дают им жизнь, и поэтому обязаны им помогать. А вот дети ничего родителям не должны, они будут должны только своим детям».

Азиатские родители помешаны на своих детях и готовы сделать для них все. На обучающие занятия со своими детьми китайские родители тратят примерно в 10 раз больше времени в течение дня, чем западные родители. Однако в обмен на это китайские мамы и папы убеждены, что их дети в долгу перед ними практически во всем. «Родители — это те, кто дали вам жизнь. Родители — это те, кто посвятили вам жизнь. Родители для ребенка — это святое, и сколько бы дети не сделали для своих родителей, они никогда не расплатятся с ними сполна. Обязанность ребенка — слушаться своих родителей и вызывать их гордость своими достижениями».

Западные родители хотят воспитать в ребенке свободную личность с самостоятельными интересами. Они считают, что дети име-

ют право на собственный выбор, уважают выбор детей и считают нежелательным навязывать им то, чего им не хочется. Азиатские родители знают, что нужно их детям, и целенаправленно ведут сыновей и дочерей к этим целям. Китайцы считают, что лучшая защита детей — это подготовка к суровому будущему, осознание своих сил и вооружение такими умениями, привычками и самоуважением, которые никто не сможет отобрать.

Китайская мама никогда не отпустит своих дочерей на вечеринки с ночевкой (зачем?), не позволит заводить дружков (рано!), запретит участвовать в школьных спектаклях (это баловство!) и жаловаться на то, что им не дают участвовать в школьных спектаклях (это еще что такое?!). Китайская мама сама решит, какие факультативы нужны дочке или сыну, и запретит им любые занятия, которые отвлекают детей от того, чем им сейчас необходимо заниматься. Понятно, что у ребенка не будет просмотров сериалов и болтовни «ВКонтакте»...

Азиатская традиция воспитания — это воспитание в строгости, где идет приучение к дисциплине и запрещается все, что не служит целям воспитания. Западная традиция воспитания — это поддержка собственного выбора ребенка и создание благоприятной среды для возможности его саморазвития.

Нормальная западная мама считается очень строгой, если дает играть в компьютерные игры не больше часа или заставляет своего ребенка заниматься музыкой по полчаса в день. Китайская мама запретит компьютерные игры полностью и считает занятия музыкой серьезными, только если они длятся два-три часа ежедневно.

Азиатская система воспитания — это режим максимальных нагрузок. Западная — бережное отношение к ребенку.

В одном из исследований, где участвовали 50 американских матерей и 48 матерей-иммигранток из Китая, около 70% американок заявили, что «требовать от детей выдающихся успехов в учебе нехорошо» и что «родители должны стараться сделать обучение приятным». Китайские матери, напротив, сказали, что их дети должны быть «лучшими учениками» и что «успехи в учебе отражают правильное воспитание». А если ребенку не дается учеба, это ошибка родителей, которые «не делают свою работу»¹⁵.

Западные родители очень обеспокоены самооценкой своих детей и переживают о том, что может переживать их ребенок, поскольку психика детей, по их представлениям, очень хрупкая.

В традиции западного воспитания считаются обязательными понимание и поддержка детей в их трудностях, забота о том, чтобы не перегрузить детей, внимательность и бережность, чтобы не причинить им психологических травм негативными и тем более резкими оценками. Азиатские родители, напротив, подразумевают в своих детях силу, а не хрупкость, и готовы требовать от них самых высоких результатов, предельно прямо высказывая свои оценки успехам и неудачам.

Западные родители могут только просить, чтобы ребенок постарался сделать «лучшее, что у него получится». Восточная мать скажет: «Ты ленивый, все твои одноклассники обошли тебя». Если ребенок принес домой «пять с минусом» за контрольную, западный родитель скорее всего похвалит его. Азиатская мать в такой ситуации придет в ужас и спросит, что случилось.

Даже если западные родители выразят ребенку неодобрение за плохую учебу, они постараются сделать так, чтобы тот не чувствовал дискомфорта; они не назовут его дураком или лентяем. Между собой западные родители будут переживать, что ребенок не очень хорошо учится, объясняя это тем, что ему, возможно, не нравится данный предмет, или, может быть, расписание уроков неудачное, или вообще вся школа плохая. Если оценки ребенка не улучшатся, западные родители, возможно, пойдут жаловаться директору школы на неправильную программу или неквалифицированного учителя.



По-другому ведут себя азиатские родители. Если азиатский ребенок явится домой с «четверкой», это будет воспринято как форс-мажор, после чего мать возьмет десятки или даже сотни заданий по данному предмету и будет выполнять их вместе с ребенком до тех пор, пока тот не получит «пять». Азиатские родители считают, что лучшая мотивация для ребенка — его

реальные успехи, а желание что-то делать приходит вслед за тем, как ребенок начинает любое дело выполнять качественно. Чтобы у ребенка была мотивация, они не хвалят его за пустоту, а требуют от него, чтобы он научился нужное дело делать как следует. Они исходят из того, что ребенку начинает нравиться то, что он научился делать отлично!

Как будем подводить итоги?

Тут нужно учесть, что западное воспитание в стиле современного гуманизма — изобретение достаточно недавнее, получившее распространение только с 60-х годов XX века. Ссылки на то, что Европа обгоняет Азию, поэтому европейская педагогика сильнее, — не работают: Европа обгоняла Азию, пока она воспитывала детей по-другому. А сегодня — вы в курсе? — Азия начинает все увереннее обгонять Европу: не потому, что Азия изменилась, а потому что Европа стала другой...

Итак...

Не буду скрывать, мои симпатии — на стороне китайских мам. Я убежден, что западная традиция воспитания сделала слишком большой крен в сторону «поберечь», в сторону «создать комфорт жизненный и душевный», в сторону безоценочности и всепринятия, забыв о необходимости подготовки ребенка к жизни, необходимости воспитания дисциплины, воспитания волевых качеств, умения держать напряжение и преодолевать трудности. Разговоры о ранимости психики детей — глупости, люди в принципе могут гораздо больше, чем сами о себе думают: опыт спортивных достижений дает этому много предельно убедительных иллюстраций. Кроме того, когда ребенок по сути становится главой семьи, рассказывая родителям, что ему нравится, а от чего ему нынче дискомфортно, то в перспективе из такого ребенка ничего путного не выйдет.

При этом я не считаю возможным кричать на детей (а китайские мамы это себе позволяют), и, главное, я верю в разумность моих детей, точнее, в возможность развития у них разума. А для этого с детьми нужно разговаривать, разговаривать всерьез — и с ними договариваться, приучая их включать голову и пользоваться собственным разумом.



Кажется, что идеальным было бы сочетание западного и азиатского стиля. Как это может выглядеть? Попробуем нарисовать такую картинку...

Направление жизни семьи, как и направление развития ребенка, должен задавать отец: строгий, но внимательный. Папа и мама поговаривались, учли особенности ребенка и его склонности, далее отец говорит, что будет, и его слово — закон. При этом текущую атмосферу семьи задает теплая и заботливая мама, уравновешивающая жесткость отца, добавляющая к требованиям дисциплины понимание любви. Так же и школа. Основная школа должна быть

строгой, и требования там должны быть серьезными, как в Итоне и других британских школах. Однако, сделав все уроки (конечно, на отлично), ребенок может бежать на факультативы, которые выбирает сам, и пусть там будет атмосфера свободы и тепла.

РАЗУМНАЯ ДИСЦИПЛИНА НУЖНА И ОБЯЗАТЕЛЬНА. ГЛАВНЫЙ ТЕЗИС: МОЖНО ВСЕ, В ЧЕМ ЕСТЬ СМЫСЛ. А ТО, ЧТО ХОЧЕТСЯ, НО СКОРЕЕ БЕССМЫСЛЕННО, ПУСТЬ БУДЕТ ПОД ЗАПРЕТОМ.



Играть в школьном театре маленькую роль второго плана — потеря времени, но если ваши дети на первых ролях в прекрасных пьесах — это замечательно. Вечеринки как образ жизни — не дело, а сходить на вечеринку раз в несколько месяцев — скорее полезно, это важный для подростка опыт. Ходить на культовый фильм четыре раза — глупо, но посмотреть один раз — нормально, чтобы не быть в классе белой вороной. Аналогично и спорт: то, что он обязателен, — это не обсуждается, а какой вид конкретно — решают родители вместе с детьми.

Другое дело, что так требовательно стоит воспитывать только с детства. Если обычному западному ребенку, воспитанному в тепличной обстановке и привычке к развлечениям, вдруг резко сформулировать все эти жесткие требования, результатом будет только атомная война и ничего хорошего. Правильнее объяснить детям новое направление жизни семьи и далее действовать постепенно, но методично.

НЕ НАДО ДЕТЕЙ ЖАЛЕТЬ: В НИХ НУЖНО ВЕРИТЬ И ЛЮБИТЬ ИХ, РАДУЯСЬ ИХ УСПЕХАМ И РАЗ ЗА РАЗОМ ПРЕДЪЯВЛЯЯ К НИМ ВСЕ БОЛЬШИЕ ТРЕБОВАНИЯ.



Кажется, тут нужно сделать перерыв для размышлений.



Курс «Дистанция»: «Плюс — помощь — ПЛЮС»

Это упражнение очень понравится и вам, и вашим детям. Оно простое: когда вам захочется на детей поругаться или сделать им замечание, вам нужно вначале сказать им что-то хорошее и доброе. А после того, как вы с ними поговорили, вам нужно завершить разговор каким-либо плюсом: сказать детям то, после чего они поймут, что на самом деле вы их уважаете и любите.

Справитесь? Попробуйте.

Результаты записывайте в новую графу в своем дневнике. Будьте внимательны: если вдруг обнаружите, что чаще всего вы делаете замечания тогда, когда у вас портится настроение, то стоит задуматься, где причина, а где следствие. Может, это не ребенок вредничает, а вы не в духе?

Теперь следующая подсказка. Вначале это упражнение у нас называлось «Плюс — минус — плюс», и уважаемые родители держали в голове: «Так, вначале ПЛЮС, нужно сказать хорошее. Сказал. А теперь — МИНУС, то есть уже можно говорить то, что я думаю, плохое!» А ведь это неправильно. На втором шаге лучше говорить не «что плохо», не что нужно исправлять, а что можно сделать лучше, что можно изменить или добавить. Нужно сказать не «плохое», а то, что поможет. Поэтому название «Плюс —

минус — плюс» мы заменили на «Плюс — помощь — плюс». Может быть, так звучит уже не так эффектно, но по сути гораздо вернее.

Например, ребенок нарезал хлеб к ужину: куски рваные, крошки по всему полу. Увидели, сказали: «Спасибо, молодец, ты мой самый лучший помощник! (Прижали к себе, погладили по голове.) — Давай посмотрим, какие куски у тебя получились самые ровные? Правильно, вот эти. Ты следующий раз не торопись, и у тебя получатся такие ровные все. И принеси совочек, давай вместе подметем крошки. Какой же ты у меня молодец!»

Все просто, у вас получится.

___/___/___		7:00	7:20	7:40	8:00	8:20	8:40
Мир	Прекрасен						
	Хорош						
	Нейтрален						
	Враждебен						
	Страшен						
Настроение (-5-0-5)							
С чем связано?							
Плюс-помощь-плюс							x



Правильное воспитание: какое оно?

Доброе утро!

Хорошая новость: правильное воспитание есть. Плохая новость: оно разное.

Не надейтесь, что я (или кто другой) нарисует правильное воспитание для любой семьи, для любого ребенка, тем более для всех времен и народов. Нет такого. Но есть несколько типовых моделей правильного воспитания, которые я вам опишу, а вам нужно будет примерить к своей жизни, к своей семье и своим ценностям — и выбрать.

Мы опишем наиболее популярные, самые узнаваемые модели воспитания. Когда можно «положить» их рядом и задуматься об их плюсах и минусах, легче определиться с тем, как мы воспитывать детей хотим.

Как будем воспитывать — это вопрос другой, но хотя бы понять, как мы хотим, как считаем правильно наших детей воспитывать — это дело великое.

Свои комментарии напишу тоже, но пусть они будут для вас только частным мнением. Главное решение — всегда за вами.

Узкий коридор, железные рукавицы: жесткое воспитание

Модель воспитания «Узкий коридор» ставит задачу максимально жестко регламентировать жизнь и поведение ребенка, однозначным образом переводя его из точки А в точку Б.

Да, это модель хорошего, правильного воспитания — точнее, одна из возможных моделей. Если это необходимо и в интересах ребенка, умные родители когда-то устраивают детям ситуацию жестких предписаний и плотного контроля. Устроить месяц «ничего кроме учебы» перед поступлением подростка в вуз — скорее помощь. Модель «Узкий коридор» в позитивном варианте звучит как армейский стиль воспитания, и из сильного ребенка справедливые родители с помощью такой модели могут воспитать воина — строгого к себе и дисциплинированного.

В таком стиле традиционно происходит подготовка бойцов спецподразделений, где военных готовят к предельным нагрузкам и готовности при необходимости отдать жизнь, не задумываясь. Многие века именно в таком стиле строилась жизнь в монастырях, где жесткая дисциплина являлась не только основой выживания, но и частью телесной и духовной аскезы.



Подойдет ли вам такая модель воспитания как основная? Тут много зависит от вашего характера и ваших взглядов, поскольку результаты воспитательной модели «Узкий коридор» очень неоднозначны. Бывает, что именно в таких условиях вырастают будущие воины: «Нас бьют, а мы крепчаем. И все, что нас не ломает, делает нас крепче». К сожалению, бывает, что эта же система людей ломает, и тогда вырастает человек, который всего боится, существо бездеятельное. От чего зависит тот или иной результат? В первую очередь, от компетентности воспитателя. В руках обычных родителей эта модель чаще воспитывает в детях страх и бездеятельность, в руках мастера этот метод выковывает в человеке сильный характер.

Иногда модель «Узкий коридор» — мера вынужденная: в некоторых возрастах, с некоторыми трудными детьми другой метод просто не пройдет. В частности, дети любят проверять взрослых на прочность, и если взрослый не может показать, что в этой ситуации стар-

ший он, командовать начинают дети. В этих случаях взрослым нужно проявить твердость и порядок восстановить.

На мой взгляд и под мой характер, модель воспитания «Узкий коридор» — очень спорная. Она мне не нравится. В локальных, трудных ситуациях такой воспитательный подход может быть единственно верным решением, но обычным родителям с нормальными детьми устраивать детям «Узкий коридор» как образ жизни я бы не рекомендовал.

Чисто поле, лес густой: естественное развитие

Одним из первых, кто громко выступил против жесткого воспитания, был Лев Николаевич Толстой¹⁶. Он писал: «Воспитание, как умышленное формирование людей по известным образцам, неплототворно, незаконно и невозможно. Права воспитывать не существует. Позвольте детям знать, в чем их благо, позвольте поэтому им самим воспитывать себя и идти путем, который они сами себе выберут». Эту идеологию разделяет подход школы Монтессори, под этим флагом стоят сторонники свободного воспитания.

Что же это за воспитание, где воспитания быть и не должно?

Здесь родители убеждены, что дети имеют право быть свободными, и если им можно что-то разрешить, то давайте разрешим: дети важнее, мы их любим.



Лев Николаевич

Если дети, играя, что-то поломают — не страшно, дети важнее вещей. Дети могут прийти, когда хотят, телевизор — пожалуйста, смотри; драться — можно, только драку по возможности давайте переводить в борьбу.

Задача родителей — по возможности убрать любые правила, наставления, назидания, запреты и тем более наказания. Это не совсем вседозволенность, но на уровне здравого смысла работает принцип: «Чем меньше запретов, тем лучше». Понятно, что родители все равно учат ребенка тому, что жизненно необходимо, что сохранит жизнь ребенку и окружающим («со спичками, ножом и топорами не балуются»), однако в идеале все социальные запреты в этой модели должны быть убраны. Ребенок на воле, как в чистом поле.

При этом, в отличие от попустительства, где воспитательные воздействия отсутствуют как таковые, в этой модели воспитательный процесс осуществляется через столкновение ребенка с естественными, природными ограничениями. Вместо запретов родители устраивают столкновение с реальностью.

Они не говорят: «Я тебя не пушу без шапки», а пошел без шапки — уши отморозил — кто виноват? А чего не слушал? Не захотел поесть, а кто тебя потом в дороге накормит? Другой раз слушайся. Сказано было перед дорогой сходить в туалет, он не сходил, а потом ноет. Пожалуйста, потерпи, родной. Борись уже не со мной, а с реальностью. Маму и папу нужно слушаться не потому, что они такие вредные, а потому что они тебе рассказывают, что жизнь такая.

В этой модели есть две разновидности, которые условно можно назвать «По-честному» и «По Жан-Жаку Руссо». В варианте «По-честному» ребенок воспитывается только на тех жизненных обстоятельствах, которые сложились естественным образом. А не сложились — то и не воспитывается. В варианте «По Жан-Жаку Руссо» природные ограничения взрослыми создаются по необходимости искусственно, чтобы ребенок был более готов к жизни и умел справляться со всеми необходимыми жизненными трудностями. Кроме того, управляя ситуацией, можно давать ребенку жизненные уроки без нотаций, когда он доходит до всего «как бы сам».

Называется «метод естественных последствий».

Здесь родители заботятся не о том, чтобы на ребенка ничего не давило, а чтобы тот никогда не чувствовал давления с их стороны. И если родители люди творческие, то по факту ребенок ими активно воспитывается, просто не прямо, а через столкновение с умело подобранными учебными ситуациями. Ребенку ничего не запрещают и его никто не наказывает, просто в результате все будет так, как хочет воспитатель. Конечно, это манипулирование, но ведь все довольны? При старании и некоторой ловкости родители могут получить чудесные результаты.

Каков результат такого воспитания? Очень разный: иногда результаты прекрасные, иногда проблемные. Как это часто бывает, в этом подходе более результат воспитания определяется скорее не методом, а личностью воспитателя. Сильные стороны этого подхода в том, что воспитанные в таком подходе дети — люди уверенные и реалистичные, знакомые с жизнью, точнее, с природной жизнью. Отсюда же возможные проблемы: дети не очень

социализированы, не привыкли к запретам, на наказания реагируют нервно, и в обычной школе после такого домашнего воспитания им трудно.

Учитель не разрешает им во время урока выйти из класса, а они не понимают: а что, разве им кто-то может что-то запрещать? Они со стенами привыкли считаться: стена стоит, она каменная и они ее уважают. А запреты от людей им непонятны: «Почему нельзя выйти из класса, если я устал? Я же вернусь и никому не помешаю!»

Самим детям процесс такого воспитания без воспитания обычно очень нравится, хотя в зрелом возрасте эти люди, глядя на себя со стороны, нередко оценку меняют — от «родители могли бы нас воспитывать и поостроже» до «мы оказались к жизни не готовы».

Просторный дом: мир разумных ограничений

В этой модели три важных пункта: пространство свободы, четкость запретов и определенность наказаний. Первое — свобода. Здесь родители стремятся к тому, чтобы ребенок жил в пространстве свободы, имел возможности свободно играть, пробовать и баловаться. Чем больше у ребенка свободы и чем меньше запретов, тем лучше. Запреты здесь скорее вынужденная мера. Они заранее известны, их все знают, все понятно, они много раз проговорены и часто записаны, сверх этого ничего нет, и пока ты их не нарушаешь, мы тебя всегда любим. Однако нарушать запреты нельзя, потому что за это следует наказание. То есть все по-взрослому.



Устанавливая запрет, родители думают, насколько он необходим, и стараются сделать его понятным для ребенка. С другой стороны, при необходимости родители обозначают запрет четко и уверенно, жестко следя за его соблюдением: нельзя — значит, нельзя.

Уважение установленных запретов здесь так же обязательно, как уважение свободы ребенка.

Поэтому матом мы не разговариваем, и если нельзя кричать на бабушку, если нельзя драться палками — значит, нельзя. И если в 22.00 всем лечь спать, то после 22.00 жизни нет. Никакой. Все спят.

Нельзя — значит нельзя всегда, однако жесткость запрета реализуется разнообразно, не обязательно только наказаниями, тем более наказаниями скорыми. Соблюдению запрета помогают личный пример, предупреждения, разъяснения, добрые разговоры, формирование тотального общественного мнения: «Вот это точно нельзя». Что-то может быть и прощено, но направление воспитательной политики определенное: то, что нельзя, то нельзя действительно. Как стены в доме. Стена не пускает не потому, что она злая, а просто потому, что она тут стоит. Аналогично и с порядками в семье: у нас такой порядок, и с этим не спорят.

Если папа сказал, что нельзя, значит, нельзя. Почему? Потому что папа сказал. У нас в семье такие законы. В любом обществе есть законы, в любой семье есть законы. У нас — такие. У бабушки могут быть свои законы, в школе тоже, а у нас в семье — так. Почему? Потому что это наша семья. Потому что мы тебя любим, потому что так люди живут, потому что в нашей семье так принято.

Конечно, можно объяснить, почему. Как ребенку передаются запреты и предписания: вначале ребенку говорится, что нельзя, и он должен это сделать; а вот когда он это сделает, или параллельно этому, подробно все расскажем. Но вначале ребенок должен сделать. Почему? Потому что в семье есть папа. С папой все можно обсудить, но с ним нельзя спорить. Вначале сделай, как сказано, а потом мы все обсудим.

Папину твердость в этой модели обычно уравнивают и поддерживают мамина теплота и мягкость. Именно тогда, когда папа твердо держит линию порядка, маме можно быть помягче. У мамы голос теплее, она реже требует, а чаще вначале поговорит, обнимет и попросит по-хорошему: «Убери у себя в комнате, пожалуйста!» Папу надо слушаться сразу, а с мамой можно поговорить. Папа строгий, а мама добрая. И очень хорошо, если мама после жестких папиных требований мягко деток обняла и объяснила, почему нужно не сердиться на папу, а действительно все сделать.

Важно: такая линия мамы возможна только при условии, когда рядом есть кто-то более жесткий. Без этого дети легко садятся на шею добрым родителям и на их просьбы уже сами требуют объяснений: «С какой стати мне выходить из-за компьютера? Не мешайте мне играть!» Эта ситуация недопустима, не ребенок старший в доме.



А что же воспитывает здесь детей? Родители избегают прямо учить детей, но учат их своим примером, образом жизни, увлекают своими увлечениями и всем тем, чем детей удалось увлечь. Если родители хотят, чтобы дети занялись спортом, они ищут такой его вид и такие секции, где ребенку станет интересно самому. Конечно, заинтересованные родители управляют развитием своих детей, но делают это только ненавязчиво, разрешая им самостоятельно выбирать самое привлекательное из того, что нашли для них мамы и папы.

Просторный дом — достаточно удачная модель воспитания. Ее очевидные плюсы: хорошая возможность для самореализации позитивного потенциала ребенка. Дети здесь свободны, у них на душе хорошо и гармонично. При этом они социализированы, в целом воспитанны, знают, что такое нельзя, хорошо чувствуют себя и в школе, и на работе.

Эта модель достаточно распространена. По этой модели строится нерелигиозное еврейское воспитание, этой модели придерживается большая часть интеллигентных людей с высоким уровнем достатка.

При этом в данном подходе есть и относительные минусы: уровень развития детей при таком воспитании модели, как правило, не самый высокий, а скорее средний. Если ребенок талантливый и энергичный, горящий своими увлечениями — он разовьет свой талант и способности. Если же ребенок склонен лениться, то при таком подходе он имеет возможность лениться и ленится. Трусоватый — трусит. Если родителям важно, чтобы их ребенок имел высокие достижения в жизни, эта модель, скорее всего, им не подойдет, и более их заинтересует модель «Просторный дом с линией развития».

Просторный дом с линией развития

Основа этой модели — подход «Просторный дом». Повторим: здесь родители стремятся к тому, чтобы ребенок жил в пространстве свободы, имел возможности свободно играть, пробовать и баловаться. Дом большой, воздуха много, пожалуйста, бегай, резвись — мы тебя любим. Славно, когда все чувствуют, что многое можно решать самостоятельно, пожалуйста, действуй как хочешь, никто тебя ругать не будет, все любят и уважают друг друга. Но разумные запреты здесь есть: мы приличные люди, вовремя ложимся, руки моем, матом не ругаемся, палками не деремся, уроки делаем.

Чем же этот подход отличается от модели «Просторный дом»? Здесь у родителей есть четкие ценности, которые они не боятся транслировать. Они активно рассказывают о семейных ценностях: что такое жить по-человечески, ради чего стоит нам всем жить, о том, что является правильным, важным, дорогим и настоящим. Например, честность, а не как удобно, дисциплина, а не как получится. И сотрудничество, а не думать только о себе.

Наивно думать, что до высоких жизненных ценностей дети дойдут самостоятельно: возможно, к концу жизни дойдут, но человечество их вырабатывало не одну тысячу лет. Жизненные ценности транслируются окружением, и если это не будем делать мы для своих дочерей и сыновей, то телевизор, Интернет и школьные приятели достаточно быстро сформируют другие ценности у наших детей. Ваш выбор?

Мы, родители, имеем право не молчать, а рассказывать детям, каких людей и за что мы ценим, какими мы сами хотим быть, для чего мы воспитываем себя и хотели бы воспитать своих детей, какими детьми мы хотим гордиться. Свободные родители имеют право говорить о том, что им в жизни дорого, а свободные дети имеют право слышать, что важно их родителям. Это наши ценности, наши идеалы, это солнце, которое освещает нам наш путь.

Вторая определяющая черта этой модели — это наличие ясной линии развития, четкое обозначение пути, ведущего к ценностям. В отличие от модели «Просторный дом», где родители избегают прямо учить своих детей, здесь мамы и папы себе это разрешают: они ведут сыновей и дочерей по пространству свободы, показывая луч-



шие маршруты. Начиная с элементарных вещей: устраивать детям домашнее обучение или отдавать их в школу, в какую школу и так далее. Здесь родители смотрят, с кем их дети дружат, на какие сайты ходят, сколько в принципе сидят в Интернете — и поправляют ситуацию, когда считают это необходимым. Это наши дети, это наш дом и наша территория, и мы имеем право рекомендовать дочерям и сыновьям не только общее направление, но и конкретный путь.

Такие родители знают, что такое правильно, а что — нет. В отличие от мам и пап, которые полагаются только на свободный выбор детей, здесь родители советуют, рекомендуют, наставляют, а когда-то, если это необходимо, определяют жизненный выбор сыновей и дочерей.

Правильно идти не за всеми, а присматриваться к своим особенностям. Не лениться, а работать. Не опускать руки, а верить в себя. Не трусить, не сдаваться и ставить самые высокие цели. Не вестись, а вырабатывать в себе черты лидера. И всегда думать головой, а не как придется. Это — правильно!

Если родители передали процесс развития своих детей в руки детей, они не могут отвечать за результат. Они становятся безответственными родителями. Если же родители берут ответственность за результат воспитания, они должны брать процесс в свои руки, оказываться рядом с ребенком везде, где это необходимо, и добиваться того, чтобы каждый выбор ребенка был наилучшим.

**МЯГКОЕ И ПОНИМАЮЩЕЕ ОТНОШЕНИЕ К ДЕТЯМ —
ПО РЕЗУЛЬТАТАМ САМОЕ ЖЕСТКОЕ И НЕ БЕРЕЖНОЕ, ПОСКОЛЬКУ
ВЫ РАЗРЕШАЕТЕ ИМ ЛЕНЬ И СЛАБОСТЬ. ХОТИТЕ О ДЕТЯХ
ЗАБОТИТЬСЯ — БУДЬТЕ К НИМ ТРЕБОВАТЕЛЬНЕЕ И ЖЕСТЧЕ.**



Линия развития — это не узкий коридор и не железные рукавицы, это мягкое, но предельно внимательное управление жизнью ребенка. В просторе такого дома, в поле такой свободы есть не только игрушки, которые привлекают детей, тут есть наша линия жизни и наш образ жизни, обозначение «как принято у нас жить по-человечески». Если ты уклонился с этой линии — тебя не ругают, но тебя на эту линию зовут, тебя к этой линии приучают. Здесь ты можешь не послушаться, но тебе всегда расскажут, что «в нашей семье мы так хотим жить, мы так выбираем жить. Как

разговаривать друг с другом? Вот так лучше...» Ты не нарушитель, но ты можешь сделать лучше. Если ты можешь сделать лучше — мы тебе расскажем, как сделать лучше, и мы поможем тебе, чтобы ты делал так, как лучше. Мы будем тебя подталкивать, мы будем тебя вести по этому пути.

В такой семье есть правильный путь, и те, кто ему следуют, становятся путёвыми. Они привыкают, что воспитание — это естественно, они привыкают учиться у того, кто более компетентный, и приучаются воспитывать себя сами. А это дорогого стоит!

Результат подобного воспитания: дети свободны, социализированы, имеют наши ценности и развиты по максимуму. Наши ценности потому, что мы не ждали, пока они сформируются картинками из «ВКонтакте» и телевизионными сериалами, и развиты по максимуму, потому что у нас принято жить не лениво, а собранно, потому что мы помогали нашим детям жить не средненько, а по максимуму.

Свою оценку я уже сформулировал: это отличная модель, однако предъявляет максимальные требования к родителям: осознанность их жизни, наличие у них ценностей и готовность вкладываться в детей по максимуму. Здесь штатная процедура воспитания детей превращается в высокую миссию воспитания человека.

Системное воспитание

Какой вид воспитания я рекомендую продвинутым родителям? Я рекомендую им системное воспитание. Именно это воспитание практикуется в синтон-подходе для воспитания свободного и разумного человека, живущего в направлении высоких ценностей.

Что это за вид воспитания? Каковы его особенности, на что оно похоже?

Снаружи его узнать сложно: у системного воспитания нет одной внешности и единого стиля. Системное воспитание — это воспитание, меняющее стили и подходы в воспитании ребенка в зависимости от уровня его развития и готовности справляться с трудностями в конкретной ситуации.

Меняется ребенок — родители обязаны изменить свой стиль взаимодействия с ним. Изменилась ситуация, перед ребенком встали более трудные задачи — значит, мы снова должны меняться, наш подход к дочери или сыну должен стать другим. Каким?



Сегодня в подготовке руководителей уже не ставится вопрос, какой стиль руководства лучше: авторитарный, демо-

кратический или либеральный. Стало понятно, что каждый из этих стилей имеет свои плюсы и минусы, а главное, каждый из них является необходимым на каком-то этапе развития коллектива или в какой-то период обучения сотрудника. Как правило, на первых этапах самым адекватным является директивный подход — подход деловой (без поддержки, ничего личного) в сочетании с плотным инструктажем и подробными распоряжениями. Когда сотрудник разобрался с основами, наступает период наставничества, то есть теплый, личный подход (высокий уровень поддержки, личные отношения) в сочетании с плотным инструктажем и подробными распоряжениями. На следующем этапе, когда сотрудник уже приобрел достаточный опыт, возникает возможность партнерства, где теплый, личный подход (высокий уровень поддержки, личные отношения) сочетается с доверием и совместными обсуждениями. А последний этап — это делегирование, мечта любого руководителя. Это деловой подход (без поддержки, ничего личного) в сочетании с доверием и совместными обсуждениями. «Позвонил интересный клиент, возьми его на себя!» — и все, руководитель может быть уверен, что сотрудник сделает все без него и наилучшим образом.

Похожие этапы в той или иной форме могут и должны присутствовать в процессе воспитания ребенка. Совсем маленький ребенок, пока он не способен понимать человеческую речь и не владеет азами культуры, естественнее всего развивается и осваивает необходимые навыки в режиме дрессировки. Пока у ребенка не развита воля и он демонстрирует скорее полевое поведение, естественно направлять его поведение с помощью управления его вниманием, через увлечение и вовлечение, организуя ему развивающую среду. Когда ребенок пытается проверить родителей на прочность либо в ситуациях, к которым ребенок не готов ни интеллектуально, ни морально, лучшие результаты показывает авторитарный стиль воспитания.

Однако через какое-то время с ребенком можно и нужно разговаривать, объяснять, советовать; он уже многое может понимать и делать сам, соответственно, взаимодействие с ним меняется с авторитарного на авторитетное воспитание, все больше возможен режим сотрудничества и поддержки. В идеале ребенок должен развивать и воспитывать себя уже сам, только используя родителей и окружающее его общество как ресурс в его собственной познавательной и социальной деятельности.



Этап директивного (авторитарного) воспитания — важный момент в формировании волевой сферы ребенка. В системном воспитании ребенка вначале учат подчиняться внешним распоряжениям, а потом передают руководство собой в его собственные руки. Кажется, что именно такие механизмы формирования волевых качеств имел в виду Лев Семенович Выготский, когда формулировал

закон формирования высших психических функций: «Всякая высшая психическая функция появляется на сцене жизненного развития человека дважды: сперва как функция внешняя, социальная, как функция интерпсихическая, потом — как функция внутренняя, регулятивная, как внутренний способ мышления ребенка»¹⁷. Вначале ВПФ разделена между ребенком и взрослым, а после этого интериоризируется, осуществляется ребенком самостоятельно. Вначале командует взрослый, ребенок учится выполнять команды, потом начинает командовать собой сам. Аналогично, по выводам Алексея Николаевича Леонтьева, «генетически произвольные действия возникают... скорее в социальном подчинении, чем в подчинении объективным предметным условиям»¹⁸.

Алексей Николаевич любил анекдот об офицере и денщике. Денщик у себя возится и все время кряхтит и стонет. Офицер спрашивает: «Иван, что ты там кряхтишь?» — «Пить очень хочется». — «Пойди напейся». — «Идти не хочется». Прошло некоторое время, офицер служебным тоном говорит ему: «Иван». «Слушаю, ваше благородие», — отвечает денщик. «Пойди принеси стакан воды». Бежит, приносит стакан воды. Офицер говорит: «Пей». Денщик выпил и успокоился.

Если офицер добьется, что денщик будет слушаться его беспрекословно, то ему достаточно будет дать команду: «Не ленись, проявляй активность и самостоятельность!» — и денщик изменит свой стиль поведения. Возможно, и на всю жизнь.

Действительно, откуда у маленьких детей появляется воля? Трудно отрицать биологические предпосылки, однако воля в большей степени — продукт социального научения. Волю воспитывают (или не воспитывают) в детях их родители. Воля — это звучащий в нас требовательный, сильный голос отца. Мама может просить, увещевать, уговаривать — отец говорит то, что нужно сделать. Если же

ребенок рос в окружении только мягких людей, признающих только демократический стиль и не практикующих решительные и энергичные интонации, волевое поведение у ребенка будет затруднено.

С другой стороны, важен своевременный переход от директивного к партнерскому взаимодействию, от практики подчинения ребенка к сотрудничеству с ним. Авторитарное воспитание бывает удобно для родителей, но оно имеет смысл только тогда, когда через какое-то время дети действительно становятся свободными и разумными людьми, умеющими строить свою жизнь самостоятельно.



Задача воспитать детей, которые воспитают детей, которые...

Какие люди вызывают наше восхищение? Живые и мыслящие, умелые и трудолюбивые, порядочные и ответственные, с развитой индивидуальностью и свободно выбирающие свой путь, умеющие радоваться жизни и просто счастливые — наверное, именно такими мы всегда хотим быть сами, такими мы хотим видеть наших детей. Наш идеал — человек развитый и успешный, знающий, чего он хочет и умеющий этого добиваться, человек-личность.

Да?

На мой взгляд, этого определенно мало. Человеческая жизнь здесь только начинается.

Такое описание жизни — это описание человека, живущего на уровне первой позиции восприятия. Ура, до первой позиции ты дожил. Личность появилась, а ты других личностей видишь? Ты их чувствуешь? Уважаешь? Они для тебя люди или только ты у нас единственный с личной позицией? Хватает ли у тебя мудрости, силы и культуры думать о перспективах? Знать не только свою историю, но думать и об истории будущего? Думать о многих людях в будущем? Что ты делаешь для той, будущей жизни, как ты ее строишь? А дети твои кем станут? А правнуки?

Почему об этом стоит думать обязательно?

Я хочу рассказать вам о Японии. Япония — удивительная страна воспитанных и трудолюбивых людей. По сравнению с россиянами японцы живут настолько по-другому, собранно и деловито, что многие жители Сахалина и Камчатки, с которыми я разговаривал, считают их инопланетянами. Но Япония такой была не всегда, ее взлет случился после Второй мировой войны, после полного разгрома. Это была нищая, униженная страна, но вдруг ее граждане собрались и как единый организм, одна нация, начали жить, развиваться, вкалывать. Ни с чего, на каменистых островах, без нефти и других полезных ископаемых, они создали высокотехнологичную державу, страну-чудо, которая поднялась как ракета и стала образцом интеллектуальных решений для всего мира. Этот подвиг — подвиг целой нации. Но все, что делается, делается конкретными людьми. Эти люди просыпались утром, ели тыкву, когда не хватало денег на суши. Эти люди влюблялись и женились. И у них рождались дети, и родители хотели передать им свою прекрасную страну, которую они создали собственными руками.

Что случилось дальше? Дальше произошла незаметная внешне, но страшная вещь. Прошло полвека — два поколения, и той Японии уже не стало. Все, что сделали родители, дети съели и более не хотят ничего делать. Дети довольны: у них есть деньги, машины и свобода. Страну больше строить некому, и Японии (той Японии!) больше нет. Кончилась.



Задумайтесь: вы можете быть трижды героем своей жизни, сильной и суперуспешной личностью. Вы трудились за двоих и даже троих, вам за вашу жизнь нужно поставить высоченный памятник, вами гордятся сограждане. И у вас родились дети. Вы, наверно, думаете, что они возьмут с вас пример... Мы же читали, что дети всегда равняются на родителей? Но насколько вы готовы к тому, что ваши дети пойдут другим путем и выберут пустоту, позицию потребителей, интересующихся только развлечениями и собственной внутренней гармонией?

Если вы героически работали, но не построили будущее своей семьи и своих детей, то вы оказались элементарно недалекими. Вы думали только о своих детях, только о том, чтобы им было

хорошо. Но этого мало: необходимо думать о детях наших детей и о детях далее. Нет задачи воспитать только своего ребенка: вложился — и все. А дальше что? Ради чего вы это делали? Внук вырастет, и когда вас уже не будет, снесет всю вашу работу.

ВАЖНО ВЫСТРАИВАТЬ БУДУЩЕЕ.



У меня есть воспитательный завет. Моя задача — воспитать детей не просто здоровых, красивых, умных, успешных. Моя задача — воспитать детей, которые воспитают своих детей такими, которые воспитают своих детей такими, которые воспитают своих детей такими... И на чем более долгий срок я обеспечу вот эту лестницу воспроизведения, чем дольше она продлится в будущем (если не бесконечно), тем больше я выполню свою задачу отца, родителя. Дальновидную, честную задачу.

Ну что, начнем с маленьких?

С маленьких, которые еще любят плакать?

Нет, для начала с больших: с вас, продвинутых родителей. На «Дистанцию» становись!

Курс «Дистанция»: ЛОЖИМСЯ СПАТЬ ВОВРЕМЯ

Уважаемые продвинутые родители, пора над собой поработать! Чтобы призывать к порядку детей, нужно навести порядок в собственной жизни, а тут обычно простора достаточно, только начать и закончить. Начать предлагаем с, казалось бы, мелочи: с того, чтобы ложиться спать вовремя.



Можно, я не буду рассказывать подробно, почему это так важно? А как вам преодолевать ужасные препятствия в виде телевизора, позднего ужина и манящего вечернего компьютера, лучше почитать в моей другой книге, «Простая правильная жизнь», тем более что продвинутым родителям ее все равно прочитать обязательно нужно.

А пока расскажу отличную историю.

У меня есть давнишнее развлечение: я по фотографии человека рассказываю о его характере. На мой взгляд, для человека внимательного и с богатым жизненным опытом это дело совсем не сложное, на нашем лице откладывается все: занимается ли человек спортом или только литрболом, дисциплинированный он или

разгильдяй обыкновенный, любит ли он детей и насколько он сам ребенок, ведет ли он упорядоченный образ жизни и насколько он порядочный... При определенной тренировке это все на человеке видно, но всегда нужно себя проверять: мало ли что вам кажется?

Именно поэтому я, как только дети пошли в школу, играл с ними в гадалку. В конце учебного года класс всегда фотографируется, на фото — тридцать с лишним лиц их одноклассников и одноклассниц, и моя задача — рассказать про каждого (каждую) из них. Как вы понимаете, дети — не самая вежливая категория людей, и любую мою ошибку они прокомментируют сразу. Вот так шел год за годом. Дети окончили десятый, предвыпускной класс. Фото рассматривала мама и спросила девочек: «Слушайте, а почему фотография такая неудачная? Лица у всех какие-то зеленые... Ну, только у вас лица вроде нормального цвета. Что за фотограф вас снимал?» И девочки на это выдают: «Мама, фотограф тут ни при чем и фотография нормальная. Просто у нас все в классе раньше 2 или 3 часов ночи спать не ложатся, поэтому у них лица действительно становятся зеленые. А вы нас с папой приучили ложиться спать в 10 вечера, поэтому у нас лица розовые. Поняла?»

Вау! Когда, оказывается, пользу своевременного укладывания спать осознали сами девочки, и разница образа жизни, оказывается, видна уже невооруженным глазом — мы, мама и папа, поняли, что эти наши усилия были не напрасны...

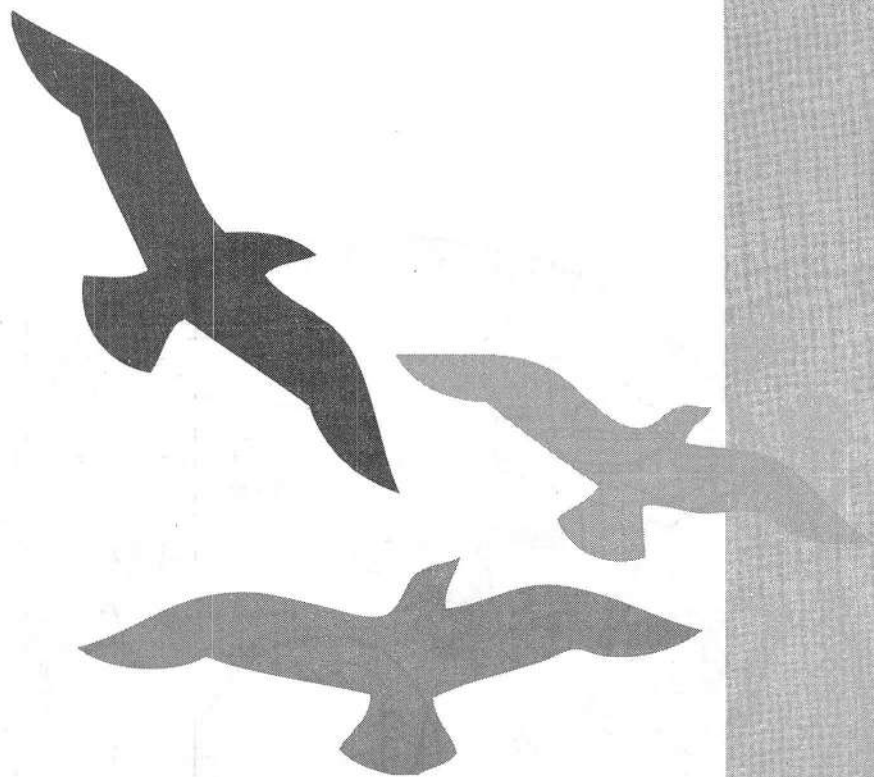
Как обычно, тут же хорошая идея: взять фотографию класса, где учатся ваши дети, и вместе с ними посидеть, рассказывая по фото (ну и по памяти, если вы помните одноклассников вашего ребенка), у кого какой характер. Тут же можно перевести разговор на «кто в классе во сколько ложится спать», рассказать историю о зеленых лицах, которую только что рассказал вам я, и еще раз договориться с детьми, во сколько они ложатся в постель. Не позже 22.00, да?

А возвращаясь к своим делам, принимаем решение:

С этого дня говорим себе, что после 00.00 жизни нет, и берем обязательство ложиться спать всегда СЕГОДНЯ, а не ЗАВТРА. То есть до 00.00.

Соответственно, в своем дневнике начинайте пометать, когда у вас день заканчивается: время, когда вы ложитесь спать. Кстати, сегодня вы ляжете во сколько?

Возможно, стоит уже заняться домашними делами и детьми. А книгу продолжим изучать завтра!



МАЛЫШИ
И ДОШКОЛЯТА:
МАЛЕНЬКИЕ ДЕТКИ,
МАЛЕНЬКИЕ БЕДКИ





Детский плач

Ребенок плачет: как к этому относиться и что с этим делать?

Как относиться к плачу ребенка? Неопытные родители плача малыша боятся: это для них обвинение, что они в чем-то виноваты. Ленивые мужчины от плача раздражаются: «Вот, снова беспокоит!» Тревожные женщины по поводу плача беспокоятся: «Вдруг случилось что-то серьезное?» А вот умные родители к плачу ребенка относятся внимательно и спокойно, слушая его звук и наблюдая ситуацию.

**КОГДА РЕБЕНОК ПЛАЧЕТ, НЕ НАДО ЕГО
УСПОКАИВАТЬ. У НЕГО НЕ ГОРЕ, А СООБЩЕНИЕ
О СВОИХ ПОТРЕБНОСТЯХ И ЖЕЛАНИЯХ.**

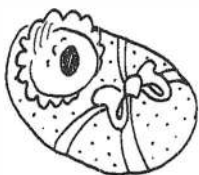


Плач для здоровья ребенка не вреден.

В Японии существует фестиваль плачущих детей. Два сумоиста берут по ребенку в руки, встают друг напротив друга и пытаются сде-

лать так, чтобы малыши заплакали. Чей ребенок заплакал первым — та пара и победила. Если дети заплакали одновременно, то победила та пара, где плач громче. Если не получилось сделать так, чтобы ребенок заплакал, то судья надевает страшную маску и начинает пугать малыша. Этот конкурс проходит в Японии вот уже 400 лет. Японцы верят в то, что детский плач прогоняет злых духов, а также способствует тому, чтобы ребенок вырос здоровым.

Громкий плач чаще всего говорит не о том, что с ребенком что-то случилось, а о том, что малыш здоров и бодр. Вон как громко плачет! Помните, что плач — естественная дыхательная гимнастика, при этом, естественно, позаботьтесь о том, чтобы этой гимнастикой ребенок не занимался чрезмерно.



Что главное нужно знать о детском плаче? Мало кто в курсе, что детский плач не является естественной, рефлекторной реакцией — это выученное поведение. У маленьких детей изначально есть только врожденный призывающий или недовольный крик, из которого постепенно формируется (ищется ребенком) плач, с помощью которого ребенок может управлять взрослыми. Плач ребенка — не просто рыдание, а специально (эволюцией) подобранные звуковые колебания, максимально бьющие по психике взрослых людей. После рождения дети специально подбирают интонацию плача, чтобы он сильнее всего влиял на маму, папу, бабушки и так далее. Новорожденные делают этот подбор, по-видимому, бессознательно, дети постарше нередко делают это вполне осознанно.

Сценка из жизни: сидит мальчик в комнате, на слух подбирает интонации плача: «А-а-а-а... Э-э-э-э...» Нашел — и с ревом побежал к родителям!

Если уйти от излишней детализации, то видов детского плача всего три: плач-разрядка, инструментальный плач и манипулятивный плач. Чтобы пояснить их разницу, рассмотрим ситуацию, когда ребенок быстро бежал, споткнулся, упал и больно ударился. Заплакал. Если рядом никого нет, а ребенок плачет — скорее всего, это плач-разрядка. В этом случае не ставится никаких целей, это плач просто потому, что коленке больно, в душе обидно, а если поплакать, то вроде как полегчает. Этот плач никому не предназначен, малыш плачет для себя. Если же ребенок ударился, ему

больно и обидно, и он бежит к маме и плачет, чтобы та погладила коленку и пожалела, — это инструментальный плач.

КОГДА РЕБЕНОК ПЛАЧЕТ, НЕ НАДО ЕГО ЖАЛЕТЬ. ЖАЛОСТЬ — ЭТО ОТНОШЕНИЕ К МАЛЕНЬКОМУ И БЕСПОМОЩНОМУ. ВЫ ХОТИТЕ ВНУСИТЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ ТАКОЙ ОБРАЗ ЕГО САМОГО?



Инструментальный плач, как и плач-разрядка — честный плач, ребенку действительно есть из-за чего лить слезы. Но если плач-разрядка — плач «ни для кого», то инструментальный имеет внешнюю цель: он предназначается взрослому, чтобы привлечь внимание взрослого и чтобы тот ребенку помог. Плач для маленького ребенка — естественный способ сообщения родителям о своих потребностях и желаниях. Речью ребенок еще толком не владеет, а плач до родителей доходит быстро. Вот малыш им и плачет. А как нужно относиться к тому, что ребенок с тобой разговаривает? Хорошо нужно к этому относиться, внимательно.

Обратить на себя внимание взрослого с помощью плача — нормально, а вот настаивать на том, что хочется, — нет. Когда родители к плачущему малышу подошли и тот может сказать, чего он от них хотел, плач должен прекратиться.

Если, конечно, ребенку от родителей что-то нужно. Нужно — успокойся и скажи. А потом, если хочешь, плачь себе на здоровье!

Не нужно ничего выдумывать, если ребенку хочется просто поплакать, разрешите ему это: «Ты хочешь поплакать, выплакаться? Ну хорошо. Только в этой комнате плакать не надо, ты плачешь громко, это всем мешает. Пойдем, в соседней комнате есть специальный угол, где плакать можно. Ты постоишь там и поплачешь. Как все выплачешь, успокоишься, так и приходи к нам. Пойдем!» Удивительно, но если ребенка не испортили дурным воспитанием, это действительно работает.

Манипулятивный плач ребенка

От честных видов плача важно отличать манипулятивный плач, который создается ребенком нередко на пустом месте для того, чтобы надавить на родителей (например) и добиться своего.

Изначально две основные цели манипулятивного плача — привлечь к себе внимание или чтобы от вас чего-то добиться (дать, купить, разрешить). Позже этих причин становится больше.

Дети могут приучиться плакать, чтобы не делать то, с чем они боятся не справиться. У дочки плохо получается завязывать шнурки. Что ей сделать, чтобы мама ее не назвала неумехой? Правильно, нужно расплакаться: в этом случае добрая мама пожалеет.

Плач — великолепная защита! Если вовремя расплакаться, родители пожалеют и не накажут ни за опрокинутую тарелку с кашей, ни за разбитую чашку. В выборе между «получить по попе» либо «несчастно поплакать» умные дети уверенно выбирают «поплакать»... Будете ли вы поддерживать их в этом выборе? Не стоит. Предложите им другой вариант — не плакать, а просто за собой убрать. Ну и перестать баловаться за столом, когда мама об этом попросила.



В более трудных случаях дети плачут, когда они на вас сердятся (они же видят, как вы от этого дергаетесь? Отличная мстюлька!), или потому, что они решили бороться с вами за власть.

Вы пошли с ребенком на улицу, он играет на площадке, веселый и довольный. Все отлично, но время идет, и вам пора возвращаться. Вы говорите ребенку: «Пора домой!», а он не поворачивает к вам голову: он не хочет вас слышать. Вы берете его за руку: «Пойдем!», а он выдергивает руку и начинает плакать на весь двор... Знакомо? Чаше всего эти концерты дети устраивают в возрасте около трех лет. Как на это реагировать, смотрите в главе «Когда ребенок проверяет родителей на прочность».

Как отличить манипуляцию плачем от честной просьбы, когда ребенку чего-либо хочется так, что он даже может заплакать? Так же, как мы отличаем интонации просьбы от интонации требования. В просьбе, даже в просьбе плачем, ребенок не давит и не настаивает. Он привлек ваше внимание, сказал, чего он хочет от вас, ну ладно, хныкнул раз-другой или даже поплакал в своей печали — но ребенок знает, что в этом вопросе главный не он, а родители. Если же он на «честные переговоры» не идет и давит на родителей до тех пор, пока не получит желаемое, — это манипулятивный плач.

Как отличать манипулятивный плач от честного, когда ребенку действительно плохо и больно? Четких границ между этими двумя видами плача, по-видимому, нет: достаточно типично, что плач начинается как вполне честный, но продолжается (или раскручивается) уже как манипулятивный.



Определяя, какой это плач, полезно учесть особенности мужского и женского восприятия: мужчины более склонны любой плач воспринимать как манипулятивный, женщины — как естественный, честный. Если возникает конфликт видений, то по жизни чаще оказывается права женщина: просто потому, что обычные мужчины детьми занимаются реже, а если мужчина устал и раздражен, то ему любой плач кажется специальным. С другой стороны, если папа ребенком занимается тоже, то скорее прав папа, поскольку у мужчин обычно более объективный взгляд на ситуацию.

На самом деле внимательные родители манипулятивный плач отличают от честного плача без большого труда. Присматривайтесь! Если ребенок обычно без серьезных причин не плачет, а сейчас сильно ударился и плачет, хотя выгоды у него от этого нет — видимо, это честный плач. Если ребенок традиционно и сразу начинает орать в плаче, когда ему что-то не понравилось и/или ему что-то надо — видимо, это плач манипулятивный.

Манипулятивный плач нужно категорично прекращать — так же решительно, как вы прекращаете игры на проезжей части, драки палками и другие вещи, опасные для здоровья детей. Поскольку плач — не естественная реакция, а выученное поведение, то от всего выученного можно отучить. Если вы поставите себе такую задачу, у вас получится.

ПЛАЧ — ЭТО ВЫУЧЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ. ЕСЛИ РЕБЕНОК СТАНОВИТСЯ ПЛАКСОЙ, ЕГО НУЖНО ОТ ЭТОГО ОТУЧАТЬ.



Понятно, что нужно учитывать возрастные особенности. До года у ребенка только честный плач, а вот после года ситуация более сложная: малыш осваивает как инструментальный, так и манипулятивный плач. Если ребенок плачет просто от боли, его совершенно нормально взять на руки, так он успокоится быстрее. Если

маленький чего-то хочет и об этом плачет, спокойно спрашивайте его, чего он хочет, пусть хотя бы рукой или направлением взгляда вам покажет: в полтора года уже пора детей этому учить. А если в этом возрасте ребенок орет, просто добиваясь своего, на такое не реагируйте или постарайтесь отвлечь — неправильно, если он привыкнет вами командовать.


Как реагировать на манипуляцию плачем? Спокойствием, а с 2 лет уже начинайте приучать детей к формату нормального поведения. Не угадывайте, чего дети хотят от вас своим плачем, пусть они усвоят: пока они плачут, вы их не понимаете. Вы можете понять, чего они хотят, только когда они ясно об этом скажут.

Главная формулировка проста и знакома всем опытным родителям: «Я вижу, ты плачешь, наверное, у тебя что-то случилось. Я хочу тебе помочь. Успокойся и расскажи, что случилось? Когда ты говоришь и одновременно плачешь, я тебя не понимаю. Вначале успокойся, потом расскажи!» Скоро дети к этому привыкают, плачут только «по делу», а когда нужно что-то сказать, говорят это родителям спокойно.

Рассказ мамы: «Моей дочери 2 года. Сидит за своим столиком и что-то там делает. Все остальные — за общим столом. Вдруг она начинает резко и громко орать. Сначала не могу понять, что ей надо, — говорит еще плохо. Потом разбираю слова: „Хочу красить“. Имеется в виду рисовать кисточкой.

Я смотрю на нее внимательно и говорю: „Подойди ко мне и спокойно объясни, что тебе надо“. Подходит уже без крика, а очень тихонько говорит: „Хочу красить“. Я отвечаю: „Бери стаканчик и иди набирай воду“. Пошла за водой, вопрос решен».





Дети устраивают истерики: что с этим делать?

Примерно с 3 лет дети осваивают уже не просто плач, а настоящие истерики: падают на пол, стучат руками и ногами, разрушают все вокруг. Откуда это и что с этим делать?

Иногда говорят, что истерики детей — это всегда реакция на взрослых, ответ на то, что в отношениях взрослого и ребенка есть что-то грозно-неправильное. Это не совсем так, это некоторое преувеличение роли взрослого. У детских истерик много корней, это не только и не всегда реакция на ошибочное поведение взрослого. Непослушание и истерики бывают возрастными симптомами, иногда — сигналами о том, что ребенок устал или заболел, а чаще всего это проверка ребенком родительской устойчивости, проба сил: «А можно ли, родители, вас не слушаться?» Обычно дети начинают истерики, подглядев, как это делают другие дети, после чего пробуют истерику на своих родителях. Если родители по факту ее разрешают и своими действиями подкрепляют, ребенок начинает ее активно использовать.

История от читательницы: «Дочери 4 года, она заболела, температура под 40. Мне нужно дать дочке таблетку, она ни в какую: таблетку выплевывает, орет, если пытаемся засунуть таблетку в рот

наси́льно, устраи́вает практически рвоту. Мы с нею воевали почти 3 часа, но я не отставала... Когда мы измотались обе и она поняла, что я не отстану все равно, она вдруг мгновенно успокоилась и четко спросила: „А если я съем таблетку, что мне за это будет?“».



Как бороться с истериками и где взять нервы, чтобы выдержать плач ребенка? Ответы просты: не разрешать истерики с самого начала. Помнить, что истерика — это эмоция, а это, в свою очередь, только подача сигнала ключевым лицам с целью донесения информации до них. С другой стороны, подсказывайте ребенку, как можно добиваться своего без плача, а именно учите его обращаться с просьбой.

ПОМНИМ, У НАС ЕСТЬ ВОЛШЕБНАЯ ФОРМУЛА:

**«КОГДА ТЫ ПЛАЧЕШЬ И КРИЧИШЬ, Я ТЕБЯ НЕ ПОНИМАЮ.
СКАЖИ СПОКОЙНО, ЧЕГО ТЫ ХОЧЕШЬ?»**



Если ребенок смог прекратить плач и попросил вас спокойно, по возможности пойдите ему навстречу: правильные действия следует вознаграждать. Важно, что если здоровый ребенок получает все то, что ему действительно нужно, он меньше требует того, чего ему просто хочется.

Как вы именно отреагируете в одной конкретной ситуации — это вообще не важно. Оперативное реагирование может быть практически любым, оно маловажно по сравнению с вашей системой поведения, системой ваших взаимоотношений с ребенком. Если вы умеете воспитывать ребенка в принципе, вы можете позволить себе когда-то и несвоевременную мягкость, и неоправданную жесткость. Все не страшно, если ваша главная линия воспитания верная.

Главное правило: «Вы главный». Мама, вы тоже главная! Не ведитесь на истерики. Управляйте ребенком, не позволяйте ему управлять вами.

Если вам нужно идти по своим делам, а ребенок орет и не хочет вас отпускать — идите по своим делам. Ребенок будет плакать, может быть, даже кричать — от этого еще



никто не умирал. Это не вредно для здоровья, скорее это развивает дыхательную систему ребенка и делает его более выносливым. Если он не хочет умываться (одеваться, идти гулять), а умыться (одеться, идти гулять) ему нужно — умойте его, оденьте его, отправьте его гулять, а его протесты — это его выбор и его развлечение.

Самый лучший родитель — сильный родитель, использующий свою силу для заботы о ребенке и знающий, что это правильно.

Соблюдайте главное правило, но не идите против себя. Если, выполняя это правило, вы сомневаетесь в собственной правоте, тем более внутренне считаете себя чудовищем, «отвратительной матерью», «моральным уродом» (вариант: вам это рассказывают, и вы чувствуете в этом какую-то правду), то когда-то можно и не упираться. Фанатизма не нужно, исключения возможны, когда можно не упираться и поискать более гибкие варианты.

Когда-то можно и посидеть с ребенком, когда он вас не отпускает. Едва ли это займет более 15 минут, а после он вас отпустит. Если он не хочет умываться (одеваться, идти гулять) — не приставайте к нему, от этого еще никто не умирал. Попозже и умоете, и оденете, и еще сам побежит гулять. Главное — внутренне не напрягайтесь.

САМЫЙ ЛУЧШИЙ РОДИТЕЛЬ ТОТ, КТО ВНУТРЕННЕ ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ ХОРОШО.



Главное — думайте о будущем, воспитывайте правильные привычки. Реагировать на упорные истерики — все равно что тушить уже разгоревшийся пожар. Искусство родителей не в том, чтобы искусно побеждать ребенка или удачно вырывать из трудного боя, а в том, чтобы боя и не возникало, чтобы у ребенка не сформировалась сама привычка закатывать истерики.

Опыт родителей

Игнорировать истерику

«Моему птенчику было полтора года, но он был еще тот бутуз. Я его сажала в коляску, он съезжал по сиденью вниз, так что ноги его волочились по земле, и орал. Я останавливалась, усаживала его удобно, но как только трогалась с места,



он опять съезжал вниз и орал. Однажды он в очередной раз мне такое устроил, я несколько раз усадила его поудобней, увидела, что это не помогает, и покатила коляску, не останавливаясь. Так мы и шли: я катила коляску с каменным лицом, а сын в ней ехал полусидя-полулежа, с волочащимися по земле ногами, и РЕВЕ-Е-ЕЛ. Через пару-тройку кварталов замолчал, а потом сам уселся в коляске поудобней, и больше с этим проблем не было».

Спокойно подождать

«Когда моей дочери было 2 года и она устроила истерику на улице с выгибаниями, я ее положила осторожно на асфальт и просто стояла и спокойно ждала, когда она закончит. Буквально через пару минут ребенок понял, что орать бесполезно. И никакого рукоприкладства. Больше такого она не устраивала никогда».

Я вешал его себе на плечо вверх ногами

«Мне помогал простой прием: если мои дети начинали громко орать и буянить, я ребенка поднимал высоко к плечу, а потом перекидывал дальше через плечо, так что он оказывался попой кверху у меня за спиной. Если он от этого не успокаивался, я потихоньку отпускал его за спину все ниже и ниже, держа его только за ноги. Раньше или поздно ребенок уже держался за меня, как за единственного спасителя, и плакать прекращал, потому что плакать в таком положении было уже неудобно и просто мешало держаться. Ну и хорошо. Дальше мы шли весело и спокойно».

Я брала его под мышку

«Мой сын — не плакса. Сейчас на хоккейной площадке он никогда не покажет, что ему больно или обидно, но в детстве у него было повышенное внутричерепное давление, в связи с этим легкая возбудимость и частый громкий ор. Почти каждый день повторялась одна и та же картина: я иду домой, под мышкой несу ребенка, он громко орет и пинается. На первый взгляд, жутко и неприемлемо. На самом деле он не мог по-другому. Во время прогулки вдруг начинал куда-то бежать (на проезжую часть, например), требовать чего-то невыполнимого, садиться на землю и сидеть или лежать, а потом орать. Не действовало ничего. Был только один способ — взять под мышку (по-другому — никак, потому что он изгибался и вырывался) и отнести домой. Там положить на пол (со всего остального мог упасть) и оставить в покое. Через какое-то время он успокаивался, если спрашивали, почему он плакал, говорил — не знаю. Главное было не разозлиться. Чем спокойней я себя чувствовала, тем быстрее все заканчивалось».

Выйти в другую комнату

«Мне помогали такие штуки. Первое — в случае истерики выйти всем в другую комнату, оставить ребенка без зрителей. Поскольку ребенок не знает кому-то, плач скоро прекращался. Но это небыстро. Если же в это время (сегодня к врачу спешили, а она вдруг заунырилась), то можно мою милую обнять, прижать к себе и не отпускать. Она сперва вырывается, потом начинает смеяться, а я ее щекотать... Все завершилось весело и прекрасно».

Не валяйся на земле, грязненьким будешь!

«Когда дочке было 3 года, я практиковала жесткое правило: если она упала на землю специально, мы тут же завершали прогулку и возвращались домой. Это пришлось сделать всего три раза, после этого связь между проступком и негативным следствием была усвоена. А где-то к ее 5 годам я уже делала так: если дочка гуляла неаккуратно и сильно себя пачкала, я оставляла все как есть и отправляла ее гулять в грязном комбинезоне, обращая внимание на то, что она теперь выглядит не так привлекательно, как обычно. А когда она просила меня постирать, я к стирке подключала ее: „Ты одежду сегодня испачкала, теперь приведи все в порядок“. Взаимопонимание налаживалось быстро».

Естественные последствия наказывают наглядно

«Ничто так для ребенка не убедительно, как метод естественных последствий. Если он в ярости начал кидаться игрушками — прекрасно, мы берем большой мешок из-под мусора и убираем туда все игрушки. „Я вижу, ты решила освободиться от этих игрушек. Хорошо, я принимаю твой выбор!“ Далее по ситуации: или идете их выкидывать (важно, чтобы это наглядно видел сам ребенок), или убираете их на некоторое время. Обычно убрать любимые игрушки даже на час — уже хороший урок.

Аналогично, если пошли в магазин и ребенок там раскапризничался, просто развернулись и вернулись домой без покупок, ни с чем. Покушать нечего. Не упрекая ребенка, сокрушается, а еще лучше вся семья сокрушается — ой, как голодно, как плохо, что ничего не удалось купить... С ребенком при этом ведут себя как ни в чем не бывало, никакой вины ему не вменяется. У меня в семье хватило одного раза».



Как стеснительная Верочка «строит» взрослых

Дети стеснительными не рождаются, они такими становятся. Дети рождаются смелыми (послушайте, как они громко и уверенно плачут!), но осваивают стеснительность, потому что это оказывается выгодно. Когда? В возрасте от 3 до 7 лет, как и большинство социальных эмоций. Как это происходит? Очень понятно и естественно.

Верочке 2 года, к маме в гости пришли новые дяди и что-то оживленно обсуждают, рисуя на листочках цветными фломастерами. Верочка подходит так, чтобы она видела всех и чтобы все видели ее. Естественно, на нее обращают внимание, и вот ребенку приветливо улыбаются и звучит вопрос:
— Как тебя зовут?



— ...

Верочка внимательно молчит и заинтересованно смотрит. Вот еще, зачем ей отвечать — просто так? Суетливо и немного тревожно включается мама:

— Ну ты что? Как тебя зовут? Что ты не говоришь?

Ладно, выждав паузу, Верочка включает на лице изображение наивного испуга и жмется ближе к маме:

— Не знаю!

И прячется за мамину юбку. Хотя, если приглядеться, ее довольные глаза улыбаются. Мама в растерянности: почему это дочка забыла то, что прекрасно знает? Она чувствует себя немного неловко и торопится свою маленькую дочку обнять, чтобы, конечно, защитить. По сути, она просит ребенка сделать ей одолжение: «Ну будь умницей, ответь как полагается!» Дочка рассматривает гостей и ситуацию и, похоже, на просьбу мамы реагировать не торопится. Вот еще, приучать...

Вот уже включились и начали срочно улыбаться гости. Во-первых, в сторону мамы, чтобы та увидела их поддержку и перестала так комплексовать: «Да нет, вы хорошая мама, ваша репутация вовсе не подмочена!», а также в сторону Верочки — чтобы извиниться за то, что они такие страшные. Все же знают, что хороших людей маленькие дети не боятся, и если Верочка будет упорствовать, то мы будем ее уговаривать нас не бояться: «Верочка, мы же хорошие, правда! Ну пожалуйста!»

С другой стороны, довольны все, потому что мама демонстрирует своего любимого ребенка, взрослые переживают, какие они большие и могучие, а ребенок получает великанские порции внимания. А устроила все это маленькая Верочка.

Но уже пора, пауза задерживается, и Верочка делает следующий ход:

— *Мам, а во что они там играют? (И тянет за руку.)*

— *Тебе интересно? Ну пойдём посмотрим!*

(Как ни странно, Верочка стоит и никуда не идет.)

— *Ну ты что?*

— *Я боюсь.*



Есть! Простенькое «я боюсь», и ситуация снова создана! Мамочка снова крутится вокруг Верочки-Солнышка, уговаривает ее не бояться и по-другому пытается сдвинуть с места. Вера же довольно стоит, небрежно кушает внимание мамы и спокойно, я бы сказал, просветленно, рассматривает то, на что она смотрела и раньше. Легчайшим движением души девочка повернула души всех взрослых к себе, сделала себя центром Вселенной, а конкретно теперь оценивает маму, сумеет ли та справиться с ее страхом. Очевидно, что та справится с ним не раньше, чем разрешит ей маленькая Верочка.

Расчет был, как всегда, точным: если бы она изначально не сделала интерес, никто не стал бы работать с ее «я боюсь». Боишься — ну и не пойдем.

Если бы она показала интерес и не сделала «боюсь», она просто вблизи посмотрела бы на то, что видела и так — что неплохо, но бедновато. А сделав связку «интересно» и «боюсь», помноженную на «я милая и слабая», она взяла ситуацию в свои руки и повязала всех взрослых стальными канатами. Без всякого напряжения. Ведь это — детские игры для Великого Профессора, которым является каждый ребенок.

Стесняясь, ребенок управляет взрослыми. Ребенок учится стесняться и тренируется стесняться, осваивает эти полезные новые возможности влияния на взрослых. Кто-то из детей стеснительность придумал, нашел, заметил, закрепил, и теперь копилка этих детских находок умножается.

Психотерапевты причиной стеснительности называют низкую или заниженную самооценку и предлагают считать, что это не недостаток, а только особенность ребенка. Как относиться к такой позиции? Осторожно. Разговоры о низкой самооценке — традиционная пустышка, которая объясняет все, но не приносит ничего. Нет задачи объяснить, есть задача менять, и в этом случае продуктивнее работать с представлением ребенка о себе (нередко действительно содержащими ограничивающие и негативные верования), внутренними выгодами, стоящими за стеснительным поведением, и постепенно на смену позиции Жертвы формировать позицию Автора. Не ругать ребенка, но уверенно внушать, что он умный и сильный, что у него все обязательно получится — и одновременно организовывать на дела, а не на пустые переживания. Помогать ему делать первые шаги, делая их максимально простыми и легкими, и одновременно подкреплять его уверенное и успешное поведение.



Заметим, стеснительные дети чаще всего бывают у родителей двух разновидностей — «ругачих» и тревожных. Хуже всего, если это проявляется одновременно. Если вы замечаете у себя подобные черты, последите за собой, и это будет лучшей помощью вашему стеснительному ребенку.

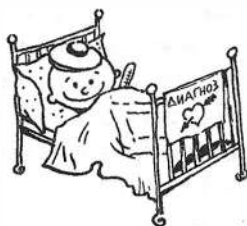
Если вы уже не ребенок, но страдаете от стеснительности, переставайте страдать и начинайте вырабатывать другие, более полезные привычки: привычку смелости, привычку относиться к жизни как к игре, привычку к красивому и уверенному поведению.

Когда детям болеть невыгодно

В отличие от пожилых людей, которым, чтобы не болеть, нужно тратить немало сил, нормальному ребенку заболеть не просто, ему для этого нужно прилагать специальные усилия. Впрочем, дети достаточно изобретательны, и при желании большинство детей легко заболевают тогда, когда им это выгодно. Все хорошо знают, что бывает со здоровьем школьника в период контрольных.

История из жизни: «Я знала, что у меня слабое горло, и когда у меня впереди была контрольная в школе, за 3 дня до нее я делала ледяной холодную воду и пила ее до тех пор, пока у меня там все не сведет. Через 3 дня уверенно и стабильно у меня появлялась запланированная ангина — ровно к дню контрольной».

Ребенку не всегда нужно именно заболеть, иногда достаточно сказать: «Я заболел!», и если мама тревожная, то скорее всего она на всякий случай поверит. Умные родители на такое дешевое разведение не ведутся.



Истории из жизни: «Я в детстве была очень большой симулянткой, умудрялась сделать так, что месяцами не ходила в школу, в больницу попадала, то есть опыт богатый. А вот моей дочери в первом классе еще не хватает ума хорошо сыграть. Подходит ко мне, говорит жалобно: „Мам, у меня так болит голова“, я ее весело и жалобно передразниваю: „Бедная девочка!“ Ей уже смешно, она пытается возражать: „Ну зачем ты так?“, я ее спрашиваю: „А как?“ Она забывает начало и говорит: „Мама, но у меня же правда болит живот!“ — «Так что у тебя болит — голова или живот? Оля, ты в школу не хочешь? Если не хочешь — завтра не пойдешь“. Мы с ней договорились, что пару раз в году она имеет право просто не ходить в школу».

Больными своих детей часто делают любящие родители, а именно тревожные родители. Чаще это мамы и бабушки. Им кажется, что сегодня ребенок какой-то вялый, они часто спрашивают: «Как ты себя чувствуешь? Ты не заболел? Покажи горло? Какое-то оно у тебя красное...» — и если он не хочет сегодня идти в школу, ему для этого достаточно просто не сопротивляться желанию взрослых его оставить дома.



Дети не всегда хотят именно заболеть, иногда им вполне достаточно не заботиться о том, чтобы выздороветь или оставаться здоровыми. Например, вроде бы больной ребенок может сидеть в одних трусах и читать книгу, не обращая внимания на приоткрытую форточку и то, что он уже замерз и посинел: «Ну, я просто зачитался!» Зачем заботиться о здоровье, когда болеть так прикольно?

Дети начинают часто болеть тогда, когда болеть им выгоднее, чем быть здоровыми. Представьте, обычная жизнь ребенка — заботы и хлопоты, уроки делай, туда не ходи, помогай и куча запретов. Картинка нерадостная. Но вдруг, когда ребенок заболел, его жизнь становится другой: ему никуда не нужно вставать, он лежит себе в постели, в школу не идет, книжки читает, ему все приносят, и уроки делать не нужно... Что в такой ситуации сделает мало-мальски разумный ребенок? Большинство детей начинают к болезням относиться как к приятной части жизни, болезнь становится привлекательной. Повышается вероятность, что ребенок станет когда-то придумывать себе болезни, а когда-то болеть всерьез и чаще.

Если вы заботитесь о здоровье своих детей, вы позаботитесь о том, чтобы им было выгодно быть здоровыми. А болеть — менее выгодно. Это не сложно, такую систему могут создать родители практически в каждой семье. Представьте картинку следующую: когда дети здоровы — они живут весело, свободно и у них много чего интересного. Они бегают, гуляют, у них смена впечатлений и развлечения. Это правильно: здоровая жизнь должна быть насыщена радостью.

Но если ребенок болеет, его жизнь должна измениться — в какую сторону?

Если сын (предположим) утром не встает, лежит в постели и говорит, что он заболел, поцелуйте родного и любимого, спокойно расспросите о симптомах, измерьте температуру, после чего посмотрите внимательно в его глаза и спросите так: «Да, на болезнь похоже... Подумай, пожалуйста, тебе правда стоит поболеть?» Если смотреть в глаза ребенку, можно заметить, какими внимательными становятся его глаза. Ребенок быстро думает... Взвешивает... О чем думает он, какие обстоятельства взвешивает? Иногда ребенку стоит напомнить, что это такое — болеть.

Болеть — это очень серьезно, болеть — это вам не просто валяться в кровати как хочется. Ослабленный организм нуждается в другом режиме жизни, теперь нужно только лежать и никаких гулянок по квартире. Если встаешь — нужно одеться. Поэтому встаешь, оделся, сходил до туалета, вернулся, разделся, ложишься в постель. Книжки не надо. Телевизор, компьютер — избави боже, для ослабленного организма это противопоказано. Поэтому только лежишь и каждые полчаса ходишь полоскать горло, это обязательно, поскольку очень помогает от всяких простудных и других заболеваний. Если немного оклемаешься, сил наберешься, то оделся, сел за стол, сделал уроки (все-таки школу прогуливаешь!) — и возвращаешься в постель.

Итак, возвращаемся: «Ну что, хочешь поболеть?» Ответ может быть любым, потому что дети иногда действительно могут заболеть честно. Как скажет — так и верим, потому что в семье уже созданы правильные условия.

Внимание: у нас нет задачи испортить жизнь ребенку. Задача в другом: не подталкивать детей к тому, чтобы им было выгодно болеть. Задача создать такие условия, чтобы вашему ребенку быть здоровым было интереснее и выгоднее. А когда дети здоровы, то и родители рады.

История из жизни: «Дочка действительно заболела, голова горячая, температура 38, но проконтролировать, что она будет лечиться и лежать в постели, я не могу. Что делать? Я тогда говорю: „Оля, как жаль, что ты болеешь, я послезавтра к тете Оле иду“. А тетя Оля — моя любимая подруга, к которой мы очень-очень любим ходить вместе. У дочки моментально загораются глаза: „Я тоже хочу!“ „Оля, а как я тебя возьму — ты болеешь!“ — „Я выздоровею!“ — „За полтора дня?“ — „Я выздоровею-выздоровею!“ Через день — здоровый ребенок».

Курс «Дистанция»: «Бодрое утро!»

Каждое упражнение «Дистанции» держится на предыдущих и запускает следующие. Собственно, упражнение «Ложимся спать вовремя» важно не само по себе, а более всего тем, что дает возможность каждое утро начинать упражнением «Бодрое утро!».

«Бодрое утро» — это замечательный ритуал, который каждый может создать сам. Замысел простой: как начнешь утро, так пойдет и день. Основное правило утра — оно должно проходить энергично: одно дело сменяет другое, не должно быть «дырок». Вот основные пункты, которые можно рекомендовать для примера (свой собственный список, наверное, вы сможете составить сами).

Вставать рано, как жаворонок. Бодрое утро — это раннее утро. Чем раньше вы проснулись, тем проще вам будет провести утро в отличном тонусе, а затем и весь день. Бодрое утро начинается в 6–8 часов, в 12 часов оно бодрым не бывает. Однако мало просто проснуться рано, бодрое утро надо создать, а точнее, надо сделать утро бодрым. Как?

Первое — быстро вставать. Не валяемся, а потянулись и встаем: начинаем день, начинать жить. Проснулись — попривет-



ствуйте себя и утро. Да, прямо вслух и с довольным лицом, весело и энергично: «Доброе утро!»

Как вы утро назовете, так оно и поплывет.

Как только с утром поздоровались, можно потянуться, довольно помурлыкать и подняться. Потом пройти в ванную, но не шаркая ногами, а красивой царственной походкой. Представьте, что вас снимает видеокамера, и этот ролик покажут примером для всей страны — вот как надо проводить бодрое утро!

Кстати, утром никаких мягких шлепающих тапочек! Легкая и мягкая обувь с задником, которая крепко держится на ноге.

Умываться утром надо холодной водой, чтобы лицо проснулось. Вместе с лицом просыпаются ваши чувства и эмоции, умение чувствовать напрямую зависит от того, насколько живое у вас лицо. Кстати, способность думать тоже. Если хотите совсем хорошо включить ум и эмоции, то поулыбайтесь себе в зеркале, постройте рожицы.

Лицо уже включилось, отлично!

Теперь включаем тело, у нас в планах — зарядка. «Зарядка» — слово заезженное, но правильное: физическая зарядка заряжает. 10–15 минут, растяжка, махи руками, приседания.

После зарядки очень хорошо сделать пробежку. Маршрут знакомый и продуманный, подальше от задымленных трасс, аллеи парка нас привлекают. Полчаса — уже здорово. Свежий воздух, активное дыхание — после пробежки ваш день точно будет бодрым и энергичным. Пробежка — это заряд на весь день!

Как вернулись — горячий душ, жесткие растирания, обливание холодной водой. После душа мужчинам рекомендованы подтягивания на перекладине. Когда телу нужно подтягивать вверх самое себя, оно быстро понимает, что лишний вес ему не нужен. 15 утром, 15 вечером — и вы в спортивной форме всю жизнь.


Перед работой, по дороге (отлично в машине) — займите себя пением и лицевой гимнастикой. Лицевая гимнастика — это предельно просто: вы делаете все возможные движения губами, челюстями и бровями во все возможные стороны. Зачем? Примерно на 30% увеличивается интеллектуальная производительность: соображать начинаете гораздо лучше. «Разогрели» лицо — хорошо соображаете, красиво говорите.

И последнее — план дня. Вы уже написали его с вечера? Если да, то самое время его перечитать и внести корректировки. Если еще не написали — садимся и пишем. Со свежей головой, бодрым телом. Написали — радуемся: когда план дня написан, он начинает строиться как будто сам собой. Можете сделать специальный чек-лист «Бодрое утро» и с удовольствием ставить там красивые галочки: «Выполнено!».

Доброе утро!

Чек-лист «Бодрое утро»

№	Направление	Дата и отметка о выполнении						
1	Проснулся ровно в ____ (время)							
2	Встал быстро и бодро, поприветствовал себя и утро: «Доброе утро!»							
3	Красивой и царственной походкой пошел на утренние процедуры							
4	По дороге приятно взбодрил ближнее окружение (_____)							
5	Умылся холодной водой и улыбнулся							
6	Сделал зарядку и пробежку							
7	Принял контрастный душ							
8	Сделал лицевою гимнастику							
9	Написал план дня в ежедневнике							
10	Устроил себе здоровый завтрак (фреш, каши, фрукты, сухофрукты)							



Детские страхи, или Как дети учатся бояться

Детские страхи разнообразны: дети боятся остаться одни в темноте, боятся воды или тараканов — склонность бояться у разных детей развита в разной степени. И кто-то боится одного, кто-то другого, кто-то всего понемножку, кто-то почти ничего, кроме одного Самого Страшного Ужаса!

Откуда у детей берутся страхи? Бывает, что страхи к детям липнут. Бывает, что дети липнут к своим любимым страхам, придумывая и сочиняя их под свои выгоды, нужды и интересы. Кроме этого, малыши страхам научаются: если чего-то принято бояться, и бояться таким образом, то дети это скоро осваивают. Если уйти от излишней детализации, то детских страхов всего три: страх как обращение за помощью, честный страх и манипулятивный страх. Был бы интерес, была бы готовность — страхи налипнут!

Притом что чувство страха — базовая, врожденная эмоция, врожденной является только способность бояться, способность замирать или убегать от опасности. Но от чего нужно замирать, при виде чего необходимо убегать — этот список врожденным не является¹⁹.

Врожденного страха перед тараканами у детей нет. А тараканов нужно бояться? А если их бояться очень весело, то это делать можно?

Страхи — результат научения. Это значит, что родители и окружение детей учат бояться, плюс дети (в большей степени девочки) сами учатся бояться, потому что бояться интересно, принято и выгодно. Конечно, страхам не только учатся, они иногда случаются сами. У детей бывают страхи по типу фобий, которые возникают внезапно и непроизвольно, однако таковых у детей едва ли более 5%. Большинство детских страхов — результат научения, когда дети по своей инициативе, с помощью родителей, друзей, фильмов и СМИ учатся бояться и скоро становятся умельцами в том, чтобы бояться.

«Это плохо». «Это страшно». «От этого надо убежать». «Это сильнее тебя». «Это — не для разумного и/или внимательного изучения, а для панических реакций» — внушения могут быть явными и нет, но в сумме с подкреплениями они формируют то или иное мировоззрение ребенка.



В разных культурах формируются разные представления о том, что такое страшное и нет, чего надо и чего не надо бояться.

Действительно, нужно ли бояться большого бородатого дядьку с громким голосом и в красном халате, который все время стучит палкой по полу? Нет, он не страшный, а добрый, это Дедушка Мороз!

Слушая родителей, друзей и просматривая мультики, дети учатся принятому видению, учатся социальным интерпретациям, что страшным является, а что нет, что страшное не очень, а что — полный кошмар. Дети учатся принятому рисунку страха: с какими словами, с каким лицом и с какими вскрикиваниями нужно бояться в разных ситуациях, как принято бояться тараканов, а как — учительницы.

Часто именно родители учат детей бояться, и иногда это оправданно. Головы у маленького ребенка еще нет, и если ребенок не будет бояться попасть под машину, переходя улицу, то слишком высока вероятность, что ДТП произойдет. С другой стороны, чем более тревожны родители, тем менее обоснованы

их страхи, но тем чаще они видят Страшное и учат детей: «Это страшно!»

**СТРАШНО ОСТАВАТЬСЯ ОДНОМУ, СТРАШНО
ВЕЧЕРОМ ВЫХОДИТЬ НА УЛИЦУ, СТРАШНО ДОВЕРЯТЬ
ЛЮДЯМ... ДЕТИ ОСВАИВАЮТ ПРИНЯТЫЕ СТРАХИ.**



Научение страхам идет во многом за счет естественных внушений: не только словами, но самой ситуацией, в том числе естественной реакцией родителей.



Ребенок упал — это страшно? Ребенок еще этого не знает. Если родители внушают, что да, ребенок это усвоит и начнет падений бояться. Теперь он знает: «Падать — это страшно!» Если же ребенка научить, что падать — это интересно, маленький будет бегать и падать без страха, а с интересом.

Страхам учат не только родители, дети учатся бояться сами. Нередко они сами придумывают себе страхи и с удовольствием их боятся.

История из жизни: «Моя 5-летняя дочь посмотрела в мультсериале „Викс“, как одна из героинь выражает свое недовольство, когда у нее что-либо не получается. Сначала я увидела это на моей дочери, когда у нее не получилось вырезать ровно буквы, а затем случайно увидела шаблон в мультике, с которого она это срисовала. Персонаж при неудаче сжимал кулаки и резко опускал руки вниз, издавая при этом гневное рычание при стиснутых зубах. А я долго удивлялась, откуда у нее такая реакция?»

Начинается это как игра, но дети легко заигрываются, особенно если игра в страхи оказывается для них выгодной. Когда родители подкрепляют страхи детей своим повышенным вниманием, когда ребенок оказывается в центре внимания каждый раз, как ему стало страшно, то скоро он в отсутствие других развлечений свои страхи начинает коллекционировать, хранить и беречь как дорогую собственность. Дети становятся тревожными.

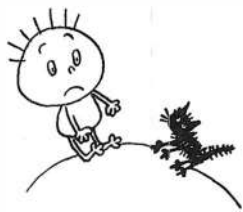
Тревожность одного легко, как вирус, передается другому. Тревожность родителей легко передается детям, хотя умные дети иногда этому сопротивляются...

Резюме: дети боятся тогда, когда их к этому приучили и им это разрешают. Дети в режиме свободного или попустительского воспитания сами выбирают, чего им бояться, и список их страхов может быть очень велик, произволен и удобен лично им. Хорошо воспитанные дети боятся только того, чего им сказали бояться родители, а к остальным вещам относятся без страха, относятся как надо — с вниманием, осторожностью и интересом. Воспитанный ребенок не может быть трусом: он умный и разумно осторожный, при этом решительный и смелый. Вы согласны?

Работа со страхами у детей

Как относиться к детским страхам, как на них реагировать? Очень по-разному, единого рецепта нет. На пустые страхи ребенка можно и нужно весело рассмеяться, с серьезными страхами нужно серьезно и вдумчиво работать.

Отлично, только вопрос на засыпку: а какие страхи ребенка пустые, а какие — серьезные? И кто это решает? Дело в том, что мужчины, с точки зрения женщин, детей не понимают и любые их страхи считают пустыми, а женщины, с точки зрения мужчин, любые пустые страхи считают серьезными и учат детей бояться на ровном месте... У мужчин и женщин разные подходы к работе со страхами детей.



«Бояться не стыдно, страшно бывает всем», «Свой страх нужно принять», «Страх нам помогает, страх заботится о нас», — этому учат женщины. «Страшно бывает всем, а трусить нельзя!», «Страх — это не страшно, не обращай на него внимания!», «Не бойся, иди вперед! Вперед!» — так учат мужчины.

Если женщина собирается реагировать на детские страхи, ее первый импульс — отнестись к детскому страху серьезно, начать ребенка успокаивать, с его чувствами разбираться, сочувствовать и так или иначе начать со страхом работать. Для женщин естественно поговорить с ребенком о его чувствах, чтобы он рассказал о своих страхах, и на этом рассказе показать ему, что он достаточно защищен, что бояться нормально, но не в такой степени. Женщины обычно обращают внимание на чувства ребенка и в малой степени занимаются его по-

ведением, предполагая, что поведение ребенка проистекает из его чувств.

Мужчины к страхам у детей относятся по-другому. По своей природе и в силу своего воспитания мужчины чаще обращают свое внимание не на чувства, а на поведение. Они в меньшей степени склонны разбираться с чувствами детей, им проще и понятнее реагировать на поведение: когда-то ребенка поддержать, когда-то пристыдить. Страхи девочек, которые склонны много рассказывать о своих чувствах, нередко ставят их в тупик, а со страхами мальчиков они разбираются просто: «Кончай бояться, вперед!» Им важно прекратить поведение страха, и они требуют поведения смелости.

Давайте договоримся: если ни мамин, ни папин подход вам не помогает, если ваш ребенок продолжает тревожить вас своими страхами, вы отведете ребенка к специалисту — психологу или психотерапевту. Очень возможно, что после этого специалист будет работать не столько с ребенком, сколько с вами. Отлично! Дикие папы, так же как тревожные мамы и бабушки, — главный источник страхов наших детей.

Интересно, что продвинутым родителям проблемы детских страхов практически не знакомы. Если родители не тревожны сами и не подкрепляют трусливое поведение детей, если в семье обычно весело и спортивно — в таких семьях у детей страхов нет. Активные и увлекательные игры, во время которых детям приходится преодолевать препятствия, залезать на деревья или чердаки, спускаться в подвал или плавать в речке, самым лучшим и естественным образом помогают как предупредить, так и снять страхи перед высотой, темнотой или водой.

Легче всего дети учатся плавать, когда играют друг рядом с другом в догонялки. Догонялки на воде, когда нужно уплыть от преследователя любым способом, — игра достаточно агрессивная, но именно это помогает. Когда ребенок забывает про свои страхи, он просто плавает. А потом обнаруживает, что плывет, и если у него нет выгоды поддерживать свой страх, то понимает, что его страх не страшный, а плавать он хорошо умеет.

С другой стороны, помним: «Умные дети не боятся ничего, но осторожны и родителей слушают». Обязательно!

Как правильно не бояться плавать

На воде чаще всего тонут дети, которые не боятся ничего и не думают ни о чем, и дети, которые боятся всего. Бабушки пугают детей своими рассказами, как «один непослушный ребенок не послушался старших, пошел плавать один и утонул», мамы — своей тревожностью, папы — бросанием в глубокую воду.

НЕ ПУГАЙТЕ РЕБЕНКА!



Страх воды может привести к смерти в, казалось бы, абсолютно безопасном (для того, кто не боится) месте. Чтобы подобных страхов не было, детей не пугайте, а учите их хорошо плавать и учите думать, куда нырять и куда не заплывать.

Если вы или ваш ребенок боитесь плавать, начните с упражнения «Поплавок». Заходишь в воду по грудь, лучше в неглубоком бассейне (чтобы было совсем не страшно), вдыхаешь воздух, задерживаешь дыхание, наклоняешься и поднимаешь ноги от дна. И... Не тонешь.



Фишка в том, что человек сам по себе в воде не тонет. Он тонет, когда начинает глотать воду и начинает от этого паниковать. В отличие от плавания на скорость, само по себе удержание на воде не требует практически никаких физических усилий. Исключение: быстро устают в воде те, кто боится хлебнуть воды, голову

в воду не опускает и, напротив, старается держать ее над водой как можно выше...

Поэтому, чтобы в воде не уставать и не бояться воды, научитесь нырять. А после этого — научитесь плавать под водой, задерживая дыхание. Это очень просто, это получается даже у детей до года. Попробуйте — у вас получится также.

Если детей учить весело и мелкими шажками, без всяких страхов, то практически любого ребенка старше 4 лет можно научить плаванию максимум за полчаса. Шаги (всё на мелкой воде):

1. Затаить дыхание и присесть, коротко погружаясь с головой под воду. Насколько раз.

2. То же самое — подольше оставаясь с головой под водой.
 3. Вдохнуть, погрузиться под воду и выдохнуть в воду.
 4. Упражнение «Поплавок». Посоревноваться, насколько долго можно делать «Поплавок».
 5. Делать «Поплавок» и выдыхать в воду.
 6. Нырнуть под воду и проплыть под водой. Подольше проплыть под водой.
 7. Вдохнуть, подольше проплыть под водой, чтобы все выдохнуть в воду.
 8. Как будто нырнуть и проплыть с головой, погруженной в воду, хотя в реальности плыть по поверхности воды.
 9. В таком поверхностном плавании последить за руками и ногами, чтобы плыть, как лягушка (будущий брасс).
 10. В таком поверхностном плавании поучить себя движениям рук и ног, как при кроле, но голова все время под водой.
 11. Когда будут отработаны движения рук и ног, как в брассе, начать поднимать голову для вдоха и выдыхать в воду.
 12. Когда будут отработаны движения рук и ног, как в кроле, начать поворачивать голову для вдоха и выдыхать в воду.
- Ну и все. Засекайте время!

Да, и никаких надувных нарукавников, кругов и ласт: это будет мешать будущему обучению уже правильному плаванию. Вы научили ребенка плавать и не бояться воды, а вот техничному плаванию его может научить только грамотный тренер.



Вредные привычки у ребенка

Сосание большого пальца, обгрызание ногтей, накручивание волос на палец... Ерзанье на стуле, ковыряние в носу, привычка сутулиться или чрезмерная жестикуляция... Большинство из подобных привычек не представляет никакой опасности, но плохо то, что со временем окружающие будут смеяться над ребенком. А если это станет привычкой у взрослого, может оказаться для него серьезной помехой в жизни.

Директор крупной компании на совещании в носу ковыряться не должен. Президент страны едва ли должен даже в трудной ситуации жевать свой галстук...

Если у вашего ребенка одна-две вредные привычки, и выражены они несильно, — это значит, что у вас нормальный ребенок, а вы отличные родители. Конечно, вы потихоньку будете его от этих привычек отучать, приучать к более адекватному поведению, и можете быть уверены: через месяц, через год или несколько лет все эти привычки у него исчезнут. Всё в порядке!

Другое дело, когда у ребенка вредных привычек много, если уходит одна, то на смену ей приходит другая, и с возрастом ситуация как-то не улучшается — это ситуация более трудная.

Тут обратитесь к специалисту, поскольку причины вредных привычек могут быть медицинского характера. Например, сосание пальца чаще демонстрируют дети, ослабленные болезнями, с частыми простудными заболеваниями, глистными инвазиями, кишечными инфекциями и невропатией²⁰.

В любом случае приглядывайтесь: дурные привычки утихают, когда жизнь ребенка налаживается, и усиливаются, когда ему становится плохо. К примеру, дети часто сосут палец, поскольку их это естественным образом успокаивает.

Дети могут сосать не только палец, но и угол одеяла, а также другие попадающие под руку вещи, правда, обычно одни и те же. Одновременно с сосанием пальца многие малыши делают и еще какие-нибудь навязчивые движения (гладят уши, ковыряют в носу, шмыгают носом, облизывают губы и т. д.). Очень часто эти движения закрепляются по типу образования условных рефлексов. Например, повторяющийся по несколько раз в год насморк переходит в привычку шмыгать носом, а часто пересыхающие губы — в облизывание их. Чем старше ребенок, тем явственнее и момент подражания.



Привычка грызть ногти обычно появляется позже, начиная с 4–5 лет. Ногти «сами» грызутся и «сами» кусаются, дети даже не знают, когда. А «когда» — это или волнение, или же возбуждение, приносящее беспокойство. Если вы будете возмущаться этой дурной привычкой, вы только нагнетаете напряжение. Это — не решение, это — не дело.

А что будет делом? Воевать с дурными привычками — то же самое, что воевать с собственной тенью, если она вам кажется сутулой. Не с сутулой тенью нужно бороться, а себя распрямить. Если наведете порядок в своей жизни и станете хорошим родителем — вредные привычки у ребенка будут исчезать практически сами. Именно об этом заботьтесь в первую очередь. Малышу нужны ваше спокойствие, доброжелательность, веселые игры вместе, похвалы и одновременно приучение к тому, чтобы он вас слушался. Начинайте потихоньку перестраивать свою жизнь, а ребенок будет чутким показателем, как у вас идут дела.

Тем не менее, можно подсказать самые простые вещи, касающиеся отдельных дурных привычек.

Дергает волосы? Не пугайте ребенка: «Что ты дергаешь свои волосы, скоро совсем лысым останешься!», нет, напротив, успокойте: «Дергать волосы не вредно, это просто тебе же больно. А так

от дерганья волос улучшается кровообращение, детки становятся умнее. Лучше все-таки волосы расчесывать почаще, тогда и уметь быстрее будешь, и это приятнее, чем себя дергать. Попробуй!»

Если сосет пальцы, то забинтовывать их — плохая идея. Мазать их неприятными веществами — можно попробовать, но тоже помогает редко. Творческие родители могут придумать какую-нибудь захватывающую ролевую игру, например, в салон красоты, но где делают маникюр только детям с сухими пальчиками. Были случаи, когда помогало парадоксальное задание: «Соси свои пальцы специально! Я могу делать это вместе с тобой. 5 минут сосания — начали!», но такое задание может помочь только в том случае, если это звучит не как наказание, а как помощь в том, чтобы ребенок начал это свое действие замечать.

Привычка грызть ногти чаще всего связана с неуверенностью, волнением и возбуждением ребенка. Если умеете малыша успокоить или приободрить — прекрасно, делайте это обязательно. С другой стороны, неплохо помогает исключить на время возбуждающие мероприятия вроде просмотра захватывающих фильмов и чтения страшных сказок. Тут два смысла: и убрать перевозбуждение, и создать ситуацию, когда обгрызание ногтей оказывается привычкой, невыгодной для ребенка. Действительно, из-за каких-то ногтей лишать себя классных фильмов? Нет, тут можно и постараться!

Вот так. Все потихоньку получится!



Тупость

Потупить, то есть выключить голову и перестать думать, несложно, это умеет большинство взрослых людей. Кто-то это делает привычно, не меняя выражения лица, кто-то использует несложные телесные ключи: расширяя глаза одновременно с расслаблением мышц вокруг них. Выражение лица становится тупым, голова переходит в расслабленное состояние ничегонедумания. Откуда узнают эту простую фишку взрослые? Из своего детского опыта. Дети — великолепные специалисты по управлению своим интеллектом, они легко могут как думать, так и занять себя чем-то другим, более интересным или просто нужным.

Дети тупыми не рождаются, они такими становятся. Как?

Иногда дети тупеют оттого, что на этом очень настаивают их родители. Если раз за разом внушать ребенку: «Ну что ж ты не соображаешь? Живешь без головы! Ты — самый тупой в классе!», то рано или поздно даже до самого туповатого ребенка дойдет, что быть таким — его судьба. Иногда родителям неудобно с ребенком, который задает слишком много вопросов и с ними спорит, и тогда можно дать подзатыльник и сформулировать: «Нечего быть таким умным!», «Ишь, какой умник нашелся. Кто ты такой, чтобы думать?

Помолчи и послушай». На это часть детей соглашается со страху, часть — со злости: «Не хотите, чтобы я думал, — ну и пожалуйте. Стану тупым вам назло, потом пожалеете!»

Впрочем, неверно все сводить к негативным родительским внушениям: сообразительные, творческие дети сами учат себя тупеть, когда им это становится выгодно, когда им это помогает в решении тех или иных житейских задач.

Например, перед нами семья: папа, мама, брат и сестра. Родители хотят, чтобы дети учились, а дети чего хотят? Какая у них задача? Нормальные дети учиться хотят не всегда, им интереснее прыгать, бегать, развлекаться (вариант — сидеть перед телевизором или переписываться «ВКонтакте»). В этой ситуации послушный ребенок,



а именно сестра, будет сидеть над учебниками, а более сообразительный, более творческий братик придумает, как уроки не делать. Как? Когда сестра с умными глазками в задачках разбирается сама, более сообразительный братец со вздохом садится за учебники и уныло сидит, тупо глядя на эти идиотские задания. Все, что ему нужно, — это изображать тупого, и тогда родители все за него сделают. Он заводит тоскливую песню: «Я ничего здесь не понимаю! У меня ничего не получается!», и эта песня обычно звучит убедительно: у него замечательно не получается, он великолепно не понимает. Он будет играть свою роль талантливо, и когда за его тупость родители будут его ругать, у него будут виноватое лицо, грустные глаза и сгорбленная спина. Итого? Родители поругаются на него — и сдадутся. Они сядут рядом с ним и в ближайшие 15 минут за него все уроки сделают. Если за его тупость и лень родители дадут ему подзатыльник, может быть, он соображать начнет, но скорее всего, он поступит по-другому: на родителей можно обидеться и заплакать. Это тоже совсем несложно, тогда родители его пожалеют, и уроки снова можно не делать. Если этого не произойдет — нужно тянуть время. Мама занята, долго сидеть над ним не сможет и просто отпустит гулять. «Все равно бестолочь», — иди, гуляй. А сестра будет учить дополнительные уроки, потому что она, дура, — такая умная.

Что же делать умным родителям? Не ругаться и иметь терпение, не допускать подобные игры и терпеливо учить ребенка быть умным. В первую очередь следить за речью ребенка, его интонациями и телесным форматом. Если ваш сын говорит: «Я ничего

не понимаю!», вы улыбаетесь и просите его дополнить: «Я здесь понимаю не все, но сейчас буду разбираться». Реплику: «У меня не получается!» вы поправляете на: «У меня получится! Я умный».

Пусть ваш ребенок повторяет, что он умный, что он талантливый, что когда он будет слушаться умных родителей, у него получится все!

Когда он берет портфель и идет к столу вместе с вами заниматься уроками, пусть не волочит ноги, пусть идет бодро и весело. Сядет не криво, а прямо, тетрадь положит не абы как, а ровно и красиво. Дальше следите за выражением его глаз и лица в целом: отследите, как он делает тупое лицо, и поправьте его. После этого можете вместе с ним несколько раз повторить упражнение «Лицо умное — лицо тупое — лицо умное», завершать упражнение всегда нужно умным лицом.

И куда он денется рядом с такими умными, такими талантливыми родителями!

Копуша

Копуша — так обычно называют ребенка, который делает все медленно и вяло. Очень медленно собирается — долго ищет одежду, долго ее надевает...

Копуши раздражают. «Копуша! — раздражаемся мы. — Полчаса шнурки завязываешь!» «Все уже домашнее задание записали, а ты только ручку взяла», — говорит учительница. Копушу всегда хочется подгонять: быстрее, быстрее... Правильно ли это? Не вполне.

Если есть дети шустрые, то есть и другие — шустрые не вполне. И даже замедленные. Это естественная особенность ребенка, и сердиться на нее так же глупо, как и на то, что у вас всего две ноги. Таким человек родился. Более того, когда вы ругаетесь и требуете от ребенка: «Ну быстрее же, быстрее!», он только отвлекается на вас, сбивается и действует еще более медленно. Не ругайтесь и не дергайте ребенка — это не помогает.

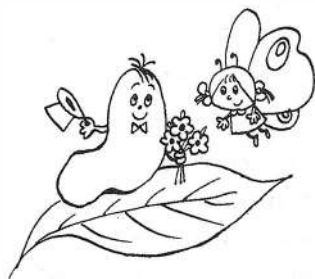
Часто бывает: ребенок и так делает все медленно, а если вы злитесь и его подгоняете, то еще медленнее, как будто назло, как будто специально! Верно, ребенок же



не глупее вас. Если вы сердите его, он злится на вас и действует вам назло. И что теперь? Сердиться все равно бессмысленно, от этого война только усилится. 6–7-летние дети практически не видят разницы между «быстро» и «медленно» и работают в том ритме, который для них естественен. Относитесь к этому спокойно, но не бездействуйте: медлительность ребенка значит только то, что и для вас, и для ребенка будет больше дополнительной работы. Какой работы? Что нужно делать?

- ✓ Делайте с ребенком физические упражнения. Подойдут любые, начиная от пальчиковой гимнастики. При выполнении упражнений придерживайтесь определенной последовательности в темпе «медленно — быстро — медленно». Все упражнения начинайте не быстро, чтобы у ребенка все получалось, в середине можете весело понапрягаться, но заканчивайте снова не быстро: у него всегда должно оставаться ощущение успеха.
- ✓ Все важные дела, которые ребенок должен хорошо делать, делайте вместе с ним до тех пор, пока он не научится делать их достаточно хорошо. Нужно завязывать шнурки — начинайте делать это раньше. Покажите, как это делается, после чего он должен сделать это сам. Не получается — пусть тренируется (не торопясь) раз за разом. Почему бы и да? И это нужно делать день за днем до тех пор, пока под вашим приглядом он не научится делать все, что нужно, так, как нужно.
- ✓ Если ребенок рядом с вами занимается делом, например уроками, не торопите его. Вам нужно правильно, а не быстро. Плохо, если вы, проявляя родительское рвение, торопите: «Так, быстренько расскажи мне правило». Тем более неостроумно, не дождавшись ответа и не дав ребенку времени на раскачку, его обвинить: «Опять не выучил». Возможно, правило он знает, но чтобы его вспомнить и вам рассказать, ему нужно немного побольше времени.
- ✓ Делайте почаще перерывы в учебных занятиях, но паузы заполняйте другой разумной активностью. Там, где другой ребенок будет непрерывно заниматься 30 минут, копуше лучше уже через 15–20 минут сделать перерыв. Но в это время пусть он подвигается физически: вместе с вами поприседает или снова займется пальчиковой гимнастикой.
- ✓ Учите ребенка не скорости, а точности и четкости. Чаще делайте что-то с ним вместе, следя за тем, чтобы ребенок все делал максимально четко, точно, последовательно, так, как вы сказали,

и не отвлекаясь. Он может быть медлительным, но должен быть четким и точным. В этом будьте требовательны, копуша — не разрешение на разгильдяйство.



Ребенок может быть медлительным, но не должен превращаться в копушу. Дети рождаются с разными темпераментами, но «темперамента копуши» нет. Копушами не рождаются, ими становятся, если родители разрешают или тем более подкрепляют такое поведение. Зачем ребенку становиться копушей? А зачем быть шустрым, когда можно стать копушей, оказаться в центре внимания, и за тебя все сделают?

Не надо на копуш сердиться, о них нужно заботиться, потому что они наши любимые. А забота наша в том, чтобы научить такого ребенка делать дела собранно и быстро. Когда он научится не отвлекаться, научится ловко завязывать шнурки и будет знать, в какой последовательности что надевать, он из копуши превратится в нашу радость.

Другое дело, что бывают копуши настоящие, а бывают «копуши специально». «Копуша специально» — это ребенок, который бывает вполне себе шустрым, но рядом с вами и в каком-то определенном деле вдруг становится копушей. Действительно, важный вопрос по поводу медлительности ребенка: «Ребенок не может быстрее или не хочет?» Ваш ребенок действительно медленный или сообразительный, который медлит вам назло, медлит, когда ему надо? В большинстве случаев разница хорошо видна: если не может, он медлительный всегда, а если сообразительный, то — избирательно. Например, если в школу собирается медленно и уроки пишет сонно, а за компьютер ныряет быстро и тогда пальчиками перебирает быстро — у вас не копуша, а ребенок сообразительный.

Сообразительные копуши повзрослее уже знают научные обоснования своего права делать так, как им удобно. Вполне убежденно и энергично вам расскажут: «Я так не могу, ну что вы кричите...

Я все забыл! У меня не получается! Вы торопите меня, я теряюсь... Я не могу, когда вы меня подгоняете, я могу только когда медленно. Вы не учитываете мой характер и темперамент. Я флегматик с элементами меланхолика. А в книжках пишут, что темперамент не меняется, мама!» Есть дети, которые от жизненных проблем легко уходят в «поболеть». Такой ребенок уходит в свое право быть копушей и «тормозом», когда ему это выгодно.

И что делать с такими сообразительными? Любопытно, что рекомендации будут похожими.

Не ругайтесь и не обвиняйте в обмане и ловкачестве: ничего не докажете, а отношения подпортятся. Сделайте вид, что вы верите, что ваш ребенок просто не умеет делать все так, как нужно, и начните его этому учить: так медленно, как ему необходимо, но так неотвратно, как выберете вы. Скорее всего, вы станете не самым интересным эпизодом его жизни, и если ребенок поймет, что единственный шанс вырваться от вашей заботы на свободу — начать делать так, как вы заботливо учите, то он так делать и начнет. И это произойдет достаточно быстро.

И какая разница, специально или не специально он раньше копался? Не превращайтесь в копушу сами, не копайтесь там, где все равно не разберетесь. А если благодаря всему происшедшему вы научились учить своего ребенка, то он вам помог, а вы — молодцы!

Курс «Дистанция»: «Волшебное расслабление»

Если вы не умеете расслабляться, вас опасно подпускать к детям. Дети напрягают. А ваша задача — не напрягаться рядом с ними, иначе все кончится истериками и плачем. Когда вы контролируете себя, вы для детей радость и помощь, а когда дети вас достали и вы контролировать себя перестали, вас от них лучше изолировать. Итак, пора осваивать расслабление, пора учиться отдыхать с его помощью.



Вы не поверите, но все основное вы здесь освоите вообще без всякого труда. Все, что от вас требуется, — это несколько раз в день находить по 3 минуты, когда вы оставляете все, удобно садитесь (ложитесь), улыбаетесь от возможности отдохнуть, закрываете глаза — и расслабляетесь...

Расслабили плечи... Приятная расслабленность в плечах, в левой и правой руках, в кистях, руки отдыхают.

Расслаблены мои ноги, мои ноги отдыхают, как приятно дать моим ногам возможность отдохнуть...

Расслаблено мое лицо. Расслаблены мышцы вокруг глаз, расслаблены щеки, мои глаза спокойно закрыты, я отдыхаю.

И так три раза в день по 3 минуты. Или пять раз в день по 5 минут — как получится. Главное, чтобы вы помнили о необходимости давать себе отдых, и приходили в себя, занимаясь расслаблением.

Расслабились — собрались! Руки собрали к плечам, энергично выбросили вверх, глаза открыты — вау, вы бодрые и энергичные!

Чтобы облегчить работу с вашим дневником, я предложу вам его перерисовать и заполнять теперь реже, раз в час.

В своем дневнике сделайте специальную строчку, где будете отмечать, когда сегодня вы практиковали расслабление. Хорошо, если вы начнете это планировать. Упражнение чудесное, вам понравится. Польза от этого упражнения — огромная, и чувствуется практически сразу.

День	Расслабление
7.00	
8.00	

Если у вас в семье есть традиция вечером перед сном 15 минут проводить с ребенком — прекрасная традиция! — то можете попробовать устроить сеанс расслабления для ребенка. Очень большой шанс, что у вас это не только получится, но и очень даже понравится сыну или дочке. Последствий два: во-первых, ребенок после этого будет быстро и надежно засыпать, и, во-вторых, он будет просить вас устраивать это каждый вечер. Если вы к такой радости готовы, сделайте это обязательно.

Может быть, это упражнение уже стоит попробовать? Книгу на 5 минут откладываем...

**Ломает,
разбрасывает,
оставляет...**

Как научить ребенка бережному отношению к вещам?

Маленькие дети не знают, что такое «свое» и «чужое», они легко берут все чужое, что им нравится, и бросают свое, как только оно им на минутку надоело. Как приучать детей уважать чужую собственность и беречь свою? Многие родители думают, что правильное отношение к собственности можно выработать только в том случае, если эта собственность у ребенка появится, и торопятся дарить ребенку дорогие игрушки: «Это теперь твое! Береги! Не ломай, не теряй!» Ребенок подарку радуется, но ломает и теряет вещи по-прежнему.

Уважаемые родители, мы знаем, что вы любите детей и вам нравится им все дарить, но от этого правильного отношения к вещам у малышей не возникнет. Ребенок, у которого теперь есть «свое», более умным и ответственным от этого еще не стал. Он может теперь стать как щедрым («Берите, мне не жалко!»), так и жадным («Не дам, это мое!»), может начать относиться к подарку как очень бережно, так и неаккуратно, бездумно.

Притащил подаренную дорогую модель самолета друзьям, так этот самолет вместе поломали в первые же 5 минут.



Более взрослые дети уже знают, что такое «свое» и «чужое», но свои вещи разбрасывают и ломают. Более того, именно потому, что эти вещи «их собственность», они могут вас не слушать и делать со своими вещами все, что им хочется. Если вещь ребенка «уже его», то ваши слова «как ты должен ею пользоваться» звучат легковесно: хочу — прислушаюсь, хочу — нет. Вещь моя, хозяин — я! Да и если вещь поломается, то не твое дело, это моя вещь: я сам с этим разберусь.

Вы подарили сыну радиоуправляемую машинку и хотите показать, как обращаться с ней правильно. Ага! Все, это же уже его, он будет играть так, как хочет он, и выковыривать оттуда батарейку отверткой, как ему удобно. «И не лезьте, не мешайте: раз подарили, то теперь это мое, уберите свои руки!»



Вот вам и первая подсказка: не торопитесь отдавать вещи ребенку в его полную собственность, давайте детям вещи в пользование, четко обозначая правила. Например: «Мы с мамой купили тебе конструктор „Лего“, как ты просил. Маму целуй! Слушай правила. Первое правило: главный по игре — ты. Сестру научишь, как пользоваться, но если она что ломает или потеряет — отвечает не она, а ты. Ты старший. Второе правило: детали игры живут только в коробке. Если вы пошли смотреть телевизор, а детали „Лего“ остались раскиданы по комнате, игру забираю на несколько дней. И третье правило — правило „Стоп!“ Начинаете ссориться — не кричать, не драться, а сказать „Стоп!“ и прекратить все дела. Повтори правила!»

Итого: дети знают правила пользования, а родители управляют процессом. Никаких заявлений «Это моя игра, играю как хочу!» не будет. Не обязательно это проговаривать, но игра, которую купили родители, принадлежит родителям, а не детям. Детям она дается только в пользование и в любой момент ее можно забрать. Начали деталями кидаться — игру забираем. Приучите ребенка к тому, что все в доме определяют родители.

Господи, в наше время эти слова уже страшно сформулировать: «В доме все определяют родители, а не дети»... Однако для того, чтобы приучить детей к сотрудничеству и уважению, первым шагом должно быть именно это: уважение к слову родителей. Если этого не будет, вас просто не будут слушать.

«Кто пользуется вещью» и «кто хозяин вещи» — два разных вопроса. Пользуется ребенок, а является хозяином папа или мама. Зачем так? Так вы быстрее воспитаете у детей правильное, бережное отношение к его вещам. Уважаемые родители, правильное отношение ребенка к вещам, понимание «мое» и «не мое», умение беречь и не ломать — это навык, а навык вырабатывается не в результате вашего доброго отношения к ребенку, а в результате хорошо построенного обучения. Какого? Как это делается?

Дети учатся на образцах. Если вы своим собственным примером каждый день показываете, что ботинки нужно чистить, уличную одежду — не бросать на стулья, а вешать в шкаф, а на столе у вас обычно прибрано и лишних предметов не стоит (чашку уберите, да?), то постепенно это станет частью сознания ребенка: «Нормальные люди живут именно так».

Дети живут по правилам — всегда, просто не всегда эти правила ваши. А нужно, чтобы они жили по вашим правилам, поэтому приучайте детей вас слушать и слушаться, и формулируйте правила умные, простые и понятные. «Каждая игра живет в своей коробочке». «Чтобы начать новую игру, нужно вначале убрать старую». «Игрушками не дерутся». «Используй правила „Стоп!“ и „Все решают старшие“».

Любое новое дело нужно осваивать под присмотром и контролем. Как пользоваться «своим», ребенок еще не знает, поэтому учите этому шаг за шагом так же подробно, как учили его завязывать шнурки. Вот так эту игрушку брать можно, а так — нельзя. Так ею играть правильно, а так ею стучать нельзя. Играете дружно — молодцы, а начинаете ссориться — игрушку отбираю. А чтобы было легко отобрать, не нужно «дарить насовсем». Все вещи в вашем доме принадлежат вам, родителям, у ваших детей нет ничего такого, чтобы они могли вам «не дать»: не создавайте сами себе эти ненужные неприятности.

А когда у вас все получится и ваши дети научатся вещами пользоваться правильно — будут их беречь, будут ими разумно делиться, — тогда вы наконец можете им дарить в их полную собственность что угодно: смартфоны, планшеты и любые другие, в том числе по-настоящему дорогие вещи. Умным детям мудрых родителей, то есть вашим детям, уже можно все!

Сделайте так, чтобы ребенка учили не вы, а обстоятельства

Если вы, заботясь о ребенке, ему что-то запрещаете, вы для него враг. Если ребенок сам на что-то нарвался, а вы его выручили или хотя бы пожалели — вы его друг и спаситель, а в роли учителя выступили жизнь и обстоятельства. Разумные воспитатели это используют и рекомендуют использовать. Размышляя о том, как подготовить ребенка к жизни, Жан-Жак Руссо писал об этом так:

«Я не только не старался бы предохранить Эмиля от ушибов, но даже был бы очень недоволен, если б он никогда не ушибался и рос, не зная боли. Если ребенок полетит на пол, он не сломает ноги; если ударит себя палкою, не переломит руки; если схватит острый нож, то сожмет его слабо и неглубоко порежет себя.

Он тянется к пляшущему огню — пусть обожжется под вашим присмотром. Вы его утешите, а второй раз полезть к огню он уже не захочет»²¹.



Если уроки, через которые должен пройти ваш ребенок, тяжелы и неприятны, пусть эти уроки преподаст жизнь, а не вы. Сделайте так, чтобы учили не вы, а обстоятельства. Руссо пишет:

«Ребенок хочет идти гулять без варежек? Вы предупредили его, что руки от снега замерзнут, а он хочет все равно? Согласитесь с его решением и идите с ним гулять подалее, а потом начните с ним играть в снежки. Снежки доставят вам удовольствие обоим, но на обратном пути рукам ребенка будет холодно. Другой раз варежки он наденет без трудных разговоров».

Дети настаивают на своих желаниях ровно до тех пор, пока за эти его желания расплачивается кто-то другой, например родители. Как только вы создадите ситуацию, где за свои желания приходится расплачиваться самому ребенку, он мгновенно поумнеет.

Пишет читательница: «Воспитывала я чудесную 5-летнюю особу Ксюшу. Собираемся гулять — далеко на озеро. Ксюша намеревается взять с собой на прогулку любимый чемоданчик „для рыбалки“: вещь для пятилетнего ребенка громоздкая и несколько тяжелая. Объясняю, что ей будет тяжело. Ксюша настаивает. Отлично. Я разрешаю ей взять с собой чемоданчик, заметив, что тащить она его будет только самостоятельно. Как она ныла и красочно пыхтела на обратном пути! В следующие разы мы замечательно гуляли без чемоданчика. Без вообще каких-либо вопросов о нем».

Сообразительные родители понимают: если подходящих обстоятельств нет, их можно создать. Жан-Жак Руссо назвал это методом хорошо направленной свободы — создание воспитателем обстоятельств, которые дадут ребенку нужные впечатления и уроки, организуют необходимые положительные и отрицательные подкрепления. Например, как приучить ребенка к нормальному, не слишком долгому сну?

«Я был бы слишком плохим воспитателем, если бы я не сумел заставить Эмиля просыпаться самого и не вставать, так сказать, согласно моей воле, не говоря ему ни слова. Если он спит недостаточно, я на следующий день устраиваю ему скучное утро, так что он будет считать выигранным все то время, которое он сможет оставить для сна; если он спит слишком долго, я показываю ему после вставания увлекательное его занятие. Хочу ли я, чтобы он проснулся в определенный час? Я ему говорю: завтра в 6 часов устраивается рыбная ловля, мы идем туда-то и туда-то; хотите принять участие? Он соглашается и просит меня его разбудить; я обещаю или не обещаю, смотря по обстоятельствам; если он просыпается слишком поздно, он находит меня уже отправившимся на реку».

Да, этот метод бывает хлопотным в организации и исполнении, но он понятен и на практике знаком всем разумным родителям.

Действительно, если маленький ребенок в лесу заблудился и испугался, после этого он один (как правило) далеко в лес без родителей не убежит. Это — его естественный опыт. Однако ждать, пока ваш малыш пойдет в темный и страшный лес, убежит от вас, заблудится, а потом вы его к утру найдете — едва ли ваша мечта: запасных детей у вас нет. Поэтому



в случае, если ваш, пока еще совсем маленький, ребенок повадился от вас далеко убегать и даже, похоже, с любопытством наблюдает, как вы беспокойно рыщете в его поисках, не торопясь отзываться на ваши тревожные крики, — наверное, стоит его переиграть в его же игре. Заранее позаботьтесь, чтобы территория будущей учебы была на самом деле достаточно безопасной: например, пусть это будет не город с интенсивным движением транспорта, а хорошо известный вам (но не малышу) дачный поселок. Теперь, когда ребенок в очередной раз весело побежит от вас, не оглядываясь, спрячьтесь сами так, чтобы вы его видели, а он вас — нет. Каким бы смелым ни был ваш ребенок, рано или поздно он (скорее всего) почувствует неладное и забеспокоится, захочет вас найти...

А вас нет...

Сколько ребенку будет полезно без вас беспокоиться и плакать, вы можете решить сами: общих рецептов здесь нет, все очень индивидуально. Главное, чтобы в будущем у вас все было хорошо.

Ребенок дерется, или Что делать с детскими драками?

Дети дерутся, и в первую очередь между собой. Кто-то у кого-то что-то отнял, не то сказал, толкнул, задел, прищемил... Почему дети дерутся? Причин этому множество. Самая обычная причина в том, что дети еще не умеют решать разногласия между собой мирными, цивилизованными средствами, а драка хотя бы снижает напряжение и защищает честь. Тем, кто побоевитее и постарше, драка дает возможность получить выигрыши и блага: отнять игрушку или настоять на своем, возвысить себя и унижить врага... Бывает, что дети дерутся между собой, делая это в некотором отношении для взрослых: например, чтобы отомстить взрослому, который не желает слушаться ребенка, или чтобы проверить границы дозволенного, когда ребенку запрещают драться. А самая интересная причина в том, что драка для здоровых детей — форма развлечения. Им это интересно, увлекательно и прикольно. Дети любят драться. И даже когда ребенок после драки плачет, она его по-прежнему притягивает...

Я много раз разнимал своих дерущихся детей и ругал старшего за то, что он постоянно обижает младшего, пока вдруг



однажды не заметил, как младший во время вроде бы шуточной потасовки сам (!) сует голову под мышку старшему, чтобы тот защемил ему шею, после чего начинает орать, плакать и обвинять брата в том, что он всегда ему делает больно... Классная провокация!

Что делать с детскими драками? Вначале о том, чего делать не надо. Если вы застали дерущихся детей (или к вам прибежали с плачем и воем жаловаться на то, что «побили»), не стоит делать следующие вещи...

Едва ли правильно бить детей за то, что они бьют друг друга. Если вы будете подавать им пример, что в проблемной ситуации нужно распускать руки и пускать в ход кулаки, они рано или поздно усвоят этот урок. Но вы же хотели чего-то другого?

Неостроумно внушать драчуну, гипнотически неотрывно глядя ему прямо в глаза: «Вот за что ты так ненавидишь своего брата? Почему ты такой жестокий драчун! Тюрьма по тебе плачет!» Думается, что ваши внушения могут быть более позитивными...

Спорно, если в любой драке вы заставляете старшего уступить младшему. В такой ситуации старший не очень-то и хочет быть старшим (кстати, и младший после серии таких событий не очень-то будет торопиться становиться более взрослым и старшим), а младший быстро учится использовать свою слабость и неспособность, учится делать жалобные глаза и разыгрывать Несчастную Жертву. По сути, он быстро учится быть провокатором.

Как ни странно, более эффективной оказывается поддержка старшего: «Старшего нужно слушаться. Он сказал — ты сделал. А если ты думаешь, что он был не прав, то вначале сделай как он сказал, а потом поговори с нами. Все решают старшие!» Заметим, что в этой ситуации старшие начинают вести себя более ответственно, драк между детьми становится меньше.

Родители с опытом, увидев детскую драку (неважно, дерутся свои или другие), не всегда ее прекращают немедленно, а переводят ее в борьбу по правилам. Когда потасовка начинает идти под присмотром взрослого, это уже скорее спорт: это помогает детям и агрессию выпустить, и обойтись без членовредительства.

Правило «Стоп!», или Волшебный способ прекращать детские ссоры

Передаю слово моей воспитаннице, выпускнице Университета практической психологии Ксении Голубцовой.

Уверена, что многим работающим с детьми людям знакома ситуация: ребята шумно и весело толкаются, мутузят друг друга или обзываются. При этом лица довольные. А ведь ребята очень любят в таких ситуациях жаловаться старшим, мол, почему меня обижают? Я некоторое время не знала, как же грамотно реагировать на подобные жалобы. Ребенок ведь сам в этом «безобразии» участвует, ему нравится (что видно даже человеку, далекому от психологии). Бывает иногда, что шуточные разборки заходят далеко, и кого-то подколки/обзывания/толчки уже напрягают, а для кого-то всего лишь продолжается веселая игра. Что же делать?

Н. И. Козлов придумал и описал прекрасную технику — правило «Стоп!». Как она работает? Всем ребятам объясняют, что у них есть возможность в любой момент остановиться и выйти из игры. Если кто-то громко и четко говорит «Стоп! Правило „Стоп!“», то все останавливаются, к человеку никто не имеет права прикасаться под любым предлогом, ребята МОЛЧА отдают ему то, что забрали, и еще 5 минут любые контакты под запретом. Используя правило сам также не может общаться с «обидчиками» в течение 5 минут. Правило «Стоп!» очень эффективно, оно помогает ребятам вовремя остановиться и отучает их вовлекать взрослых в мелкие разборки. Воспитателям, учителям и кураторам оно помогает отличить игру от драки, плюс к тому часть полномочий касательно разрешения конфликтов делегируется детям.

Что сделано мной и какие результаты достигнуты?

Я работаю куратором пятых классов в частной школе. Дети есть дети, наличие больших денег у родителей никак не влияет на желание ребят погратся, попинаться и пообзываться. Во время классного часа подробно объяснила ребятам новое правило, привела наглядные примеры и ввела «штраф» за неисполнение (штрафом стал серьезный разговор со мной и завучем школы). Ученики сначала очень удивились, посмеялись, и тут же на уроке Саша начал приставать к Ксюше. Она чуть-чуть сопротивлялась, затем посмотрела на меня. Я не реагирую. Ксюша крикнула: «Стоп! Правило „Стоп!“ Хватит!» Я перевожу взгляд на Сашу. Он сразу успокоился, замолчал, ребята расселись по разным сторонам



класса. Стало тихо, спокойно и... скучно! Минуты через 3 Ксюша сама спрашивает: «А 5 минут уже прошло? Можно разговаривать?» Конечно, после 5 минут Саша с Ксюшей снова весело сцепились. А мне не нужно было оттаскивать их друг от друга.

Вот еще несколько интересных ситуаций, иллюстрирующих действие правила «Стоп!».

Артем пристает к Ване, Ваня терпит, упирается, молчит. Потом звучит стандартное: «Тёма, отстань! Достал уже!» Артем, продолжая приставать: «Скажи правило „Стоп!“ И я отстану». Ваня: «Да отстань ты от меня!» Артем смеется и продолжает. Ваня: «Всё, стоп! Правило „Стоп!“» Артем, довольный собой, спокойно уходит, расплываясь в счастливой улыбке. А Ваня вздыхает облегченно.

Саша начал дразнить Колю. Коля мгновенно отреагировал: «Стоп!», и Саша тут же пристал к Алене. Коля в недоумении, он уже настроился отбиваться минут 5, а тут решилось за 3 секунды. Коля удивленно говорит мне: «Как у вас получилось?! Саша ведь постоянно ко всем пристаёт, отбиться невозможно...» Я в ответ улыбаюсь.

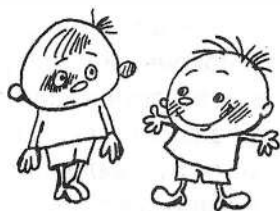
Едем в автобусе с ребятами. Ваня навалился на Свету, она пыхтит и жалуется мне: «Ксения Анатольевна, смотрите, что он делает. Ну скажите ему!» Отвечаю: «Света, ты знаешь волшебное слово, которое решит все проблемы». Света: «Но мы же тогда целых 5 минут не будем разговаривать, неинтересно...» и добавляет, улыбаясь: «Почему вы ввели правило для всех?! Вот бы только девочки могли его использовать по желанию». Я молчу. Света мечтательно вздыхает и молча отпихивается от Вани. Ребята недовольны лишь тем, что жаловаться теперь некому — сейчас они официально выбрали игру, поэтому сами за нее и отвечают.

Метод «Будем разбираться»

Кроме правила «Стоп!», для уменьшения количества драк вы можете использовать в своей семье (или в классе) метод «Будем разбираться». Я его разработал много лет назад, он достаточно эффективный, а процедура следующая.

Вначале драку нужно прекратить: это можно сделать голосом, можно физически разнять противников и встать между ними, при этом желательно одной рукой держать за руку одного, другой — другого. Теперь все должны успокоиться, и вы в том числе. Как все успокоились и замолчали, вам всем нужно переместиться в специальное место, где можно не торопясь поговорить. В любом

случае позаботьтесь о том, чтобы вы спокойно сидели, а два бойца стояли перед вами в некотором отдалении друг от друга. Назовем их Ваня и Саша.



Теперь даете задание, интонация спокойная, без недовольства и обвинений: «Ваня, ты старший, поэтому первое задание тебе: тебе нужно будет мне рассказать, что произошло и почему вы начали драться. Подумай, как ты мне это расскажешь. Саше задание другое: когда Ваня будет рассказывать, твоя задача молчать, что бы Ваня тут ни говорил, и ни в чем его не поправлять. Позже все расскажешь ты, а пока твоя задача молчать и тренировать выдержку. Справишься?»

Внимание! Надеюсь, вы понимаете, что разбираться, «кто прав или виноват», в драках между детьми — дело гнилое, практически нереальное, поэтому настоящий смысл предстоящей процедуры, видимо, в чем-то другом. Как вы думаете, в чем?

Попробуйте как-нибудь действительно все это сделать вместе с детьми, и вы поймете очень многое. Вы поймете, что слушающему (Саше) сдерживаться очень сложно: рассказчик (Ваня) будет рассказывать так, будто он ни в чем не виноват, будто все случилось из-за Саши; Ваня непременно что-то важное забудет, а что-то несуществующее придумает... Но Саше нужно держаться. Отличная тренировка! С другой стороны, вы в это же время учите и тренируете Ваню: учите его излагать происшедшее спокойно и последовательно, в репортажном стиле, без обзывания и лишних эмоций. Отличный навык!

Вторая часть процедуры — все то же самое в обратную сторону: теперь все «как было на самом деле» рассказывает Саша, а Ваня тренирует выдержку и должен слушать его без возмущения и перебивания. За возмущение и перебивание все приседают, взрослый тоже.

Третья часть — оба ребенка, так же по очереди и начиная со старшего, должны подумать и сказать, в чем они сами были не совсем правы, то есть как им нужно вести себя на будущее.

Важно, чтобы все это происходило размеренно и спокойно.

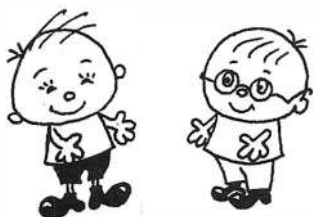
А теперь поставьте себя на место детей и поймите, что происходит сейчас на самом деле. С одной стороны, в этой ситуации дети учатся мыслить, с другой — им скоро становится ужасно скучно рядом с таким спокойным родителем, они начинают поглядывать друг на друга, беззвучно договариваясь быстрее все это прекратить и быстрее вернуться к своим играм... Без всяких нотаций дети уже давно сами решили помириться, и предложение сыграть в игру «Мирись-мирись и больше не дерись» встречается с полным энтузиазмом.

Итого, за один присест получаем следующие результаты:

- ✓ Дети учатся. Они учатся то, что с ними происходит, анализировать и рассказывать по-взрослому; учатся сдержанности, умению слушать без эмоциональных выплесков и комментариев.
- ✓ Дети спокойно помирились.
- ✓ Драка получила отрицательное подкрепление, дети усвоили: если еще раз подерутся, им придется минимум 10 минут скучно сидеть рядом с папой или мамой и говорить по-умному. Не быстро, но свои результаты это дает, драк становится меньше.

Альтернатива детским дракам

А это — записки Натальи Коваленко, удивительно талантливого педагога, также выпускницы Университета практической психологии.



Ребенок вернулся из детского сада, ноздри раздуты, бровки вниз, сердинки в глазах. Я говорю:

- *Сынок, вижу, есть что рассказать.*
- *Да, мам. Меня сегодня Егор ударил, толкнул, я упал, мне было больно.*
- *Да, когда толкают и бьют, действительно неприятно и больно.*

— *Да, мам! А потом он ударил и толкнул моего друга Сашу.*

— *Да, это неприятно, когда бьют друга.*

— *Да! Тогда мы с Сашей его догнали и побили.*

— *Я поняла, сыночек.*

Я задумалась. Да, конечно, ребенок, особенно мальчик, должен уметь за себя постоять и иногда даже при помощи кулаков. Только всегда ли

нужно это делать кулаками, да и результат-то какой от этого будет? В дальнейшем эти стычки будут только усиливаться.

Мой сын и его друг Саша занимаются айкидо и, в принципе, владеют телом и могут заступиться за себя. А тот мальчик (Егор) не занимается. И я подумала: а как без кулаков можно разрешить эту ситуацию? Я понимаю, что рассказывать ребенку, что не надо драться, а нужно вести себя как-то по-другому — бессмысленно. Ребенку нужно все это показать, он должен все это прочувствовать через себя. И решила провести один эксперимент.

Говорю:

— Сын, давай с тобой поиграем. Ты будешь Егором, а я буду тобой. Давай разыграем с тобой, как все произошло.

Я иду мимо, мой ребенок меня толкает, я как бы падаю, разворачиваюсь и бью его в ответ. И тут же спрашиваю:

— Что хочется сделать?

Он на меня смотрит со злостью и говорит:

— Хочется ударить.

— Поняла.

Поняли, зафиксировали — хочется ударить. Я говорю:

— Давай попробуем другой вариант.

Я прохожу мимо, он меня толкает, я падаю, разворачиваюсь к нему и говорю:

— Егор, тебе приятно, когда тебя бьют и толкают?

Он на меня смотрит, глазами хлопает и говорит:

— Нет.

— И мне неприятно, когда меня бьют и толкают. Давай с тобой договоримся: друг друга не бить и не толкать.

Протягиваю ему руку и говорю:

— Мир?

Он протягивает мне руку и говорит:

— Мир!

— Договорились?

— Договорились!

— Что сейчас хочется делать?

— Ничего не хочется, мам. Ни ударить, ни отомстить.

— Замечательно! Такой вариант попробуешь в садике?

На следующий день забираю ребенка из садика, он мне рассказывает:

— Мама, я сегодня с Егором заключил «мир».

— Он тебя опять толкнул?

— Нет, он меня не толкал и не бил. Я сам к нему подошел и спросил: «Егор, тебе нравится, когда тебя бьют и толкают?» «Нет», — гово-

рит он.— «И мне не нравится. Давай с тобой договоримся друг друга не бить и не толкать, а то будем так до старости делать, уже совсем дряхленькие...» Егор рассмеялся.

Мой сын говорит: «Мир?» Егор отвечает: «Мир!»

— Мама, мы пожали друг другу руки. Потом Егор еще раз подошел ко мне и сказал: «Мир?» Я говорю: «Мир!» И мы опять пожали друг другу руки. Все это произошло полгода назад. Ни разу за это время мой сын не участвовал ни в каких драках. Да, они играют и шуточно дерутся, отработывают приемы, которые изучают на айкидо, но это не драка. Это просто детская возня, двигательные упражнения, которые доставляют им радость. Егор продолжает кого-то бить, но уже многие заключили с ним контракт на «мир». Это в основном друзья моего сына. Они с Егором не дружат, не общаются, не играют вместе, они просто друг к другу нормально, уважительно относятся.

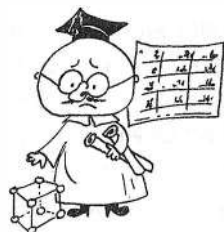
Как отвечать на детские вопросы?

В соавторстве с Марией Подшиваловой.

Отвечать на детские вопросы нужно с удовольствием — и это главное! Не обязательно на них отвечать умно: скорее всего, интеллектуальную глубину ответов ваш ребенок не вполне оценит, а если вы ответите понятно и так, что ему станет весело, — вы ответили прекрасно. Не бойтесь примитивных ответов: отвечайте просто и весело!

Ребенку 4 года, он пришел к маме с вопросом, где живет Жар-птица. Малыш долго выслушивал пространный рассказ о Тридевятом царстве и Тридесятом государстве, а потом перебил с досадой: «Да нет же! Она живет в гнезде!» И если ребенок вас спрашивает: «А какой это поезд?», неочевидно, что вам нужно отвечать: «Пассажирский» и объяснять, что это такое. Возможно, самым лучшим ответом будет: «Посмотри, этот поезд — синий!»

Детям хочется общаться, а не слышать обязательно что-то умное, поэтому и вы отвечайте детям на их языке, без зауми. Помните старый анекдот?

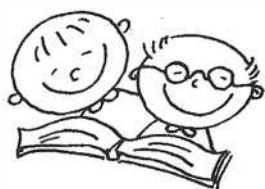


Идут папа и 5-летний сын, сын жует яблоко: «Папа, а почему яблоко темнеет?» — «Понимаешь, сынок, в нашей атмосфере содержится свободный активный кислород. В то же время яблоко содержит в себе кальций, магний и, что особенно важно, — железо. Железо вступает в реакцию со свободным кислородом. В результате получается оксид трехвалентного железа, который имеет характерный бурый цвет».

Наступает длительная пауза, а потом: «Папа, а ты с кем сейчас разговаривал?»

Конечно, очень хочется, чтобы разговор был не просто обменом пустыми словами, но для этого лучше перехватывать инициативу и не ждать вопросов ребенка, а спрашивать самим о том, что интересно вам и будет развивающим для ребенка. Управляйте его вниманием. Спрашивайте не «Что ты сегодня кушал?», а «Что интересного узнал, увидел?», и это уже будет ваш вклад в развитие ребенка. Чтобы научиться смотреть на мир глазами ребенка, не ждите вопросов, а сами чаще расспрашивайте, как он что понимает.

Откуда берется снег зимой? Куда исчезают лужи после дождя? Почему большие яблоки плавают, а маленькая смородина тонет — по-смотри!



В помощь: купите детские энциклопедии с картинками и не отвечайте на вопросы, с которыми он справится сам. Чаще спрашивайте: «А ты сам как думаешь?» — и подводите к ответу. Малыш начнет выдвигать свои версии, возможно, весьма фантастические. А может быть, и очень верные. И наша задача теперь — следить за его рассуждениями и слегка подталкивать их в нужное русло наводящими вопросами. Совместными усилиями ответ будет найден легко и быстро. Имеет смысл сказать после этого: «Вот видишь, какой ты молодец! Не знал, а подумал — и сам нашел ответ!» И не важно совсем, что к этому ответу подвели его мы. Важно то, что ребенок осознает свои возможности, поймет, что путем рассуждений действительно можно во многом разобраться!

Если вопросы ребенка раздражают, отвечайте ему веселой глупостью: он возразит умностью, и вы посмеетесь вместе. Возможно, малыш просто скучает, ему хочется общения. Вот он и ищет способы как-то вас «зацепить». Часто это выливается в цепочку, где каждый следующий вопрос цепляется за ответ. «Что ты делаешь?» — «Мою посуду». — «Зачем моешь посуду?» — «Чтобы чистой была». — «Зачем чтобы чистой была?» — «Чтобы есть из нее было приятно». — «Зачем чтобы есть было приятно?» Ну и т. д. Знакомо? Вот здесь и можно в самом начале диалога вместо ответа спросить у малыша: «А ты как думаешь?» И дальше увести тему разговора немного в другое русло. Иногда имеет смысл ответить на вопрос, на который ребенок заведомо знает ответ, с долей юмора. «Что ты делаешь?» — «Танцую!» — «Нет, мама, ты посуду моешь!» Вместе посмеялись — и никакого раздражения...



Как втягивать ребенка в новое для него дело?

В соавторстве с Марией Подшиваловой.

На вебинаре я рассказала историю о том, что дочка (5,5 лет) моей знакомой занимается ежедневным планированием своей жизни со своей мамой — что она будет делать, когда и с кем. Спустя некоторое время с Женей (мамой девочки) у меня состоялся такой разговор:

— Женя, расскажи, давно вы с Сашей планируете, что она будет делать завтра? И как у тебя получилось заинтересовать такого маленького ребенка делать это каждый день?

— Да у нас это все как-то само собой получилось. Специально не заостряли внимание. Ей стало интересно, что я такое пишу каждый вечер в ежедневник и зачем, и почему этот ежедневник нельзя брать для рисования. (Улыбается.)

— И как ты ей это объяснила?

— Похвалила за наблюдательность. Да как есть, так и объяснила. Кстати, на ее примере получилось объяснить. Она в тот день забыла взять в садик книгу, которую ей на день рождения подарили. Вот я ей и говорю: смотри, тебе надо было книгу с собой взять. И чтобы об этом утром вспомнить и точно ее взять, я бы записала в свой ежедневник, который мне обо всех-всех нужных делах напоминает. Что я должна сделать, когда

и с кем. И тогда я все за день успеваю и все помню. Теперь и у нее есть свой ежедневник. Она еще и отмечает, что она сделала. Если ей понравился результат — солнышки рисует, а если не очень, то грустную рожицу.

— А вы говорите о том, почему не получилось что-то сделать?

— Да, в основном. Да она и сама теперь уже об этом говорит. Что здесь вот она заигралась с подружкой и попозже домой пришла, поэтому, например, порисовать не успела. Что в следующий раз надо попросить тетю Таню (маму подружки), чтобы она ее вовремя домой отправила.

— И ей ведь не наоедает все это делать?

— Я ее хвалю постоянно, подбадриваю, первое время спрашивала, будет ли на завтра писать план, как папа (для нее непрекращаемый авторитет), а теперь она уже привыкла и сама иногда напоминает.

— А какие вы с ней дела планируете?

— В принципе те, которые она сама хочет, но есть и ряд обязательных дел, как домашнее задание из садика или помощь по дому — у нее есть свои маленькие обязанности.

— А как ты думаешь, если поставить цель учить других деток планированию, что для этого нужно, чтобы вот так же, как Саша, с интересом этим занимались?

— Наверное, самим надо этим заниматься. (Улыбается.) Мы с мужем давно планируем свой день, вот и Саша это делает, на нас глядя, наверное. Да еще с ребенком говорить надо, ведь у него сейчас особенный, «любопытный» возраст. В день дочка иногда по сто «почему» выдает.

Итак, алгоритм.

Привлекаем внимание и интерес. Если, предположим, это планирование времени, то работаем с ежедневником на виду у ребенка и делаем это с довольным лицом. Если это мытье посуды, то моем посуду с удовольствием и так, чтобы ребенок мог все это видеть и до раковины дотянуться. Важное условие: мы делаем сами то, к чему хотим привлечь внимание ребенка. Вы готовы этим заниматься?

Если ребенок заинтересовался, подкрепляем внимание и интерес: хвалим, делаем вместе, показываем пользу для ребенка. Потихоньку затягиваем малыша в тот процесс, который мы для него приготовили... Важное условие: у вас есть контакт с ребенком. Он у вас есть?

Всегда важно легкое начало, напоминания и поддержка — через это уже окончательно втягиваем ребенка в процесс.

Когда ребенок вошел в новое для него дело, то, чтобы удержать его в этом деле, соблюдайте баланс игры и обязательности.





Курс «Дистанция»: «Королевская осанка»

Я знаю: мир для вас прекрасен, вы отдыхаете и расслабляетесь, ваше состояние бодрое, все отлично! Правильно, но это нужно закрепить, поэтому теперь нужно следить за осанкой. За своей королевской осанкой!

Любой новый навык нуждается в тренировке, и когда вы поставили себе королевскую осанку, ее нужно натренировать, приучить себя к ней. Очень хорошо сходить в магазин детских товаров и купить себе там корону, и лучше потяжелее. Водрузив ее на голову, вы прочувствуете резкий и неожиданный эффект: сразу распрямится спина, шея приобретет стержень, а движения станут плавными. Хотя бы для того, чтобы корона не сползала на уши.



В аптеках продается корректор Осанки: нечто среднее между бюстгалтером и хомутом, его можно носить под одеждой.

Еще хороший рецепт: на голову положить средней тяжести книгу, на ладони поставить чашки с водой (можно придерживать пальцами) и развести руки в стороны. Будете очень напоминать изысканный торшер, но недолго, потому что нагрузка оказывается серьезной. Чем, собственно, это упражнение многих и привлекает: недолго, а результат чувствуется сразу. Попробуйте — почувствуете, как включаются именно те мышцы, которые нужны.

А самый простой, действенный и педагогически эффективный метод — обратиться за помощью к вашим близким, к друзьям и детям.

С удовольствием расскажу прекрасную историю. Когда наши дочки начали входить в подростковый возраст, они стали сутулиться. Когда красивые девочки горбятся — это не дело, но что с этим делать? Каждый день по несколько раз делать им занудные замечания, портя настроение всем? Можно, но мы решили придумать что-то поостроумнее, а именно — мы, папа и мама, попросили наших девочек последить за нашей осанкой, когда мы все встречаемся за общим столом. Следить за родителями и делать им замечания — прикольно, детям понравилось. Дело пошло, а когда интерес немного ослаб, мы назначили им за каждую родительскую кривую спину награду — 4 рубля. Деньги никакие, но для детей и это радость, поэтому радость стала всеобщей. Девочки приходили к столу без опозданий, сразу заводили живую беседу, а когда все увлеклись, вдруг, как выстрел, звучало: «Мама согнулась!» Когда им это слишком понравилось, мы предложили им ответную меру: они тоже следят за своей осанкой, только если мы их ловим на кривой спине, они платят нам не 4 рубля, а 2. Теперь, чтобы игра продолжалась с энтузиазмом, достаточно было следить за тем, чтобы при чередовании выигрышей и проигрышей общий финансовый баланс у девочек был положительным...

Как подвести итоги? Спустя год лучшие осанки в нашей семье были у девочек, и это произошло без всяких нравоучений. Если хотите детей во что-то вовлечь, то один из самых надежных и эффективных приемов — начать делать это самим, а детей попросить за вами следить, быть контролерами. Спустя месяц дети уже

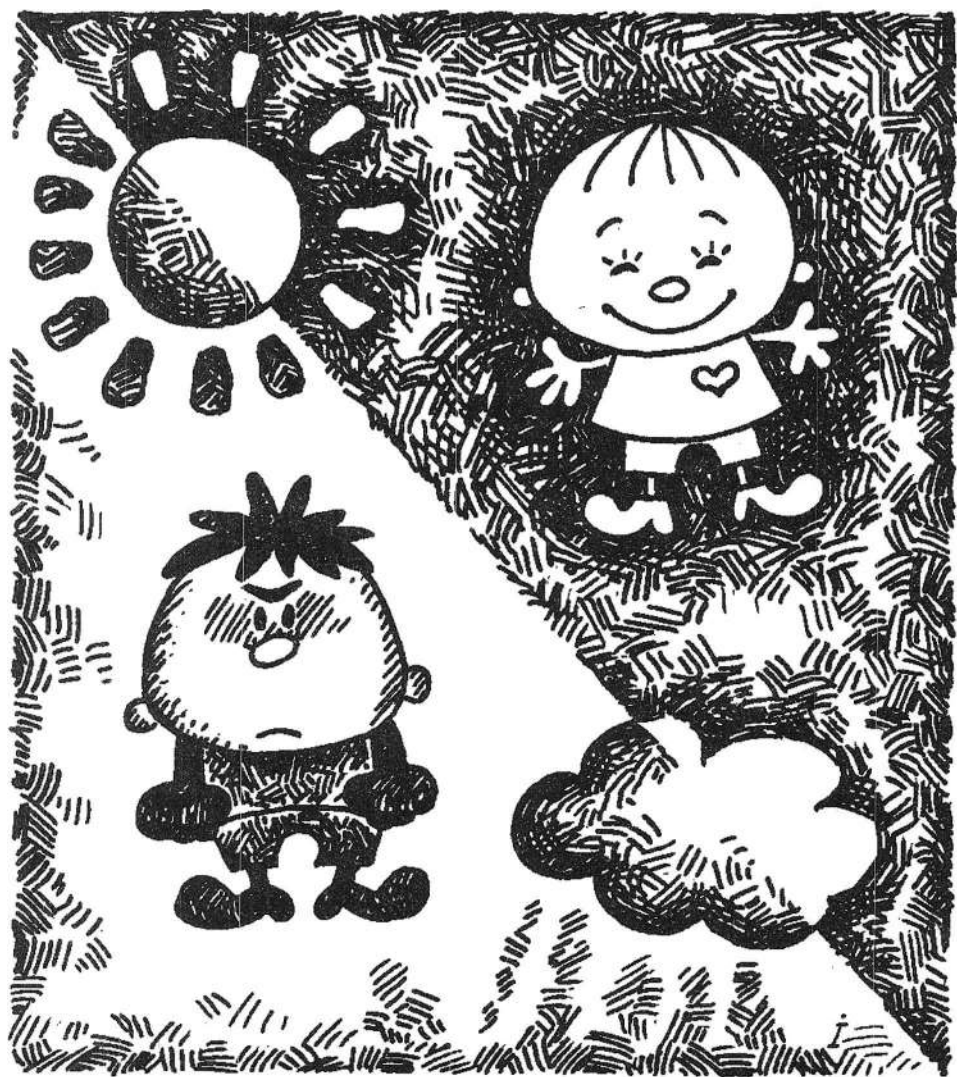


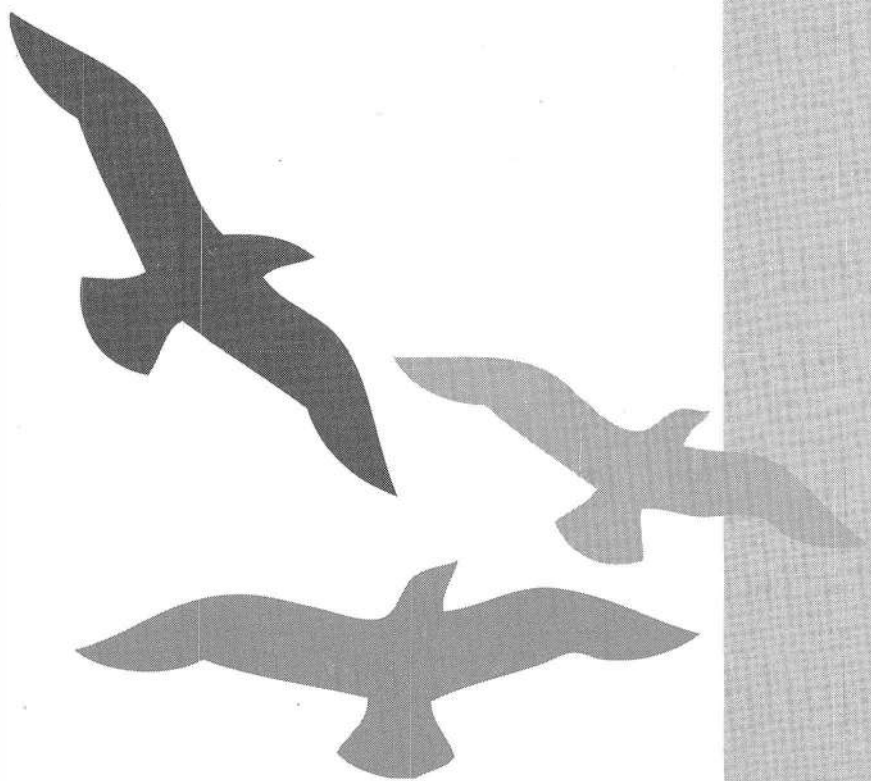
полностью в теме, понимают все тонкости и смыслы и, по факту, начинают следить уже не только за вами, но и за собой.

Пусть за вашей королевской осанкой последят ваши дети, а вы в своем учетном листке сделаете ещё одну графу, где будете ставить себе оценку (например, от -1 до +3) за собственную статью и стройность.

День	Расслабление	Осанка
7.00		
8.00		

Успехов вам, ваше величество!





ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ ВСЕХ ДЕТЕЙ

Поправлять можно только то, в чем ты разбираешься. Если мы хотим воспитывать наших детей, вначале с ними стоит хотя бы познакомиться. Знаете ли вы своих детей? Думаю, что нет. Во внутренней жизни девочек и мальчиков есть много чего скрытого, о чем смутно догадываются, но боятся сформулировать себе даже самые внимательные родители. У детей есть их самый главный секрет, который делает их повелителями родителей. Этот секрет действительно могущественный, потому что, стоит вам его узнать, как уже вы станете повелителями детей.

Пока подсказка: этот главный секрет касается детских эмоций, чувств и переживаний. Эмоции, чувства и переживания всегда были самым любопытным и самым темным, самым таинственным местом психологической науки. Я занимался этой темой всю свою взрослую жизнь, по крайней мере все курсовые и дипломная работы студента факультета психологии МГУ им. М. В. Ломоносова были посвящены одной теме: эмоциям, чувствам и переживаниям.

Откуда берутся эмоции и чувства? Зачем? Как человек осваивает искусство владения эмоциями? Какие этапы эмоционального развития

проходит каждый из нас? Казалось бы, простые вопросы. Вы знаете на них ответы?

Я занимался этой темой годами и десятилетиями, но сколько бы я ни читал научных работ, меня все время не покидало ощущение, что мне не рассказывают об эмоциях и чувствах чего-то самого главного... И только лет пятнадцать назад мне «открылось»... Я вдруг понял то, что с тех пор мне стало совершенно простым и очевидным, что вдруг становится таким же очевидным всем, кого я знакомя с этим новым видением природы эмоций и чувств.



А самое главное — когда вы узнаете, что такое эмоции, чувства и переживания, вы одновременно с этим узнаете главный секрет всех детей.

Внимание: спросите себя, хотите ли вы этого. Дело в том, что как только вы все поймете, у вас радикально изменятся взгляды не только на эмоции, но и на большинство самых главных вопросов о жизни. Вы начнете совсем по-другому смотреть на себя и, особенно, на детей. Потому что эта удивительная история возникновения эмоций начинается с детства.

Итак, вам открывается теория социального психоанализа эмоций. Психоанализ — это подход, когда поведение взрослых людей выводится из событий его детства. А социальный психоанализ — подход, когда в событиях детства делается акцент не на природные биологические влечения, а в первую очередь на социальную ситуацию развития ребенка.

Для коллег-психологов отмечу, что, развивая этот подход, я опирался в первую очередь на культурно-историческую теорию Льва Семеновича Выготского: на представление об активности ребенка и формировании внутренних психических функций через разделенную со взрослым внешнюю совместную деятельность. Да, именно так в нашей жизни появляются эмоции, чувства и переживания²².



Как младенцы управляют своими родителями

Младенцу нужно вроде бы совсем немного: поесть, поспать, быть в тепле и сухости, ну еще побыть на руках мамы. Немного, но без помощи взрослых он обойтись не может. У младенцев еще нет зубов, у них слабые ручки и не развито зрение. Новорожденный не в состоянии сам перевернуться, не может двигаться, без помощи он вначале не может даже пить молоко из материнской груди! Младенец физически беспомощен, но по факту прекрасно вооружен, поскольку у него есть могущественный арсенал: его врожденные эмоции. Это в первую очередь комплекс оживления (улыбка ребенка, глазки, ручки тянутся), удивление и интерес, а когда этого недостаточно — хныканье, плач и громкий ор (с демонстрацией недовольства, агрессии или страха и отвращения).

Точнее говоря, это не вполне эмоции. Это скорее заготовки будущих эмоций, это скорее выразительные движения, чем эмоциональные переживания, но родители «читают» их именно как эмоции, а дети не возражают. Им все равно, как взрослые понимают их выразительные движения, им важно то, что таким образом они могут родителями управлять.

Как правило, для первоначального управления родителями этого вполне хватает.

Ребенок — это не беспомощное существо, это подготовленная боевая единица, маленький энергичный хищник, использующий любые промахи взрослых, легко запрыгивающий на шею родителям и захватывающий над ними власть. Если ребенок хочет оказаться на ручках у мамы, он тянется к маме. Если мама не поняла — он ей улыбается. Обычно этого хватает, и ребенок оказывается на руках. Если мама не взяла на ручки — ребенок настаивает: хнычет, капризничает, канючит. Обычно порядочная, чувствительная мама сдается. Если мама попалась подготовленная и «голыми руками ее не возьмешь» — ребенок вводит «тяжелую артиллерию»: крик, плач, он весь трясется... Какая мама сможет против этого устоять?



В то время, когда взрослый подходит к маленькому ребенку со своими задачами, ребенок делает для взрослого то, что входит в его планы и интересы. Дети знают, чего они хотят, и получают это.

Ситуация. Я в аэропорту, лечу в командировку. Вижу семью, четыре взрослых человека: мама, папа, бабушка и дедушка. На руках у папы — маленький ребенок. Ребенок, живыми глазками стреляя в сторону бабушки, тянется к дедушке. Показывает бабушке, что с дедушкой ему интереснее. Дедушка довольный, тянет руки к ребенку, ребенок попадает к нему, бабушка расстроена. Но тут ребенок поворачивается к наивному дедушке и ему в лицо плачет. Дедушка умыт... Мама забирает дитя у дедушки, он прижимается к ней, но смотрит уже на папу... Ребенок играет этими взрослыми, сталкивает их друг с другом, развлекается по полной программе. При этом, похоже, сами взрослые, включенные в эту ситуацию, не очень понимали, кто, собственно, в этой ситуации ими управляет.

Итак, запоминаем:

ЭМОЦИИ ДЕТЕЙ — В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ СПОСОБ УПРАВЛЕНИЯ РОДИТЕЛЯМИ, И КОГДА РОДИТЕЛИ РАСТЯТ СВОЕГО МАЛЮТКУ, МАЛЮТКА В ЭТО ВРЕМЯ УЧИТСЯ ИМИ УПРАВЛЯТЬ.



Рассказ мамы: «В месячном возрасте дочка переболела бронхитом. За время болезни ребенок понял, что мама сразу же подлетает на звук

„кхе-кхе“, и стала это использовать. Если дочке очень хотелось со мной пообщаться, а ночью на хныканье я не реагировала, то она начинала громко „кхекхекать“. Я, сонная, подлетала к ней, а она мне мило улыбается и ждет, что я с ней буду играть... Я решила не подкреплять это ночное поведение, перестала откликаться на „кхе-кхе“, и все стало хорошо».

Дети отслеживают, что действует на родителей, и это воспроизводят. Для чего? Чтобы родители делали то, что хотят дети. Пока мы думаем, что воспитываем детей, дети в это время воспитывают нас: приучают нас, как нам с ними себя вести.

Впрочем, дети до одного года жизни чаще всего требуют от родителей только то, что им действительно нужно. Если родители ленятся или просто не знают, что ребенку нужно, например, сменить пеленку, тот подсказывает взрослым, что им сделать нужно. У младенца честные потребности, он не выдумывает — если плачет, то по делу. А если мама внимательна и знает, что даже младенец умеет плакать по-разному, в зависимости от того, что ему нужно или его беспокоит, то они с ребенком прекрасно поймут друг друга.

Как относиться к младенческому плачу?

Нужно ли родителям бояться того, что ребенок плачет? Быть внимательным к плачу необходимо, поскольку именно так ребенок рассказывает родителям о своих потребностях. По крайней мере младенцы зря не плачут, дети до одного года жизни обычно требуют от родителей только то, что им действительно нужно. Поэтому вас, родители, может не устраивать форма требований ребенка — нетерпеливый и яростный крик или плач, но, по сути, ребенок вам только подсказывает, что вы действительно должны сделать для него. Такие вещи, как есть, спать, быть в тепле и сухости, быть на ручках мамы — это естественные потребности младенца, и когда ребенок вам об этом кричит или плачет, он не террорист, а просто напоминает вам.

Подсказка: умные мамы не ждут, пока ребенок заплачет, тем более заплачет серьезно. Если вы слышите, что ребенок уже кричит и поворачивается, то есть проснулся, то зачем ждать



его крика? Не приучайте его управлять вами с помощью плача: берите дело в свои руки, опережайте его требования, приучайте его к тому, что этим миром управляют все-таки взрослые, а не он.

По крайней мере — пока не он. Не все сразу.

Быть внимательным к плачу необходимо, а вот бояться того, что ребенок плачет, не нужно. Плач и крик здоровью младенца не вредят, скорее способствуют. Как мы говорили выше, это хорошая гимнастика для легких и голосовых связок, и громкий, требовательный плач ребенка говорит о том, что у него все в порядке. Также полезно знать, что дети плачут только тогда, когда это имеет смысл, когда на них кто-то реагирует.

В домах ребенка тихо. Там на плач детей никто не реагирует, и там дети не плачут. Некому. Более того, там дети плакать отвыкают, и это скорее плохо для их развития.

Дети плачут не от страха, а чтобы им в трудной ситуации помогли родители.

Дети плачут не от боли, а чтобы привлечь к себе внимание.

Дети плачут тогда, когда их к этому приучили родители.

Многих вещей, которые боятся взрослые, дети не боятся. Когда дети падают, страшно обычно родителям, и малыши начинают плакать при падении только тогда, когда им это интересное развлечение подсказали взрослые.

Рассказ: «Вот история. Сам бы не поверил. Но я там был, и это подлинная история. Советских времен еще. У моих знакомых студентов-старшекурсников была очень умная не по годам дочка Катя. Очень спокойная. Когда ее обидели, она так плакала! Она умела тогда плакать. Когда считала нужным. И было ей около года. Говорить еще не умела. Однажды зимой поднимаюсь по лестнице в общежитии, и вдруг вижу: прямо на ступеньке лестницы ничком и молча лежит закутанное с ног до головы в зимнюю одежду тельце. Валенки, шубка, шапка. Знакомый цвет и размер. Катюшка!!! О чем самом страшном и ужасном я успел подумать, пока прыгал к ней по ступенькам, не передать! Подскакиваю, переворачиваю... Совершенно спокойное, безмятежно-терпеливое выражение лица. Через минуту подошла и мама. Оказывается, знакомая поведа гочь гулять, но, подходя к лестнице, вспомнила, что кое-что забыла, и вернулась в комнату, сказав Кате подождать. А Катя, видимо, слишком близко подошла к ступенькам — и упала. Упала и стала терпеливо ждать. Потому что в ее мире падение — это не катастрофа. Мама пригет, поднимет, и они пойдут гулять... Да, с девочкой все в порядке: сегодня она уже выросла, закончила вуз, и ее психическому здоровью можно только позавидовать».



Копируем взрослых

Откуда у детей берутся первые социальные эмоции — недовольство, обида, удивление? Это уже не врожденные, а выученные эмоции, и дети копируют эти эмоции в первую очередь с нас.

**КОПИРУЯ ПОВЕДЕНИЕ ВЗРОСЛЫХ, ДЕТИ
ОСВАИВАЮТ ЭМОЦИИ КАК ИГРУ.**



Трудно сказать, когда этот этап начинается и когда заканчивается, но уже трехлетние дети активно и целенаправленно (хотя едва ли осознанно) перенимают у нас, взрослых, наше коммуникативное и эмоциональное поведение.

Дети копируют поведение взрослых с удовольствием. Так малыши осваивают этот мир. Детям нравится любая физическая активность, им нравится не только бегать, но и падать, им нравится обижаться и стесняться, им нравится целоваться и драться, им нравится копировать взрослых — и когда они улыбаются, и когда они ругаются. Дети копируют нас, когда мы им улыбаемся: они копируют именно нашу улыбку. Дети копируют наши жесты, когда

мы устало всплескиваем руками, и скоро научатся делать такие же поникшие плечи. Дети срисовывают с нас наши страхи и неуверенность, а когда мы энергично ругаемся на них, они с присущей им энергией запоминают все детали, чтобы где-то так же убедительно накричать на кого-то еще.



Живой, бодрый ребенок любит двигаться и играть, и игра звуками, лицом и дыханием, которые взрослые называют эмоциями и чувствами, — одна из его любимых игр. В раннем возрасте девочка или мальчик легко, играючи может просто по просьбе взрослого начать плакать или смеяться, чередуя в свое удовольствие смех, радостные крики и несчастный плач. Дети развлекаются эмоциями, для них это весело и живо. Бояться для них так же весело и живо, как орать от восторга, а громко плакать — такое же удовольствие, как производить любой другой шум. Однако новые эмоции для детей — не только развлечение. Чуть позже свое удовольствие играть в эмоции они превращают в поиск новых инструментов для управления родителями.

Эмоции детей — не реакции, а то, чем они на вас влияют

Младенцу исполняется год, он уже умеет быстро ползать, вставать, и почти уверенно ходить. К 3 годам дети бегают, вертятся и залезают куда захотят, кричат и строят рожицы, уже практически осознанно используя свои эмоции (врожденные, выученные и придуманные) для того, чтобы добиваться от окружающих исполнения своих желаний. По крайней мере, некоторые дети уже с года осознанно управляют родителями и другими взрослыми.

Из ранних воспоминаний людей о своем детстве: «Мне было около года. Лежу я в кроватке, заходит дедушка и улыбается мне, хочет, чтобы я ему тоже улыбнулась. Я дедушку любила и относилась к нему хорошо. Я с ним играла и ему улыбалась. А бабушку я мало любила, ей не улыбалась и часто плакала ей в лицо».

Большинство эмоций детей — не реакции, не механическое отражение ваших действий, а их маленькие творческие проекты.

Когда-то исследование, когда-то игра, когда-то проверка вашей прочности, когда-то с наслаждением месть.

Маленький ребенок — это активное управление отношениями. У малыша всегда много замыслов и планов, и что у вас с ним будет происходить — решаете уже не только вы, это уже ваш общий роман. И возможно, что не вы, а ребенок определит, кто у кого будет учиться и кто с кем будет мириться.

Если вы не купили ему игрушку по его требованию, он будет вам плакать, но это не несчастная обида, а атака на вас и месть за ваше плохое поведение. Когда ребенок вас простит, он решит сам, и в истории ваших отношений основной игрок чаще ребенок, а вы — марионетка в его руках.

Хорошо, что дети обычно отходчивы и прощают нас достаточно быстро.



Мастерство плача на службе ребенка

Дети от 1 года до 3 лет — все-таки еще совсем маленькие, и при всем умении строить выразительные мордочки основной эмоцией ребенка этого возраста по-прежнему остается плач. Но это уже другой плач — осознанный (насколько так можно говорить в данном случае), плач мастера. Ребенок осваивает плач и как осознанную просьбу о помощи, и как способ психологической защиты.

Рассказ-воспоминание: «Мне года 3, разбила кружку, заплакала. Хорошо помню разговор с бабушкой. Она: „Что ты плачешь? Тебе жалко кружку?“ — „Нет“. — „А зачем ты плачешь?“ — „Чтобы ты меня не ругала за разбитую кружку“. — „А разве я тебя ругаю?“ — „Нет. А вдруг будешь?“ ... Я помню, что плакала качественно, со слезами. При этом я осознавала, что плачу не из-за кружки. Это был „опережающий“ плач на тему: как же меня ругать, я и так плачу!»

**ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЛАЧ — НЕ СТРАДАНИЕ, А ОДНО ИЗ РАЗВЛЕЧЕНИЙ,
С ПОМОЩЬЮ КОТОРОГО МОЖНО ДОБИТЬСЯ СВОИХ ЦЕЛЕЙ.**



Если младенец своим плачем настаивает только на том, что ему действительно необходимо, то ребенок от 1 года до 3 лет плачем добивается и того, что ему необходимо, и того, что ему просто хочется. Теперь у ребенка потребности разные — как честные, так и придуманные, и плач становится для малыша инструментом достижения его целей.

Важной особенностью этого возраста является то, что в это время ребенок плачет, честно говоря, кому и для чего. «Я не тебе плачу, я маме плачу!» — «А что ты маме плачешь?» — «А что она с сестренкой сидит, пусть со мной поиграет!» Эмоции ребенка в этот период осознанны и намеренны: он всегда знает, кому плачет и зачем.



Анекдот на эту тему: ребенок приходит домой с большой шишкой на лбу. Мама спрашивает:

- Что случилось?
- Упал.
- Сильно плакал?
- Нет. Там никого не было.

Ребенок от 1 года до 3 лет умеет уже не только мгновенно запускать и выключать свой плач, но и подбирать нужный плач под конкретного адресата. На маму может действовать одно, на бабушку другое. На папу, например, может действовать только отчаянный крик, такой, что прибежит бабушка и объяснит папе, что он за человек. Ребенок подбирает эти инструменты под конкретных взрослых, а подобрав, играет на них как по нотам. Вы замечали, что у детей обычно разный характер: с мамой один, с бабушкой другой, с папой — третий. Характер ребенка — это его способ влияния лично на вас. Дети умные и сообразительные, они методично подбирают то, что работает именно под вас.

Рассказ папы: «Машеньке 2 года, сидит, что-то бормочет про себя. Прислушался — она конструирует будущий диалог, говорит и за себя, и за маму: „Мама, пить! Мама, очень хочу пить!“ — „На, Машенька, попей!“ — „Не хочу, эта вода противная!“ Она репетирует то, что будет ей радость и проблема родителям...»



Освоение ребенком эмоций детской культуры

Именно с 3 лет, когда дети начинают интересоваться сверстниками, у них начинается социализация: освоение опыта детской культуры. У детей своя культура: свои игры, развлечения, тайны и язык, свой нарабатанный опыт взаимодействия с миром взрослых. Все лучшие находки, которые когда-либо были сделаны кем-то из детей, тут собираются, хранятся и передаются новым участникам детского сообщества. Дети копируют поведение друг друга, учат считалки и правила игр, осваивают выражения лица, крики, настроения и прочие эмоции, которые решают в первую очередь задачи успешного влияния на взрослых.

Кто-то из детей первым нашел, как на взрослых действует истерика, теперь эта находка хранится в «золотом фонде детской культуры». Как только дети открыли, как действуют на бабушек жалостливые глаза и беспомощные плечики, все детское сообщество мгновенно взяло это открытие на вооружение. Дети копируют друг с друга все, что делать интересно и что можно использовать для влияния на родителей. И несчастное расстройство, растапливающее сердца мам и пап, и детский беззаботный смех, за который счастливые родители готовы простить грязные следы на чистом полу — все это было ребенком успешно срисовано с его сообщников.

Играя друг с другом, дети учатся. Наблюдая поведение друг друга, дети учатся. Отслеживая реакцию взрослых на свое поведение, дети продолжают учиться. Ребенок скоро убеждается, что на родителей производят впечатления его страхи и обиды, его восторги и истерики. Собственно, дети вначале даже не знают, что такое страхи и обиды, но когда они видят, с помощью каких выражений лица, текстов и интонаций другие малыши управляют взрослыми, и слышат, что родители называют все это словами «ты обиделся», у них рождается естественный интерес сделать тоже самое. Когда они понимают, что посредством обиды можно влиять, у них появляется желание ее выучить.

Интересно, что, если не управлять ситуацией, дети выучивают в первую очередь эмоции негативного плана. Дети учатся бояться и стесняться, скучать и обижаться, учатся быть беспомощными, усталыми, тупыми, копушами, осваивают, как рас- теряться и расстроиться, позже — отчаяться, примеряют истери- ки, отчаяние, ужас... Когда им это выгодно, дети научаются болеть.



Тоска

Обратите внимание: если взрослые не вмешиваются в этот процесс и не управляют ситуацией, дети в процессе такой стихийной социализации выучивают в первую очередь негатив. Казалось бы, это странно. Зачем дети лишают себя радости и бодрости, зачем им учиться обижаться, скучать, страдать и становиться копушами? Однако этот выбор имеет железную логику: именно негативные эмоции дают детям максимальные выигрыши в их взаимодействии с родителями. Именно на эти эмоции взрослые ведутся легче всего.

Действительно, если обидеться на родителей за то, что мультик не дали посмотреть, то они могут и сменить запрет на разрешение или дадут конфету в качестве компенсации морального ущерба. Если долго одеваться в садик, то в конце концов мама станет сама меня одевать. Список примеров можно продолжать до бесконечности...

За 4 года, с 3 до 7 лет, дети осваивают основной инструмент- рий детской культуры.

**ОБИЖАТЬСЯ И РАССТРАИВАТЬСЯ, БЫТЬ УСТАЛЫМИ,
СКУЧАТЬ И ТУПИТЬ — ЭТО НЕ ЕСТЕСТВЕННЫЕ
РЕАКЦИИ. ВСЕМУ ЭТОМУ ДЕТИ УЧАТСЯ.**





Обучение эмоциям

Природа обиды, или Как дети учатся обижаться

Обиды — не врожденные эмоции, а социальный инструмент, результат социального научения. У младенцев в арсенале есть врожденное, поведенчески достаточно простое состояние агрессии, а сложное поведение обиды им освоить еще предстоит. Дети быстрее учатся обижаться тогда, когда их окружение (в первую очередь родители и бабушки) обиды от них ждут, их уже заранее видят и интерпретируют самые разные их эмоции и их поведение как обиду. Не как страхи, не как давление на взрослых, а как несчастную и горькую обиду.

«Маленький мой, иди сюда, не плачь... Кто тебя обидел?!» Если родители ищут поводы ребенку посочувствовать и его пожалеть, они эти поводы найдут, малыша обижаться научат и скоро будут утешать его, постоянно обижающегося.

В окружении недалеких взрослых обижаться оказывается выгодно. Дети примеряют обиду и пробуют ею пользоваться уже

с годовалого возраста, но пока это редкие эпизоды. Всерьез, основательно мальчики и девочки выучивают обиду обычно в возрасте от 2 до 5 лет, шаблонно или творчески перенимая по образцам от других детей, иногда и более взрослых. Обиженное выражение лица и обиженные интонации — одна из самых простых для узнавания эмоций, видимо, в силу повсеместного распространения. Традиционная форма детской обиды: «Если ты этого не сделаешь, я на тебя обижусь». Обиду обычно используют для обвинения других в нанесении обиды.

Ситуация. Девочке лет пять, по крайней мере на своем трехколесном велосипеде она ехала свободно, не задумываясь. Остановилась и, приподнявшись на велосипеде, спокойно и звонко крикнула подруге: «Я видеть тебя не выношу!» Похоже, это выражение девочка услышала в каком-то сериале, оно ей показалось сильным, действенным, и она его примерила: будет ли это иметь эффект? Подруга, впрочем, равнодушно повернулась к ней спиной. Ничего, наша девочка будет учить обиду день за днем, будет знать уже много подходящих фраз, выучит к ним правильные горькие интонации и научится все это инсценировать ситуативно. Через год, можно быть уверенным, она будет уже мастером обиды.



Дети начинают пользоваться обидой просто потому, что она работает. На нее реагируют. Дети пользуются обидой в достаточной мере произвольно, можно сказать, осознанно: они знают, кому они обижаются и зачем. Впустую, зря, никому — так глупо маленькие дети практически не обижаются.

Из письма читателя: «Моему племяннику Максиму сейчас 3 года. И он уже замечательно освоил обиду. Когда ему что-то не нравится, например, как ведут себя взрослые рядом с ним, он ложится на пол лицом вниз, закрывая лицо руками, при этом периодически выглядывает из-под ладошек в поисках зрителя. Если видит, что на него смотрят, то обиженно прячется обратно. Лицо несчастное — губы надуты, глаза грустные. В такой ситуации самый эффективный способ — не обращать внимания, ребенку просто надоедает демонстрировать обиду. Также можно спокойно объяснить, почему нельзя/невозможно дать то, что он хочет получить, и валяние на полу ему в этом случае не поможет».

Впрочем, со временем между детьми появляются различия. Есть дети, которые уже с 2 лет обижаются практически осознанно и легко отвечают на вопросы «Ты кому обижаешься? Зачем обижаешься?». Их обиды имеют цель, это обиды «для того, чтобы». В отличие от таких маленьких манипуляторов, есть дети простые, которые скорее традиционно реагируют так, как принято между детьми. Их обиды могут быть похожи на адресные и целесообразные, на самом деле такие малыши затрудняются сразу ответить на вопрос: «Зачем ты обиделся?», потому что они действительно обижаются не «зачем», а «потому что»: «Потому что он меня обозвал!»

Со временем, а именно с подросткового возраста, чувство обиды закрепляется уже как в большой степени произвольная эмоциональная реакция. Отметьте это: чувство обиды возникает не стихийно, не природно, обидам учит общество так же, как владению языком или умению готовить.



Когда разберетесь с собой и сами обижаться в основном прекратите, начинайте работать со своими детьми. Вопрос: «Почему обижаются наши дети?» лучше заменить на «Зачем обижаются наши дети?», после чего всерьез спросите себя: «Разрешаю ли я своим детям обижаться?» и «Какие другие дурные привычки я разрешил своим детям?» Если вы своих детей любите, то скоро обиды у них прекратите: в их жизни они будут им мешать. Мы не обещаем, что все пройдет у вас легко, но позже, в будущем, ваши дети скажут вам спасибо. И у вас, с ними вместе, начнется светлая жизнь — жизнь без обид.

О подавлении эмоций

Познакомившись с теорией социального психоанализа эмоций, одна из моих студенток задала следующий вопрос.

«Вы пишете, что мы можем управлять эмоциями детей. В частности, вы говорите, что ребенок, придя домой из школы, должен вести себя приветливо, поцеловать маму. А если у него в школе произошел конфликт с одноклассниками? Ребенок расстроен, побит и так далее, у него чувство разочарования, злость, обида. Но он помнит, что мама сказала: „Приди домой и будь веселым!“, он знает, что мама любит, когда он веселый. Маме нельзя показывать свое недовольство, значит, я свое

недовольство спрячу! Я маму поцелую и лучше ей не буду говорить о том, что произошло. А если скажу, то скажу спокойно: „Вот, мама, у меня такое произошло!“, хотя в душе у меня все бурлит. Это подавление эмоций, а ведь это вредно, по крайней мере для детей. Если взрослый человек может выбирать (муж пришел, я его встретила радостная, только потом сказала, что вот такое у меня случилось), то ребенок этого не может, для него это слишком непосильная ноша».

Это непростой вопрос. Чтобы на него ответить, нужно разобраться в ситуации более подробно, поскольку из этого описания очень многое неясно. Неясен масштаб события, вызвавшего эмоции, непонятно, как давно оно произошло (только что или несколько часов назад), и нет данных по ребенку, каков его статус. Он нормальный, невротик или психопат?

Если в школе произошел рядовой конфликт, ребенок нормальный, произошло это несколько часов назад и ребенок уже отсидел несколько уроков, то нормальная его реакция — прийти домой, всех поприветствовать, поцеловать маму и рассказать ей (если хочется) о конфликте. Даже пожаловаться — нормально. Все обсудить без «психов», сделать выводы и пойти делать уроки. Тут никакого страшного подавления эмоций нет, беспокоиться об этом нет оснований.



Если вдруг конфликт не рядовой, а из ряда вон выходящий, над ребенком долго измывались так, что он и на занятиях сидеть не мог, на уроке химии, который вела директор школы, на нее же сорвался, ни за что нагрубил, то это аффект, психический срыв, это особая ситуация. Ребенок не в себе, он никак не может себя контролировать, и в такой ситуации никто не будет требовать от него приветливости и улыбок. Такие действительно тяжелые эмоции у нормального человека нуждаются в переработке, сдерживать их скорее вредно, их лучше проговорить, выплеснуть в физической активности, принять душ и поспать часик.

Даже и нетяжелые эмоции, если они беспокоят, все равно лучше и проговорить, и сжечь в физической активности — это полезно всегда.

Третья ситуация — конфликт рядовой, а ребенок привык выплескивать свои эмоции на всех без разбору. Это пока невоспитанность, а впереди — психопатия. Тут не о вреде подавления эмоций нужно думать, а будущем этого ребенка и о том, как придется подавлять эмоции тем, кто будет с таким будущим психопатом контактировать.

Еще раз: если ничего страшного не произошло, а ребенок эмоционально срывается на всех без разбору, ему что мама, что директор, что президент страны, он всех готов бить и крушить, ни о чем не думая и не контролируя себя, то тут дело проблема не в подавлении, а в том, что ребенок ведет себя как психопат, становится психопатом, приучается к психопатическому поведению.

Четвертый вариант: рядовой конфликт, а ребенок после этого тяжело переживает, расстраивается, хотя внешне ведет себя без психов. Все переваривает в себе. По поведению к такому ребенку претензий нет, он маму и обнимет, и поцелует, и рассказать маме все может, но такого ребенка нужно то ли лечить, то ли учить к трудным вопросам жизни относиться более конструктивно: не расстраивая себя, а думая и осваивая то, что он пока еще не умеет. Тут у ребенка подавления эмоций нет, а неумение владеть собой, неумение решать жизненные вопросы — есть.

Итого: в приведенной ситуации наше внимание должно привлекать не подавление, не опасность подавления эмоций, а другое — неумение наших детей управлять своим поведением и своими эмоциями. Нам нужно не о возможном подавлении беспокоиться, а учиться воспитывать сыновей и дочерей так, чтобы они росли сильными, умными и воспитанными, умели управлять своими эмоциями. Если ребенок пока не справляется со своими эмоциями, мы не будем его за это ругать, мы будем его учить с этим справляться. А для этого будем учить себя разговаривать со своими детьми и приучать их рассказывать нам все, что в их жизни происходит, приучать их к тому, что с нами, родителями, разговаривать хорошо: это и радость, и польза.

Защита Дурика в исполнении детей и взрослых

«Что ты дурачишься?», «Не изображай из себя дурачка!», «Ну, я сыграл под дурика, и прокатило!» — эти фразы слышал, а скорее всего и произносил, каждый из нас.

Дурак — глупый, неадекватный человек. Позиция Дурика — состояние нежелания думать, отключение головы, часто глупый взгляд, глупый смех и глупые отговорки. Казалось бы, сплошная глупость — только что вы с этим можете сделать, если человек разумные слова не понимает и понимать не желает?

Позиция Дурика — естественный фон жизни детей, один из основных способов веселой детской жизни без ненужного напряжения. Когда ребенок радуется, он просто радуется, ему нравится радоваться, а не думать, и требование взрослых «Начинай соображать!» — это уже их интервенция в течение счастливого детства. Когда ребенок хочет защитить свое право просто радоваться, его позиция Дурика становится одновременно и защитой Дурика. Совершая дурацкие поступки, иногда делая дурацкую физиономию и на время, управляемо, отключив мозги, ребенок (а иногда и взрослый человек) показывает, что ему нечем вас понимать и он вас понимать не будет.

Например, ребенок делает абсолютно беспомощный вид, ну идиот идиотом, и каждому родителю становится понятно, что на такого дурика ругаться совершенно бесполезно... «Дурики» бывают и другими: кто-то защищается дурацким упрямством: «Она сама разбилась!», кто-то — дурашливым смехом, на который родители могут только махнуть рукой: «Господи, ну что с такого возьмешь?», но результат всегда один: Дурик ребенка от родителей спасает. Еще типичная ситуация: нужно делать уроки, нужно доделать уроки и решить еще одну задачку, а ребенку этого совершенно не хочется. Но папа — рядом. И если у ребенка будет осмысленный взгляд, от папы не увернешься, и уроками придется заниматься до упора. Впрочем... А если снова сделать Дурика? Вот я устал и у меня голова уже не соображает, а доказательство — глаза бессмысленные, и на вопросы элементарные уже не отвечаю. Попробовал, сделал — работает! Даже папа на Дурике сломался, тоже махнул рукой!



А ведь все, что действительно нужно, — это сделать дурацкую физиономию и отключить мозги. И то и другое умеет делать без

напряга практически любой ребенок, причем с возрастом эта способность не утрачивается. Более того, действие, которое повторяется десятилетиями и регулярно получает положительное подкрепление, становится автоматической реакцией. И тогда уже взрослые люди, допустив ошибку или чувствуя, что она возможна, на критику реагируют той или иной формой защиты. Варианты? Вспоминайте сами, может быть, вам поможет следующий достаточно типичный список защитных эмоций и речевых оборотов:

«Дочка, почему ты не подошла, когда я тебя позвала?» — «А там было интересно!»

«Что у тебя в школе? Мне звонила учительница...» — «Да ей делать нечего, у меня все в порядке». — Это веселый Дурик.

«А я тут ни при чем!» — Дурик тупой и безответственный.

«Так мне и надо...» — Дурик демонстрирует самобичевание.

«Пожалейте меня!» — Дурик несчастный с жалобными глазами.

«Вы все дураки!» — Сердитый Дурик.

«Все равно у меня не получится» — Усталость и отчаяние в том же авторском исполнении.

«Не хочу об этом думать» — Просто Дурик.

Изображая Дурика, ребенок защищается от взрослых и одновременно еще больше их злит. Возникает порочный круг: чем больше злятся взрослые, тем чаще и настойчивее ребенок изображает из себя Дурика... Что делать? Не злиться на детей, а поддерживать с ними контакт, давать им посильные задания (если ситуация совсем запущенная, то совсем элементарные задания) и добиваться, чтобы каждое ваше задание было выполнено. Ребенок будет настаивать на своем, а вы — на своем. Кто проявит большую настойчивость, тот и выигрывает.

Итак, первое — это не провоцировать Дурика, второе — не допускать, не разрешать. Лучше дать четкое распоряжение: «Стоп! Остановись. Поправь лицо и расправь плечи (подождать, пока сделает). Посмотри на меня. У тебя с головой все в порядке, включай мозги и начинай думать. Итак, к тебе вопрос...»

Тренируемся: «Чтение в темноте»

Дочери 13 лет. Вы заглядываете к ней в комнату и видите, что шторы на окнах сдвинуты и она читает в темноте.



- Ты что в темноте читаешь? Сядь к свету или включи свет!
- А мне нормально, мне светло! (Играет Дурку.)
- Подойди сюда. (Дождались, пока она встанет и подойдет.)
- Ты сказала, что тебе нормально, что тебе светло. Это не так, и ты это знаешь. Пожалуйста, если я говорю тебе дельные вещи, то реагируй на них как следует, серьезно. Хорошо? (Глядя в глаза.)
- Хорошо...
- Ну, тогда целуй папу (подставил щеку, чмок) — и пойдем завтракать, мама сделала там что-то очень вкусное!
- Иду! (Все весело.)

Тут было отрицательное подкрепление на реакцию Дурки и не было наказания. Кстати, обратите внимание на отношение к формату.



Взрослые обучают детей взрослым ЭМОЦИЯМ

Не менее активно (хотя не более осознанно) и сами взрослые обучают детей принятому в обществе языку эмоций и эмоциональным реакциям. В то время как дети осваивают те состояния, которые наиболее эффективно защищают их от родителей или позволяют им родителями управлять, взрослые обучают детей тем состояниям, которые удобны и интересны взрослым. Ребенок с помощью окружающих его взрослых и влияния культуры в целом осваивает чувства, принятые в данном обществе, в частности, приобщается к чувствам дружбы, любви, благодарности, патриотизма и другим высоким чувствам. Именно благодаря социализации у детей происходит развитие собранности и воли, мальчики осваивают роль мужчины и закладывают основы для будущей роли отца, девочки осваивают женские роли, интериоризируют ценности быть женой и матерью, осваивают необходимые для этого навыки.

Иногда это называют социальным программированием, иногда — освоением человеческой культуры, превращением человеческой особи в человека.

Воля — это звучащий в нас требовательный, сильный голос отца. Мама может просить, уговещивать, уговаривать — отец говорит то,

что нужно сделать. Если у вас в детстве или юности был такой голос (иногда это может быть голос тренера или сержанта), если этот голос стал вашим законом и стал организовывать вашу жизнь и поведение, вы знаете, что такое воля. Если этим голосом вы сами стали говорить с собой и другими, вы стали волевым человеком.

Чувство страха маленьким детям практически незнакомо. Конечно, у младенцев есть элементарные рефлексы (испуг) на громкие звуки, протест против боли и предрасположенность к реакциям страха некоторых, возможно, опасных в жизни вещей (высота, пауки), но основной массив страхов, который мы наблюдаем у детей, — результат научения. Притом что чувство страха — базовая, врожденная эмоция, врожденной является только способность бояться, способность замирать или убегать от опасности. А вот от чего нужно замирать, при виде чего необходимо убегать, — этот список врожденным не является, это уже результат социального научения. Научение страхам идет во многом за счет естественных внушений: не только словами, но самой ситуацией, в том числе естественной реакцией родителей.

Чувство вины, состояние виноватости изначально прививается через наказание. Когда нежелательное поведение ребенка родители называли «плохим» и сопровождали наказанием (физическое наказание, боль, чувство одиночества в случае, если родители оставили ребенка одного, прочее), то он по мере повторения этого наказания воспринимает эти свои действия как «плохие». Если наказание за «плохие» действия повторяется достаточное количество раз, страх и боль возникают при осуждаемом поступке у ребенка уже автоматически, даже в отсутствие «воспитателя», который это чувство вины привил. Формируется чувство вины: реактивная, автоматическая эмоция на прошлые наказания, которым подвергался человек. Если состояние виноватости возникает часто и поддерживается окружающими, оно становится привычным выученным поведением и частью образа жизни: человек начинает ходить, как виноватый, горбить плечи, как обвиняемый, и делать несчастное лицо.



Дети учатся маскировать свои манипуляции

Дети растут, их уже не так безоглядно жалеют, к ним уже приглядываются — и чем более эффективными инструментами пользуются дети, тем важнее оказывается маскировка. То, что прощалось маленькому, уже могут не простить пятилетнему, а если родители разгадают секрет детского плача и поймут, что для детей это не страдание, а игра, дети начнут получать за свой плач не сласти и игрушки, а по попе. Освоение маскировки — длительный процесс, который начинается также примерно с 3 лет, а оканчивается только к подростковому возрасту.

Вначале дети знают, что обижаюсь — это «я сам обижаю себя на тебя», но ближе к школьному возрасту они находят, запоминают и тренируют новую формулировку: это «Ты обижаешь меня». «А что Ты меня злишь?» «А зачем Ты меня обижаешь?» «А почему Ты меня расстраиваешь?» Это не я эмоции делаю, они во мне появляются. Из-за кого появляются — из-за тебя. Это ты во мне их вызываешь.

Скоро дети (вместе со взрослыми) уже искренне верят в то, что они к своим эмоциям отношения не имеют. Теперь понятно, что эмоции



вызываются окружающими: родителями, братом, погодой, любыми другими обстоятельствами. Теперь эмоциями управлять нельзя, они появляются сами и я за них не отвечаю.

Маскировка великолепная, но за нее приходится платить: часть эмоций у детей действительно начинает возникать некстати, просто так, без смысла, «ни за что» портя жизнь и взрослым, и самим детям.

А третий шаг в маскировке эмоций, и самое главное, что осваивают дети, — это подключение к внешнему выражению эмоций настоящих телесной динамики. Если раньше эмоции — смех, плач или обида — были скорее выразительными движениями лица и живым голосом, то постепенно ребенок учится плакать и обижаться всем телом, раскручивать страх адреналином, ярость — норадреналином²³, раскачивать маховик и включать бурление тела так, что самому остановить это оказывается трудно. На самом деле, это не так уж и сложно, а результаты впечатляют: взрослые видят, что ребенок ничего не выдумывает, он действительно захвачен эмоцией, и к такому его состоянию относятся с гораздо большим уважением.

На взрослом языке — ребенок переживает. Переживание — это кинестетически ощущаемая (переживаемая) динамика функционального, физического и душевного состояния человека.

**ИМЕННО ПЕРЕЖИВАНИЕ, ТО ЕСТЬ ПОДКЛЮЧЕНИЕ
К ВЫРАЗИТЕЛЬНЫМ ДВИЖЕНИЯМ БУРЛЯЩЕЙ КИНЕСТЕТИКИ
И ХИМИИ ГОРМОНОВ, ПРЕВРАЩАЕТ ЭМОЦИЮ
ИЗ ВНЕШНЕГО СПЕКТАКЛЯ В ГЛУБОКОЕ ЧУВСТВА.**



Освоив телесную раскрутку, ребенок кроме надежной маскировки получает еще дополнительные выигрыши. Какие? Смотрите сами... На площадке два ребенка не поделили машинку, не захотели уступить, плачут оба. Рядом стоят мамы, готовые вмешаться. За кого они вступятся? Скорее, они пожалеют того, кто плачет громче и отчаяннее, кто не может успокоиться. Его и приголубят, и машинку дадут. А второй ребенок, посмотрев на эту картину, запомнит, что выгодно не справляться со своими обидами. Подобным образом дети быстро выучиваются быть беспомощными.

До определенного времени дети не скрывают, что свои эмоции они могут включать и выключать практически мгновенно. Но тогда, если один ребенок более-менее рассудительный, умеющий владеть своими эмоциями, а другой — очень эмоциональный, который не может себя остановить, не может выйти из-под власти эмоций, то взрослые в случае конфликта между ними обычно решают вопрос в сторону того, кто собой не владеет.

«Он же ненормальный, он бешеный, ну дай ты ему паровозиком поиграть! Ты же взрослый, ты же нормальный, а он какой? Ты посмотри, он же собой не владеет, никак успокоиться не может! Ну что тебе — жалко?»

Дети понимают: выигрывает тот, кто дольше других не может успокоиться, и учатся раскручивать свои эмоции так, чтобы терять над ними контроль. На это уходят месяцы и годы, но со временем они осваивают режим: эмоция вспыхивает сама и останавливается только постепенно.

Если уж обиделся — я так быстро успокоиться не могу. Ты быстро проходишь от эмоций — вот и иди и мирись. А я долго не могу отойти от обиды, поэтому я не буду к тебе подходить. И если я начал плакать, я сам сразу прекратить это горе не могу!

Дети учатся делать свои эмоции произвольными, добиваются этого и превращают свои эмоции в то, что им уже неподвластно.

Если это происходит с нами, наши эмоции становятся тем, о чем пишут в энциклопедиях и психологических словарях: «Эмоции — это субъективные реакции на воздействие внутренних и внешних раздражителей». Верно, в результате многолетней работы мы научились быть эмоциональными автоматами, наши эмоции теперь вызываются не нами, а обстоятельствами.

Сколько же творчества надо каждому ребенку, чтобы превратить свои живые эмоции в такие шаблонные и неуклюжие реакции?



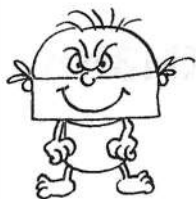
Защита от сверстников и подстройка под них

Приблизительно к 7 годам дети, чтобы скрыть от родителей манипулятивный характер своих эмоций, превращают их в непровольные реакции, которые якобы возникают в них сами в ответ на поступки взрослых. Какие любящие родители будет ругать свое чадо, если оно и так расстроилось, если оно и так страдает?

Вот, например, дочка не любит заниматься спортом и любит пирожные. Конечно, она портит себе фигуру, но если мама будет к ней приставать хоть по поводу спорта, хоть по поводу пирожных, у девочки есть готовый ответ: она расстроится. «Мама, ну ты снова об этом?!» — и расплачется... Она знает, что после этого мамино сердце дрогнет, и она со своими нравоучениями отстанет. Мама дочку любит и лишний раз делать ей больно не будет. С папой еще проще: его можно обнять и поцеловать, он от этого тает. А если не тает, можно, наоборот, в ответ на его требования обиженно хлопнуть дверью и больше с ним не разговаривать. Папа этого не выдержит. Задача решена!

Однако, защитившись таким образом от родителей, девочка начинает попадать под обстрел сверстников: «Толстая! Толстый пончик съел батончик!» Она пробует обидеться, но это не помогает,

она расстроилась и расплакалась, а дети дразнятся еще больше: «Плакса-вакса-гуталин, на носу горячий блин!» Чем больше девочка переживает, тем больше ей достается... Что делать?



Дети учатся надевать маски. Вместо проявления обиды ребенок молчит, смеется или проявляет агрессию. Это не убирает внутреннюю боль, но выживать становится проще. Снаружи дети показывают то, что принято и уместно, но искренние чувства оказываются под запретом. В связи с этим в подростковом возрасте

возникают интимные дневники, в которых можно выплеснуть свои настоящие чувства, и свои закрытые компании, где можно говорить то, что думаешь, и открыто выражать свои чувства.

С другой стороны, подростки учатся завоевывать статус в компаниях сверстников, учатся разыгрывать безразличие и презрение. С появлением интереса к противоположному полу мальчики и девочки учатся эмоциям, делающим их более привлекательными в этом отношении: девочки учатся кокетничать и хихикать, мальчики учатся ухаживать за девочками либо демонстрировать им свою незаинтересованность. Эти игры начинаются как просто игры, как спектакль и изображение, но дети быстро в такие представления вживаются, личностно осваивают эти социальные роли и делают их частью своей душевной жизни.

УДИВИТЕЛЬНО: ЗАЩИЩАЯСЬ ОТ ПРОНИЦАТЕЛЬНОСТИ РОДИТЕЛЕЙ, ДЕТИ УНИЧТОЖАЮТ ПРОИЗВОЛЬНОСТЬ СВОИХ ЭМОЦИЙ. НО ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ СО СВЕРСТНИКАМИ ПОДРОСТКАМ ПРИХОДИТСЯ ЗАНОВО УЧИТЬСЯ ПРОИЗВОЛЬНЫМ СОЦИАЛЬНЫМ ИГРАМ...





ВЫХОД ВО ВЗРОСЛУЮ ЖИЗНЬ

Жить в детской позиции удобно, когда рядом есть твоя семья и твои близкие реагируют на твои эмоции, внимательны к твоим потребностям. Однако рано или поздно нам предстоит выход во взрослую жизнь, где на твои эмоции не будет реагировать никто... Рано или поздно детство заканчивается.

Детство кончается тогда, когда юноши и девушки должны попасть в социальные институты, где есть конкурс и где они уже как взрослые люди должны предъявить не себя, а свое умение обязательным образом удовлетворять внешним требованиям. В вузе нужно учиться, в армии нужно беспрекословно выполнять приказы сержантов и офицеров, на работе нужно трудиться, в браке нужно соответствовать, а с рождением ребенка нужно что-то делать с этим кричащим созданием, которое всегда от тебя чего-то хочет... В этих новых ситуациях привычные эмоции уже не работают, а привычка переживать и выражать свои чувства мешает. В институте глупо обижаться на преподавателя, который не поставил зачет; на работе недопустимо обижаться на начальника, который сделал выговор; бессмысленно сердиться на коллег, которые подвели. В лучшем случае вас с вашими эмоциями могут выслушать, а в худшем повесят ярлык истеричного человека или уволят.



Шеф делает мне замечание, он несправедлив. Я ему расстроилась. А эта сволочь как будто не видит, что я ему расстроилась, а меня продолжает отчитывать. Я ему обиделась, а эта сволочь лишает меня премии и еще выставляет перед другими. Я ему как в депрессию вдалась, а потом еще наелась пирожных,

а потом еще разозлилась. И что самое интересное: я иду по эскалации, все дальше и дальше, но эти сволочи не реагируют так, как раньше реагировали все нормальные, то есть близкие мне люди.

Однако у каждого из нас есть и еще одна возможность — мы можем искать себе друзей и любимых: тех, с кем можно продолжать играть в эмоции, как в детстве. Пусть жизнь жестка и на мои эмоции не реагирует, но среди людей можно найти тех, которые меня чувствуют и понимают: то есть с ними можно продолжать играть в эмоции, как в детстве. Я ему небезразлична: я ему обиделась, а он так расстроился... Радость! Тело играет, душа поет, он — родной, потому как что мне может быть роднее, чем эти до боли знакомые переживания. Такие люди и становятся нам близкими, друзьями и любимыми. Наши друзья и любимые — это те, с кем мы можем вместе возвращаться в свое детство...

Управление эмоциями ребенка

Если родители имеют авторитет, они могут контролировать эмоции своих детей так же, как и любые другие их поступки. Основной вопрос такого воспитания — не умение управлять конкретно эмоциями ребенка, а умение управлять его поведением в принципе. Если ваш ребенок не отзывается, когда вы его зовете, вы не можете управлять его эмоциями, потому что он считает возможным вас игнорировать. Если же вы добились, что ваш ребенок вас слушается, вы можете взять ответственность и за его эмоции, воспитывая культуру его чувств.



Эмоции — вид поведения, и управлять ими не сложнее, чем другим поведением ребенка. Но ведь и не проще... Поэтому главный вопрос к вам, уважаемые родители: а вас дети в принципе слушают? Если да, то вы можете делать чудеса, вы можете делать то, чего не делают другие родители: вы можете прямо управлять эмоциями ребенка.

Если дети знают, что баловство нужно прекращать, когда мама об этом попросила, то точно так же нельзя плакать, когда у тебя

отобрали чужую игрушку. Если дети сами запускают свой плач, почему бы не потребовать от них, чтобы они его прекратили?

Вы можете научить ребенка, как правильно относиться к своим ошибкам (не плакать и не ругать себя, а пойти и исправить), как относиться к тому, что надо (пойти и сделать), как относиться к трудностям (поддержать себя, организовать себе помощь и сделать то, что сможешь), как относиться к близким (с вниманием и готовностью помочь).

Если ребенок выучил обиду и пытается пользоваться ею дома — почему бы ему не объяснить, что это плохая идея и с близкими нужно разговаривать, а не обижаться на них? Если дочка начинает чуть что делать несчастные плечики и расстраиваться («Вот, любимые варежки потеряла!»), можно предложить ей плечики расправить, глазки сделать умными и сказать: «Я умница! Я расстраивать себя не буду, а лучше подумаю, где я могла свои варежки оставить?»

В нормальной семье дети знают, что если пора идти к врачу и родители сказали: «Время!», значит, нужно завершать игру и начать одеваться. Точно так же, если родители сказали: «Приведи себя в порядок!», значит, нужно прекратить надувать губки, улыбнуться и сделать то, о чем просят.

Лена расстроилась, а папа запретил...

История из жизни.

Лена накопила денег и купила себе наушники, заказав их по Интернету. Смотрит — а там другой разъем, к ее телефону эти наушники не подходят. Сильно расстроилась, не расплакалась, но поругалась на мир и на себя: «Какая я дура, как жалко!»

Мама: «Леночка, родная, не расстраивайся так сильно, ты лучше подумай, что можно сделать. Может, можно что-то перепаять?» Лена: «Нет, мама, все-таки это не подойдет, придется новые заказывать!» — и переживать продолжает.

Решение папы было другим, а именно: «Леночка, иди сюда, садись рядом. Докладывай — что у нас сегодня было?» — «Я расстроилась». — «Кто тебе разрешил?» — «Но я же немного». Дочь понимает, что в принципе можно было бы и не расстраиваться. Папа: «Ты знаешь, я Лену люблю, Лена умная, поэтому, если у нее что-то случилось, то ей надо думать, а не расстраиваться. И свою дочь расстраивать я не позволю никому, включая Лену. Мне не нужна дочка, которой плохо. Моя дочь должна

быть всегда радостной, умной, здоровой и счастливой». — «Ну что же, мне совсем не расстраиваться?» — «Лена, внимание: расстраивать себя нельзя. Прекращай это делать, приходи в себя. Тебе нужно решить вопрос. Как? Можешь придумать сама, можешь обратиться к нам. Ясность есть?»

Это — три инструкции. Первая — запрет вредить собственному состоянию. Вторая — обязанность включать голову. Третья — предписание обращаться к родителям, когда самой хорошего решения найти не удастся.

Итого: женский подход — нерадикальный, мягкий. Не нужно все сразу и резко, лучше все постепенно. То есть: «Переживать можно, но не так сильно и не так долго. Попереживала — включай голову». Мужской подход — другой, радикальный и жесткий: «Зачем немножко, когда можно сразу все убрать? Давай сразу по-умному, и чтобы этой фигни, этих расстройств совсем не было». При мужском подходе мы не сочувствуем расстройству, не успокаиваем, а даем инструкцию и контролируем выполнение.



Курс «Дистанция»: наши успехи и удачи

Как приятно снова вспомнить о «Дистанции». Ваше величество, ваша осанка царственна, мир для вас прекрасен, вы отдыхаете и расслабляетесь, ваше состояние бодрое, все отлично! Правильно, но нужно побольше конкретики, поэтому «все отлично» превращаем в «Дневник успехов». Многие люди запоминают в первую очередь свои ошибки и промахи, постоянно к ним возвращаются, игнорируя и не замечая удачи и успехи. В результате у них складывается искаженное представление о себе как о неудачнике. Это неудачный вариант. Чтобы это изменить, начинайте вести «Дневник успехов и удач». Успехи — это то, чего мы добились сами, а удачи — то, что нам было подарено жизнью.

Формулировка задачи: каждые полчаса (и каждый день вечером) записываем наши удачи и наши успехи, то, в чем мы молодцы.

Сделали ужин быстро — или из ничего: отлично! Организовали детей убрать посуду со стола — ай да я!

Если о своих успехах написать затрудняетесь, то запишите то, что хорошего вам подарила в это время жизнь.

Читаете сейчас отличную книгу? Да! А ваши дети сейчас кричат? Если нет — удача. А если кричат — то радость. Действительно,

если бы сейчас в вашей квартире стояла звенящая тишина, как бы вы этому отнеслись?

День	Расслабление	Осанка	Успехи и удачи
7.00			
8.00			

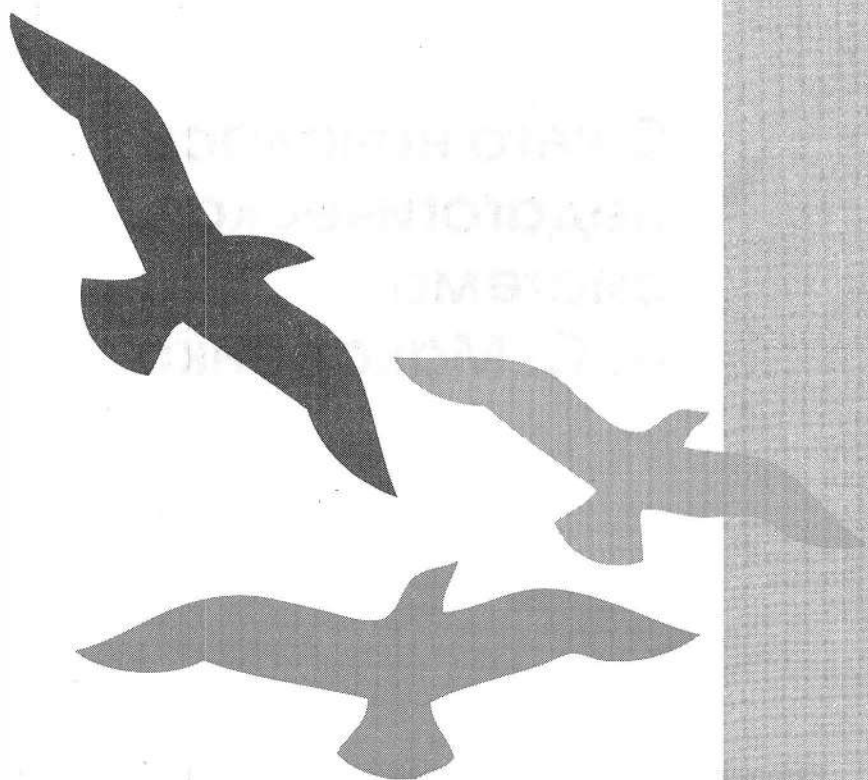
Вести «Дневник успехов и удач» — полезная вещь! Пишет одна из моих «дистантниц» («дистантники» — это те, кто проходят курс «Дистанции»):

«Веду „Дневник успехов“, заметила, насколько все же это полезное дело! Раньше, весь день прокопавшись с какими-то бытовыми делами, под конец ощущала, что целый день прошел, а я так ничего толком и не сделала. В итоге какая-то опустошенность и усталость от всего. А теперь я фиксирую для себя, что именно сделано за день, и меня это радует — наглядно видно, сколько полезных и нужных дел я сегодня сделала. Ну не молодец ли? Ага, сразу появляется повод похвалить себя любимую! В итоге — бодрость, повышается настроение, укрепляется ощущение, что не зря все это!»

Если к этому упражнению вы подключите своих детей, эффект будет умножен вдвое. Возможно, им технически сложно организовать ведение дневника каждые полчаса, и в этом случае рассказ об успехах и удачах прошедшего дня — прекрасная тема для вечернего разговора. Стиль выберите сами: это может быть спокойное «поделиться» с вашими расспросами и комментариями, а может быть и бодрый вызов: «У тебя 2 минуты, твоя задача — говорить о своих успехах и удачах сегодня без перерыва. Перерыв более 10 секунд — незачет. Итак, назови не менее 10 успехов и удач сегодняшнего дня. Время пошло!» — и включаете секундомер.

Попробуйте?





НУ И КАК ЖЕ ИХ
ВОСПИТЫВАТЬ?



С чего началась педагогическая система А. С. Макаренко

Разрешите отступление: оно очень важное, и скоро вы поймете, почему.

В 1988 году ЮНЕСКО признало, что педагогами, определившими способ педагогического мышления в XX веке, являются четыре человека: Джон Дьюи, Георг Кершенштейнер, Мария Монтессори и Антон Макаренко²⁴. Наверное, все знают, что Макаренко занимался беспризорниками. Но знаете ли вы, в чем суть его подхода и с чего начиналась его педагогическая система?

Вначале нужно понять, что, как ни странно, сегодня в России брошенных детей и беспризорников не меньше, чем было во времена Макаренко. В начале 2007 года в России насчитывалось 748 тысяч детей-сирот: это больше, чем было во всем Советском Союзе (со всеми республиками) после Великой Отечественной войны. Чтобы их содержать, государство ежегодно выделяет огромные деньги, десятки миллиардов рублей.

Когда дети-сироты взрослеют, они выходят в жизнь. Кто же они, выпускники домов-интернатов? Внимание: в наши дни, по данным Генпрокуратуры РФ, только 10% выпускников российских государственных детских домов и интернатов как-то адаптируются к жизни, то есть оказываются безвредными людьми. Следующие

10% выпускников детдомов также можно считать безвредными людьми, поскольку они кончают жизнь самоубийством... Осталось 80%, то есть подавляющее большинство тех, кто выходит из сегодняшних детдомов — это уже не безвредные люди. Половина из них, 40%, — алкоголики и наркоманы, другая половина, 40%, — преступники. За наши деньги (в 2007 году это было 21,4 млрд рублей) дома-интернаты из сирот готовят будущих самоубийц, наркоманов и преступников. Как вам такое производство?

Речь не о том, чтобы не заниматься сиротами. Речь о том, что ими нельзя заниматься так, как это делается сегодня. Макаренко делал это совсем по-другому. И я хочу рассказать вам об этом.



Первое. Итак, сегодня детдома выпускают 90% брака. Как вы думаете, сколько брака было у Макаренко? Так вот, Макаренко работал без брака. Среди почти 3000 воспитанников коллективов под руководством А. С. Макаренко — бывших воров, хулиганов и проституток — не известно ни одного рецидива, причем многие исследователи судьбы этих выпускников отмечают, что «они были счастливыми людьми».

Второе. Понятно, что все делают люди. Сколько же воспитателей было в колонии у Макаренко? Нисколько: они ему были не нужны. Да, в начале его деятельности ему помогали двое воспитателей, но позже, а именно в самую успешную пятилетку его работы (1930–1935), когда в колонии им. Дзержинского у него было 600 воспитанников, он от помощи воспитателей уже полностью отказался. Вместо них у него работали несколько руководителей кружков, учителя в школе и инженеры на заводе. На самом деле и сам Антон Семенович как воспитатель тратил на своих подопечных не очень много времени. Он был влюблен в женщину, которая в то время еще не была его женой и не могла жить в колонии, поэтому он каждый день писал Галине Стахивевне письма и носил их на почту за 6 км. Кроме этого, Антон Семенович много занимался литературной деятельностью, писал статьи и книги... На это каждый день уходило много времени, но Макаренко наладил дело так, что в его колонии все происходило само собой. Дети самостоятельно по сигналу вовремя вставали с постели, приводили в порядок себя и все помещения коммуны, после чего шли в школу, кружки и на работу, вечером вовремя ложились спать.

Уважаемые читатели, у вас дома всё так же?



В колонии никогда не было уборщиц. Воспитанники делали уборку сами, притом так, чтобы все блестело, ведь в коммуны приходило по 3–4 делегации в день. Чистоту проверяли белым носовым платком. Бывшие воры и бандиты, оказавшись в колонии, вдруг начинали вести себя не только пристойно, а прямо-таки образцово: не ругались, не дрались, к девочкам не приставали (категорически!), а относились исключительно уважительно. Время зря не тратили: в карты не играли, все силы уходило на учебу и работу. Заметим еще раз: колонисты все это организовывали сами.

Даже неверно сказать, что детей перевоспитывал сам Антон Семенович Макаренко: нет, он организовал систему, которая делала это за него. Делала надежно! Родители иногда сами привозили в колонию к Макаренко своих детей, чтобы он помог им с ними справиться. А Макаренко — мог. Он достиг такого мастерства в воспитании детей, что мог с уверенностью сказать: «Воспитание — легкое дело». Фантастика!

А теперь — третье. Вопрос: сколько денег выделяло государство на содержание колонии им. Дзержинского? Сколько стоила вся эта фантастика и красота?

Ваши предположения?

Внимание: государство не выделяло на это ни копейки. Усылали? Более того (сядьте поудобнее!), оно получало с колонии, возглавляемой А. С. Макаренко, серьезный доход, примерно 4,5 млн рублей в год.



Итак, сегодняшние дома-интернаты забирают у общества деньги и поставляют ему алкоголиков и наркоманов. Колония Макаренко брала у общества воров и бандитов, бесплатно превращала их в порядочных, полезных людей и дополнительно давала государству серьезные деньги...

Вы что-нибудь понимаете? Как это делалось? Как?

Дело в том, что Макаренко вместе с колонистами построили высокорентабельный бизнес. Вначале колонисты обустроили свое натуральное хозяйство, просто чтобы себя прокормить, позже занялись серьезным производством. Вначале они построили завод и стали выпускать электродрели ФД, позже купили за рубежом патент и построили второй завод, где освоили производство фотоаппаратов ФЭД (Феликс Эдмундович Дзержинский). Это были их станки, их завод и их деньги, их собственность. Выплатив государству налоги, колонисты сами распоряжались всеми своими деньгами, в том числе выплачивали стипендии тем, кого послали учиться в вуз, содержали оркестр, театр, оранжерею, могли позволить себе походы и выезды в другие города...

У А. С. Макаренко была мечта: он хотел всей колонией пройти строем, с флагами и своим оркестром по улицам Парижа. Этого не свершилось — ему не разрешили, но колония имела средства, чтобы позволить себе выехать за рубеж.

А началось все с того, что Антон Семенович Макаренко в сердцах ударил колониста Задорова. Помните, в «Педагогической поэме»?

«И вот свершилось: я не удержался на педагогическом канате. В одно зимнее утро я предложил Задорову пойти нарубить дров для кухни. Услышал обычный задорно-веселый ответ:

— Иди сам наруби, много вас тут!

Это впервые ко мне обратились на „ты“.

В состоянии гнева и обиды, доведенный до отчаяния и остервенения всеми предшествующими месяцами, я размахнулся и ударил Задорова по щеке. Ударил сильно, он не удержался на ногах и повалился на печку. Я ударил второй раз, схватил его за шиворот, приподнял и ударил третий раз.

Я вдруг увидел, что он страшно испугался. Бледный, с трясущимися руками, он поспешил надеть фуражку, потом снял ее и снова надел. Я, вероятно, еще бил бы его, но он тихо и со стоном прошептал:

— Простите, Антон Семенович...»

Именно в связи с этим случаем, когда о нем стало известно, началась травля Макаренко гуманистическими педагогами, а Н. К. Крупская вынесла вердикт: «Предложенная система воспитательного процесса есть система не советская». На самом деле именно после этого Антон Семенович стал для ребят авторитетом: дело в том, что по воровскому кодексу все должны слушаться во-

жака. Вожаком был Задоров. Но если кто-то ударил вожака и тот не ответил, то новым вожаком становился ударивший!

Теперь, когда ребята стали уважать Макаренко, он поставил им условия: все работают, мы содержим сами себя. После были поставлены и другие задачи: учиться, получать образование и профессию, а на самом деле был брошен вызов — смогут ли они сами организовать свою жизнь, сделав ее справедливой, умной и человеческой.

На языке того времени — «начав жить по-коммунистически».

Именно это Макаренко удалось: его первые шесть воспитанников заразились этой идеей, им понравилось жить по-человечески и они стали ядром будущего коллектива. Они стали «закваской», которая пропитывала вновь прибывших колонистов; стали той «мясорубкой», которая перемалывала новеньких и превращала их в приличных людей. Они сами стали разбираться с теми, кто пытался воровать или обижать девочек, кто не хотел работать и мешал жить остальным.

А вы знаете, подростки умеют очень доходчиво, на своем языке, доносить друг до друга необходимые правила жизни.

Когда делом педагогики увлеклись сами подростки, у Макаренко остались всего две простые задачи: регулярно поставлять им «свеженьких», на кого они будут направлять свою педагогическую энергию, и сдерживать своих юных помощников, чтобы они воспитывали новеньких все-таки как-то цивилизованными средствами.



Ходили слухи, что в одном из помещений колонии на втором этаже стоял большой сундук, и если какой-то новенький никак не понимал принятых правил, его могли положить в этот сундук и рассказывать ему правила жизни, сидя на крышке сундука, до тех пор, пока он их не усваивал...

...Педагогическую систему А. С. Макаренко можно (и нужно) изучать годами, находя каждый раз в ней все новые подробности и смыслы. Пока зафиксируем то, что лежит на поверхности: Макаренко занимался не столько самими колонистами лично, сколько организацией воспитывающей среды. Новых колонистов «обрабатывал» не он, а колонисты-«старички». Проступки колонистов обсуждал не Макаренко, а общее собрание.

Не Макаренко поддерживал нужную атмосферу — она создавалась традициями его колонии.

Идея проста и гениальна: действительно, зачем делать все раз за разом самому, когда можно наладить систему, которая будет это делать за тебя?

Как эту идею можно воплотить в наших условиях? Давайте думать вместе...



Ритуалы, сохраняющие отношения

Как трудно бывает уложить детей спать, так трудно бывает их поднимать утром. Когда-то и мои дети были маленькими, но проблемы вставаний и укладываний в нашей семье не было. Вместо этого у нас был ритуал утреннего вставания, сочиненный нами и подогнанный под наши ценности. Он повторялся у нас каждое утро год за годом...

Итак, звучит будильник. Поворачиваю голову и целую жену (иногда нежно, иногда смешно). Громко и весело оповещаю всех о том, что наступил новый хороший день (естественно, никто еще не проснулся). Встаю, включаю музыку и иду в ванную. Наполняю два ведра холодной водой, наливаю теплую воду в ванну. Возвращаюсь и начинаю делать Ване массаж, голосом организовав то же самое среди просыпающихся мамы и Саши. За пять минут ванна наполняется, туда Ваня бежит сам, а Саше нравится ехать на моих ручках. Дети погружаются в воду, я — снова в постель. Пять минут утреннего блаженства у всех. Но тут дети начинают буянить в ванне, я туда иду и вынимаю затычку, вода сливается, мы с детишками чистим зубы. Вода слилась, Шура вылезает из ванны на стиральную машину, Ваня включает себе маленький теплый душ и так кайфует. Вопрос Ване, из какого ведра он будет обливать-

ся. Он выбирает (где воды поменьше), душ выключается, ведро под веселые возгласы на него выливается, и ребенок вылезает, получив полотенце. Теперь под душем греется Шура, я Ваню полотенцем растираю, и он бежит к маме, которая еще в постели... Шуру надо предупредить, что душ выключается и ведро готово, тогда он доволен и под холодным потоком прыгает радостно. Растираю полотенцем, несу к маме и скидываю в общую кучу. Потом приношу гантели, гири и выгоняю всех из постели на зарядку. Ну, в общем-то, и все.

Вроде бы ничего хитрого, но все ладно подогнано друг к другу и, главное, разучено всеми до мелочей.

Детишки уже не задают вопросов, почему надо утром обливаться холодной водой: Ритуал сделал это аксиомой, исходя из которой решаются все другие проблемы.



Сегодня не хочется обливаться? — Какая жалость, ведь без настроения обливаться не так приятно!

Наши порядки работают, потому что работают каждый день годами. Исключительно полезная вещь — умно созданный ритуал, обращенный временем в устойчивую традицию!

Самый лучший воспитатель — не тот, кто умеет говорить умные и добрые вещи. Лучший воспитатель — тот, кто умеет создавать умный и добрый образ жизни. Слова можно пропустить мимо ушей, а образ жизни перемелет любого. Поэтому нет проблем воспитания у родителей, в семье которых сильные и умные традиции. Беседы о нравственности, конечно, тоже будут нелишними, но что говорить, когда все это впитывается просто из воздуха семейных традиций?

Доброе утро и спокойной ночи

Любопытно: не все понимают, что говорить друг другу с утра «Доброе утро!» — это не просто хорошие чувства от души, это ритуал. То, что кажется в нормальных семьях таким естественным (а что может быть естественнее приветствия «Доброе утро!»?), когда-то таковым не было. Этот ритуал какой-то творческий человек придумал и ввел. Наверное, это было вначале искусственно,

а потом стало привычным и естественным. Спасибо этому мудрому человеку!

Итак, ритуал состоит в том, что с утра все говорят (не буркают, а тепло и с улыбкой говорят) друг другу «Доброе утро!» и целуют (тут по-разному — в плечико, в щечку, в губки). Это — формат, то есть обязательное требование взаимоотношений. Ты можешь быть невыспавшимся и в обиде, но сказать «Доброе утро!» ты обязан в любом случае.



А когда ребенок подрастет в такой обстановке и к этому привыкнет, это станет для него абсолютно естественным. Это перестанет быть для него ритуалом и станет просто добрыми чувствами — от души!

Аналогично, ложиться спать, не подходя к другим членам семьи и не пожелав им с улыбкой и поцелуем «Спокойной ночи!», у нас не принято. Да?

Милые пальчики

А может быть, вам понравится такой ритуал?

Утро ребенка начинается с того, что кто-то нежно гладит его пальчики на ногах. Этот кто-то прокрался к нему под одеяло и не щекотно, а приятно поглаживает его пальчики. Большой пальчик, следующий, следующий... мизинчик — все пальчики получают поглаживания и поцелуи. «Доброе утро, милый!», «Доброе утро, родная!» — голос мамы или папы сопровождает этот мягкий утренний массажик.

Здесь важна осторожность: у каждого ребенка своя чувствительность, и кто-то даже мягкие поглаживания может ощущать как острую щекотку. Однако, как показывает опыт, мягкие и заботливые руки родителей чувствуют, что сейчас приятно ребенку. Важно, чтобы он не приучился даже в режиме игры отдергивать ноги по типу «Ну щекотно, уйди, не хочу!». Ребенок сам при этом улыбается и знает, что мама все равно будет его гладить и ему на самом деле приятно, но позже эта игра может ритуал полностью разрушить.

Всегда ли и всех ли детей можно к этому ритуалу приучить? К сожалению, то, что упущено, восполнить можно не всегда. Если родители приучили ребенка к этому ритуалу с детства,

он привычен так же, как дышать и умываться. Приучать к этому ритуалу первоклассников уже труднее, подростков — скорее неуместно, у них не тот возраст. Смотрите на свою ситуацию сами, думайте. Но если ваши дети еще маленькие, ритуал «Милые пальчики» должен войти в образ жизни семьи, стать полностью естественным и внутренне обязательным, таким же, как «Доброе утро!».

Завтракаем вместе

Если кто-то должен убежать из дома рано-рано и поэтому позавтракать вместе со всеми у него не получается — это нормально. Но ненормально, если в семье нет желания и традиции все-таки завтракать вместе. В хорошей семье все знают, когда у нас (то есть у всей семьи) завтрак, и когда за стол всех зовут, то все идут. А что за завтраком? Телевизор? Конечно, нет. Телевизор в хорошей семье не слушают, в ней за завтраком обязательно общий разговор. Обычно каждый предлагает тему, которую ему хотелось бы обсудить, и ее все за едой подробно обсуждают. В семьях с высокой культурой популярны правила «А ты что думаешь?» и «Повтори, согласишься, добавь»: это действительно всех очень сближает.



На самом деле эта традиция касается не только завтрака: так же организуется и ужин, и в выходные дни обед. Нам нравится быть вместе, мы — семья, мы — вместе!

Слово перед едой

Чтение молитвы перед едой — традиция религиозная, а что может быть заменой этому в семьях со светским мировоззрением? Я для своих детей написал «Слово», и оно некоторое время, с их 4 до 6 лет, нам очень помогало. Как только дети стали читать это «Слово», атмосфера за столом изменилась чудесным образом. Ведь прочитав «Слово», ты берешь обязательство, а после еды будет отчет: все детки, отвечая на вопросы, будут поднимать руки. И чем лучше ты себя вел, тем выше твоя

рука. Как хочется ее тянуть до неба! Возможно, это «Слово» пригодится еще кому-нибудь. Главное его достоинство — в его немудренности. Вот оно:

Я люблю свою семью
И ее не подведу.
Я поем и суп, и кашу,
Все, что даст нам мама наша.
Если мама даст нам рис —
Съем я риса без каприз,
Потому что привереда
Остается без обеда.
Я смогу не баловаться,
Не болтать и не смеяться,
Пока ем, молчу как рыба,
А поел — скажу спасибо.
Чтоб себя мне уважать —
Буду слово я держать:
Только тот, кто держит слово,
Уважения достоин.



15 минут перед сном

Чудесная вещь — 15 минут общения ребенка с папой или мамой перед сном, когда ребенок уже в постельке, а родители сидят с ним рядом и о чем-то тихо разговаривают: расспрашивают, слушают. Тут не может быть разборок и нравоучений, на крайний случай (после ссоры) можно посидеть просто рядом, погладить ручку, поцеловать пальчики и сказать: «Я тебя люблю. Спокойной ночи!» То, что говорится на ночь, остается в глубине души и на всю жизнь. Говорите друг другу теплые слова!

Все эти ритуалы — только пример, только повод задуматься, что в своей семье наши отношения творим мы сами. Тут все индивидуально — и если мама (например) разбудила дочку ритуалом «Милые пальчики», то с папой дочка встречается через ритуал «Доброе утро». В каждой семье могут быть свои ритуалы, в разное время и в каждом возрасте разные, важно только, чтобы мы искали то, что будет поддерживать наши отношения день ото дня.

И о чем мы будем сегодня разговаривать?

«Мой отец во время обеда всегда старался избрать какую-нибудь интересную или полезную тему, чтобы развивать ум своих детей. Таким путем он обращал наше внимание на добрые дела и на справедливые и благоразумные поступки», — писал в своей автобиографии Бенджамин Франклин²⁵. Вопрос: смогут ли ваши дети написать такое же о вас?

На самом деле тут два вопроса. Первый — есть ли у вас в семье традиция на завтрак, обед или ужин собираться всем вместе? Мы это делаем всегда. Ну, почти всегда. Утром, если нужно убежать быстро и в разное время, вместе получается не у всех. Но любая возможность собраться вместе, всей семьей у нас используется обязательно.

А у вас?

Второй вопрос — а что вы делаете вместе, когда вместе собираетесь за столом? О чем вы разговариваете за обедом или ужином? В семье Бенджамина Франклина тему задавал отец, и она была не случайной, а содержательной, развивающей кругозор и ум. От разговоров была не только радость, но и результат.

А у вас? А какие результаты от ваших общесемейных встреч за столом?

Много лет мы с женой заботились о том, чтобы за столом у нас было легко и весело. Наши дочери щебетали, когда-то рассказывали школьные анекдоты, когда-то препирались между собой и с удовольствием обижали друг друга (это у них такое развлечение), но поскольку все происходило беззлобно и мило, нас всех это устраивало. Так проходили годы. Девочки выросли, и вдруг, слушая их комментарии к уже взрослыми ситуациям, я понял, что они все равно остались детьми. Оказывается, я не научил их думать. Пока год за годом они щебетали, они учились только щебетать. А думать — это другое. Я их этому не учил, и думать они не научились...

Хорошо! Значит, у нас в семье будут новости.




Симпозиум

С тех пор у нас в семье есть порядок: за столом — никакого треп. Сели, ну ладно, пара фраз бытового характера, затем любой из нас задает вопрос: «У кого сегодня какая тема? Что будем обсуждать?» По сути, определяется повестка. Тему определили — все, теперь никакого треп, теперь говорим только по делу, обсуждаем вопрос. Обсуждаем внимательно, вместе уточняем тезисы и формулировки, разбираем обоснования и ищем решение. Учимся корректно формулировать свою мысль, не перебивать собеседника, соглашаться с разумным, не отклоняться от темы — учимся грамотно думать.

На самом деле это не обязательно делать занудно: легкий юмор прекрасно сочетается с серьезностью разговора. Содержание — серьезное. Форма — живая.

Было бы неправдой сказать, что все члены нашей семьи этот новый порядок сразу приняли с восторгом, однако дело скоро наладилось. Оказалось, что на самом деле нам есть что обсудить, мне, оказывается, есть что рассказать, и несколько вдруг случившихся глубоких обсуждений показали нам, что говорить всерьез гораздо интереснее легкого треп. Оказывается, думать интересно!

А самое любопытное и неожиданное, что по прошествии времени стало ясно: наши отношения стали теплее и ближе. Прошедший год для наших отношений дал нам больше, чем полтора десятка лет до этого. Мы стали больше друг другу доверять, лучше понимать и уважать друг друга. А это дорогого стоит.



Чему научит ребенка бабушка?

Важным элементом окружающей среды наших детей является, как мы знаем, бабушка. Бабушка хочет видеть своих внуков и внучек, у нее есть на них время, ей не скучно играть с ними в их игры. Да, бабушка бывает радостью. Если она при этом еще и любящий и образованный человек, то вашим внукам повезло.

Однако бабушки бывают разными, и основная — традиционная — претензия к ним в том, что они детей балуют. «А бабушка мне разрешает смотреть это кино!» — с вызовом произносит 6-летняя девочка и надует губки. Ребенок вот-вот заплачет, а растерявшаяся мама разводит руками: что ж поделать, раз бабушка разрешает. Да, нередко после общения с бабушкой ребенок начинает протестовать против стандартов вашего воспитания. И что делать?

Не волноваться, не сердиться, ничего страшного в этом пока нет, все решаемо. Обычно детям хватает простого объяснения: «Все правильно. Когда ты был у бабушки, там главная была бабушка. У бабушки даже мы ее слушаемся. А когда ты вернулся к нам, тут главные мы и порядки уже наши. Поэтому здесь мы ложимся вовремя!» И все. Это объяснение сменой власти.

Есть и другой вариант — объяснение сменой обстоятельств: «У бабушки ты ложился спать позже, потому что тебе не надо было рано вставать. Теперь ты снова пойдешь в школу, и тебе надо выспаться». Главное, все делать спокойно и уверенно. Ваша политика правильная, потому что это ваш ребенок.

Дети перестраиваются легко. Они легко усваивают, что дома одни порядки, а в школе другие, при этом у учительницы к ним одни требования, а у их друзей — другие. И они меняются: с учителем ребенок ведет себя как ученик, с друзьями — как их сверстник. Это естественно, и ничего сложного здесь нет.

Управлять поведением детей после контактов с бабушками умным родителям не сложно, трудность скорее в другом — в те внушениях, нежелательных взглядах, которые дети могут получить от бабушек. Поведение видно и корректируется оперативно, а внушения можно не заметить, и «выстрелить» они могут позже, когда в голове ребенка уже прижились.

Если бабушка будет учить ребенка суевериям, он может стать суеверным. Это, конечно, не очень страшно, но, возможно, в ваши планы не входит. А если вдруг бабушка начнет прививать ребенку религиозные взгляды, отличные от ваших, тут могут быть очень серьезные проблемы.

Что делать с этим?

- ✓ Быть осторожными. Если есть возможность, вначале отдавать ребенка бабушке ненадолго и после этого приглядываться, прислушиваться, что у него появляется в голове.
- ✓ Всегда полезно поговорить с ребенком, выяснить, как он проводит время с бабушкой, что ему нравится, а что нет.
- ✓ Когда вы на территории бабушки собираетесь вместе за столом, не болтайте много сами, а слушайте, что рассказывает и внушает бабушка детям. Если услышите спорные вещи, лучше здесь, за столом, не начинать дискуссию: споры, бывает, как раз привлекают внимание ребенка к тому, что в другом случае он просто пропустит мимо ушей. В крайнем случае можете заявить: «Так думает бабушка, и мы ее любим. Но в нашей семье думают по-другому».
- ✓ Труднее, если бабушка сама при ребенке обсуждает и критикует ваши методы воспитания. «Что вы все так контролируете детей? Почему вы им не разрешаете смотреть эти сериалы? Ничего плохого в них нет!» Снова: очень нежелательно устраивать дискус-



сии при детях, потому что если ребенок вдруг займет сторону бабушки, вы попадаете в очень проблемную ситуацию. Поцелуйте бабушку, переключите ее внимание, и теоретические дискуссии, если они вам кажутся необходимыми, организуйте позже, без детей.

- ✓ Если бабушка пытается внушить ребенку принципы и модели поведения, которые с вашей точки зрения неприемлемы, с ней можно попробовать поговорить. Без споров: «Наши дети конфетами не питаются. Мы можем с тобой договориться, что ты их конфетами не кормишь?» А лучше всего обсуждать не «что вам не нравится», а что вам от бабушки еще нужно; не против чего вы возражаете, а что бабушка могла бы еще дать вашим детям. У наших бабушек есть очень много сильных сторон как воспитателей, и лучше сделать акцент именно на этом. Если, например, бабушка действительно сильный педагог, попросите ее позаниматься с ребенком углубленно предметом. Если увлекается театром, попросите ее взять внука с собой на несколько спектаклей. Когда бабушка увлечется «заданием», у нее будет меньше времени на «воспитание».



А еще дедушек и бабушек нужно любить, и ваше внимание, любовь и уважение к ним являются тем образцом, который усваивают ваши дети. Вы хотите, чтобы ваши дети были любящими? Заботьтесь о своих родителях, и пусть ваши дети вам помогают. Вы хотите, чтобы ваши дети уважали старших? Слушайтесь сами своих родителей, когда приезжаете к ним в гости, и дети усвоят ваш пример. А если вы очень приличный человек, то бабушек и дедушек можно любить еще и потому, что вас, таких замечательных, родили и воспитали все-таки они. Спасибо!

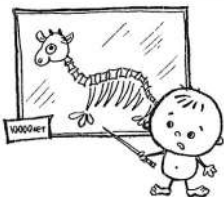
Чему научит ребенка школа?

Итак, в первую очередь своих детей воспитываете все-таки вы, мама и папа. Во-вторых, можно предположить, ваших детей воспитывают ваши родители, то есть бабушки и дедушки. И, в-третьих, детей воспитывает школа — учителя и сверстники.

Это — важно. Если вы планируете дать ребенку достойное образование, но сами не являетесь универсалом, который ребенка научит всему необходимому, вы отдадите дочку или сына в школу. Это естественно. Главное, чтобы школа была хорошей. А еще лучше — отличной.

Моя жена, когда наших девочек нужно было отдавать в школу, прошерстила пол-Москвы, пока нашла достойную школу. А чтобы туда наших дочек взяли, она еще год работала там учителем в подготовительном классе.

Кстати, это было прекрасно. После этого все последующие годы все дети при ее появлении встречали ее объятиями, как родного человека, часто приходили к нам домой, а наши дочери получали соответствующий дополнительный авторитет от нас, родителей.



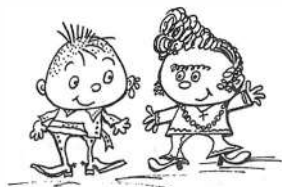
Брат моей жены, когда понял, что вблизи его дома достойной школы для его сына нет, оставил свой особняк и снял квартиру на другом конце Москвы, где правильная школа была. Спустя месяц его сын собирался в школу почти бегом и рассказывал, что там у них все нормальные: ему понравилось учиться!

Вы не можете научить ребенка всему, но вы должны найти тех людей, который научат его всему необходимому. Если вы занятые люди и вам не до ребенка — ну правда, совсем не хватает времени! — ничего страшного в этом нет. В этом нет ничего страшного, если вы найдете людей, которые достойным образом вас заменят.

Что касается школьных друзей вашего ребенка, то есть две главные вещи.

Первое. Вы имеете право знать, с кем дружит ваш ребенок. Он имеет право выбирать себе друзей, но его обязанность позаботиться о том, что его друзья вам понравились. С кем попало вы дружить ему не позволите, верно? И это — правильно!

Второе. Вы можете своим детям помочь. Позаботьтесь, чтобы друзья ваших детей стали вашими друзьями. Если в вашем доме будут для них хотя бы вкусные бутерброды, для вечно голодных детей уже это чертовски привлекательно. Если у вас припасены еще и хорошие настольные или подвижные игры и вы пару раз посидите вместе с ребятами, вы и обеспечите порядок, и наладите с друзьями своих детей теплые отношения.



А когда у вашего сына или дочери будет день рождения, почему бы не сделать это праздником для всего класса? Когда-то мы устраивали этот праздник в парке, иногда выезжали в лес. Подвижные игры, театральные постановки, метание яиц, запуск воздушных шаров — общими усилиями у нас все получалось чудесно, а в результате наши дети всегда были лидерами в классе. Ну и в школе.

Как минимум, на день рождения пригласить домой друзей вашего ребенка — вполне реально. Возможно, это немного хлопотно, но это лучше, нежели уже вас, родителей, будут приглашать в школу в связи с проблемами в учебе ваших детей.

Чему научат вашего ребенка правила вашей семьи?

В любом деле, и в семье тоже, есть свои правила. В плохой семье — дурные правила, в отличной семье — хорошие, но правила есть везде. Какие правила есть у вас? Какие правила вы хотели бы иметь в своей семье?

Пофантазируйте! А может быть, получится?

Самое главное, что вы должны знать о правилах в семье, — это то, что их устанавливаете вы. Вы хозяева территории семьи, вы поставлены государством возглавлять эту территорию и обязаны отвечать за последствия всего, что здесь будет происходить. И уже на этом основании вы имеете право тут устанавливать свои порядки.

Вы, а не дети. Дети приходят на вашу территорию и обязаны соблюдать те порядки, которые вы решите здесь создать. Другое

дело, что вы устанавливаете свои правила, чтобы создать правильную жизнь: честную, красивую и добрую, в которой люди уважают и любят друг друга. Поэтому ваши правила должны быть правильными!



А это — как?

Самое мудрое и одновременно простое правило о правилах я услышал в пионерском лагере «Орленок», когда был там еще пионером. Двое вожатых нашего отряда нам говорили: «Правил должен быть минимум, но они должны выполняться». Всё! Если вы будете соблюдать хотя бы это, вы уже великие люди и потрясающие родители.

К этому дадим еще несколько подсказок, такие правила о правилах.

Чем меньше правил, тем лучше. Верно! Правил не должно быть слишком много, по возможности их должно быть минимальное количество. Слишком много правил делают жизнь тесной; кроме того, слишком много правил ребенку трудно упомянуть, они вываливаются из головы и перестают выполняться. Еще хуже то, что их забывают сами родители, а когда за правилами родители не следят, они не значат уже ничего...

За правилами нужно следить. Если в какое-то чудесное утро папа сформулировал детям правильное правило «Посуду мою дети, а не мама», то самая трудная работа теперь на папе: следить одновременно и за мамой, и за детьми. Дети без привычки убегают из-за стола, забывая обо всем, а мама в силу тех же причин торопится к мойке... Папа, теперь каждый завтрак тебе нужно помнить: «Утром мажу бутерброд — маме стоп, детей вперед!»

Правила должны выполняться. Если вы говорите: «Я три раза не повторяю», то это нужно выполнять в первую очередь вам самим. Или не грозить впустую. Да?

Правило должно быть четким: понятным и коротким. Да, это сложно. Длинное правило не упомянешь, а в коротком всего не уместишь.

Действительно: «После школы — сразу домой» — все верно? А по дороге поболтать с приятелями можно? А немного с ними побегать? А часик в футбол? Впрочем, если вместо этого обозначить: «Когда в школе 6 уроков, дома быть не позже 15.00», недоразумений будет меньше.

Будьте внимательны: правило «Говори правду» нередко противоречит правилу «Не расстраивай маму», а требование «Нельзя драться» часто конфликтует с «Если тебя обижают, дай сдачи». Например, на празднике, когда дети бегают и шумят, а родители смотрят на них с довольными лицами, говорить в это же время: «Не надо бегать!» и «Веди себя потише!» — значит давать противоречивые послания.

Правила должны быть защищены санкциями. «Доброе слово и пистолет звучат убедительнее, чем просто доброе слово!» — это правда. Правила обосновываются разумностью, но должны быть защищены санкциями. Санкции — это наказания, но не какие в голову придут, а продуманные, согласованные, о которых человек заранее предупрежден. Так вот, чтобы позже не было обид, санкции обязательно запишите в правила.

Например: «За грубые слова и разбросанные вещи — приседания», «На сколько сегодня лег позже, на столько завтра ложишься раньше», «Компьютер без разрешения — завтра без компьютера». И самое общее: «Если вы не хотите, чтобы санкции назначали вам родители, придумайте их сами, только такие, с которыми родители согласятся».

Обозначайте жесткость правила. У правил может быть разная жесткость, и она должна быть обозначена: это жесткое правило, а это — мягкое, скорее рекомендация. Жесткое правило обязательно к исполнению, оно не обсуждается и должно быть выполнено при любых обстоятельствах.

Пример железного правила? «Дети ложатся спать в 22.00». Введите, не пожалеете! К этому можно добавить: игры, фильмы, «ВКонтакте» и прочие развлечения на компьютере — только с утра, до школы. К своему удивлению обнаружите: когда им нужно, дети встанут и в 5 утра. Ну и прекрасно!

А мягкие правила — другие, они идут с интонацией «было бы желательно», «будем на это по возможности ориентироваться».

«Руки лучше мыть с мылом» — это правило-подсказка, правило мягкое, а «нельзя баловаться с огнем» — правило железное. Воровать нельзя никогда, и это не оправдывается ничем, а повышать голос — нехорошо, но всякое бывает...

Главные правила должны быть записаны: это устраняет многие споры, прибавляет правилам солидности и помогает их лучше помнить. Кстати, пока дети маленькие, жесткость правил удобно обозначать цветами. Интересная система предложена Ю. Б. Гиппенрейтер: зеленый цвет — зона свободы ребенка, желтый — у ребенка относительная свобода, оранжевый — разрешено в виде исключения, красный цвет — категорический запрет²⁶.

Правила для ребенка 3–6 лет (ДОШКОЛЬНИК)

Уже для 3-летнего ребенка вы можете начинать вводить разумные правила. Если вы не устанавливаете правила специально и продуманно, они устанавливаются сами, и не всегда удачно.

Например, в семье по факту могут установиться следующие проблемные правила: «Если я утром не одеваюсь, мама меня оденет». «Если утром я копаюсь и устраиваю скандал, то не пойду в детский сад». «Если я отказываюсь убирать в своей комнате, это сделает мама». Едва ли такие правила вам нужны.

Понятно, что в дошкольном возрасте дети еще затрудняются сами себе напоминать правила, большинство правил живут как формулировки старших, с которыми дети согласны. «В 21.00 ты ложишься спать!» — это говорит папа, это напоминает мама, и ребенок к этому привыкает.

В качестве иллюстрации приведем правила для дошкольников. Если вам что-то подойдет — используйте, если на основе этих формулировок придумаете что-то свое — будет еще лучше. Итак.

Подъем

Я тебя бужу — ты мне улыбаешься и встаешь в течение минуты.

С утра никаких игр, нужно быстро умыться и собраться.

Мы выходим в детский сад вовремя, даже если ты не успел полностью одеться.

Еда

Я определяю, что будет на обед. Ты решаешь, будешь ли ты есть и сколько.

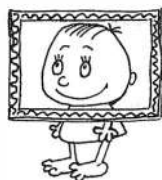
Во время еды мы остаемся сидеть за столом. В это время на нем нет места игрушкам.

После еды мы все говорим маме спасибо и уносим за собой посуду на кухню.

Безопасность

Если рядом проезжая часть, ты должен оставаться рядом со мной.

Если ты гуляешь и покидаешь двор, нужно сначала сообщить об этом родителям. Кто-то из нас всегда должен знать, где ты находишься.



*правильные
рамки*

Отношения с окружающими

Мы относимся ко всем дружелюбно. Бить, отнимать игрушки или бросаться предметами запрещено. Если нам что-то мешает, мы можем об этом сказать.

Мы разговариваем друг с другом дружелюбно, без ругательств и крика.

Игры

Начинаются драки — заканчиваются игры. Используйте правило «Стоп!».

Сначала ты убираешь старую игру, потом достаешь новую.

Свои игрушки ты убираешь сам.

Телевизор и компьютер

Я решаю, как долго ты можешь смотреть телевизор. Мы решаем вместе, что ты можешь смотреть. Тебе разрешено включать телевизор только с моего разрешения.

Компьютер и планшет — только при отсутствии драк, только полчаса в день и только пока эти устройства не нужны старшим. Новые программы и игры закачивает только папа.

Сон

В 21.00 дети ложатся спать.

После «сказки на ночь» мама или папа выключают свет и уходят из комнаты.

Дети ночью спят. Баю-бай!

Интересно, что самые главные, самые общие правила обычно проговариваются редко, но так или иначе, скорее на уровне чувства, дети их также усваивают. Для дошкольника важны правила следующие: «Я должен иногда развлекать себя сам». «Упрямство не принесет мне никакой выгоды». «Я могу засыпать в одиночестве и спать всю ночь». «Если это важно, я должен делать то, что скажут мои родители».



О доброй любви к детям

То, что от него хотят, ребенок начинает делать в двух случаях: если ему это нравится либо он понимает, что это неизбежно. На что делать акцент? И на то, и на другое одновременно. А именно, начинать лучше всего с «нравится», и если все решилось «по-хорошему», то все рады и довольны. Но если «по-хорошему» правило не встраивается, ребенок «по-хорошему» не хочет, без сомнений включайте «неизбежно». Это можно и хорошо объяснять совсем прямым образом и открытым текстом: «Дочка, что нужно, чтобы мы никогда тебя ни заставляли, ни наказывали? Только одно: успеешь сделать все до этого сама. Если мы заботимся о тебе и говорим, что игрушки нужно убрать, пойдешь и уберешь их сразу. И никто тогда ругаться не будет. Да?»

Твердость необходима. Когда ребенок поймет, что родители — это «неизбежно», он перестанет с вами бодаться так же, как он не бодается со стенами в своей детской. Но если вы хотите ему помочь, вы будете вводить правила в его жизнь не жестко, не грубо, а с умом. Это как?

Лучшие правила те, которые вы создали совместно. Придумали новое правило — обсудите его вначале в узком кругу, а потом со всеми членами семьи. Во время обсуждения, возможно, вам

подскажут что-то дельное, вы что-то вычеркнете или переформулируете. Оставьте только самое необходимое, с чем согласны все, что будет контролироваться и что будет выполняться.

Очень здорово, если семейные правила вы не только вместе составите, но и вместе напечатаете, вместе оформите и вместе найдете для них хорошее место. Лучше всего их красиво повесить — не обязательно на самом видном месте, но чтобы всегда можно было подойти и уточнить: есть такое правило или нет.



Помогайте! Вводя новое правило, помогайте детям о нем помнить и, может быть, вначале запускаяте его в виде игры. Если вводится запрет на «нетки», начинайте за «нетки» весело приседать вместе с детьми, и правило быстрее станет общим, своим и понятным.

Правила должны быть посильными. Если правило слишком сложно и непосильно, оно выполняться не будет. Правило «Дети не обзываются и не дерутся» до определенного возраста нереалистично: для детей это противостоестественно, и им такое правило не нужно и действительно слишком сложно. Кроме того, непосильно выполнять сразу много правил, поэтому возьмите за правило: «Не все сразу».

Терпение и постепенность. Будете требовать сразу много всего — не получите ничего, кроме напряжения в семье и протеста против этих противных правил. Не торопитесь. Последовательность и методичность дают больше, чем необдуманные натиск и напор. Вводите новые правила постепенно, только когда освоены прежние, и умеете ждать. Некоторые вещи быстро не исправляются.



Не нравится вам, что ребенок кривляется, не нравится вам, что в его речи много мусора — не шумите раньше времени, все потихоньку. Улыбайтесь, поддерживайте. Все со временем, все не сразу делается и не все вам по силам. Если вам не нравятся угловатые жесты вашей милой дочки, скорее всего, собственными силами вы с этой задачей не справитесь, поэтому не дергайте ее замечаниями, а отправьте на танцы: за пару лет ситуация поправится.

Правила должны быть согласованными. Если мама говорит «Обязательно застегнись», папа: «Да не обязательно», а бабушка: «Без шарфика не пуцу!», бардак начинается вначале в голове

ребенка, а потом во всей семье, особенно когда остроумные дети начнут добиваться своего, внося раскол в ряды взрослых. Задача взрослых — между собой все основные правила согласовать. Если невозможно, спокойно объясняем: «Когда ты у бабушки, там одни правила. А когда ты дома, у нас правила другие. Понятно?» Обычно это детям вполне понятно.

Формулируя правило, делайте это твердо. У правильных родителей два основных выражения лица: или довольное, или требовательное. Поэтому, если вас устраивает, улыбайтесь, а если вы чем-то недовольны, то недовольное выражение лица смените на требовательное и четко сформулируйте, что нужно сделать. Напоминайте правило твердо: не уговаривая, а формулируя требование: «Компьютер выключаем, идем спать». Тон может быть серьезным, может быть дружественным, но никогда заискивающим, грубым или раздраженным.

Внимание, вопросы. Что делать, если вместо того, чтобы сделать, ребенок начинает выяснять: «А почему?» Если со стороны ребенка это не игра и не провокация, улыбнитесь и коротко спокойно объясните. «Конфеты едят после обеда» звучит лучше, чем «Положи конфету сейчас же назад!». А «Не смей трогать спички!» лучше заменить «Спичками не играют, это опасно».

Если есть время, можно не просто поговорить, но позадавать вопросы ребенку: «А ты как думаешь?». Если вам важно, чтобы ваши дети умели думать, подумать вместе — это хорошо, даже отлично, важно только не забыть и в конце умных рассуждений вспомнить: «А теперь — делаем!». Разговоры — разговорами, а дело никто не отменял.

Если времени на длинные объяснения нет, нормально пояснить коротко: «Уже поздно», «Это опасно», «Может разбиться» и т. д. А если вы чувствуете, что вопрос «А почему?» со стороны ребенка — игра-манипуляшка «О чем бы ни поговорить, лишь бы не делать», вы имеете полное право на «Почему?» ответить: «Потому! Иди спать, потому что пора спать».

✓ Не разрушает ли требовательность родителей контакт с ребенком?

Многие мамы боятся становиться требовательными с детьми: «Я боюсь, что если я с ним начну говорить строго, требовательно, у меня с ним будет потерян контакт, он перестанет меня слушать и убежит». Опасения понятны, но мамы путают себя неточной формулировкой. Чтобы навести порядок в голове, вместо оборота «контакт будет потерян» употребите развернутое выражение: «ребенок, недовольный строгостью мамы, начнет вести себя так, чтобы мама видела отсутствие контакта и чувствовала свою вину за это». Звучит уже по-другому?

Контакт — не нечто, что происходит само, он устанавливается активностью двух человек, действиями мамы (папы) и ребенка. И он разрушается не сам по себе, а тогда, когда кто-то — родитель или ребенок — решает его прекратить. А кто в этой ситуации прекращает контакт? Это делает ребенок. Мама стала строгой, ребенку это не нравится, и он за это ее наказывает: перестает с ней общаться. Типа «Я с тобой больше не играю!».

В любом случае, дорогие мамы, не тревожьтесь раньше времени, не берите все на себя... Мало ли



что происходит помимо вас? На самом деле, если ребенок вдруг начал убегать от мамы или перестал разговаривать с папой, изображая обиду, родители могут быть в данной ситуации вовсе ни при чем. Возможно, ваш ребенок вдруг увидел, что Вася в детсаду стал убегать от мамы, а та за ним так смешно бегала... Ему стало интересно, а будет ли так же бегать его мама? Аналогично, он увидел, как Верка обиделась на папу, и тот пообещал сводить ее в цирк. «А я тоже хочу в цирк, может быть, и мне на что-нибудь обидеться на папу?»

В любом случае, как на это реагировать? Ответ — как на любое неправильное поведение. Все дети иногда ведут себя плохо: кидаются кашей за столом, ломают игрушки, дерутся, обзываются. А тут — не разговаривает с мамой, выражает ей свое недовольство... Что с этим делать? То же, что и с любым другим случаем плохого поведения. Если ребенок вдруг прервал с вами контакт, то его нужно просто позвать и объяснить, как правильно себя вести при общении с родителями. Нужно ввести ребенка в формат и объяснить, как нужно себя вести. «Когда мама с тобой разговаривает, ты от нее не убегаешь и ее слушаешь».

Все. Если вы приучили ребенка вас слушаться — он будет с вами разговаривать и перестанет от вас убегать. А если ребенок вас не слушается — это уже совсем другой вопрос. Да?

Требовательность родителей к детям — не право сильного, а обязанность старшего

Требовательность нужна. Если родители не знакомят детей с тем, что такое требования и требовательность, дети оказываются не готовы к требованиям взрослой жизни. Сочетающаяся с заботливостью, разумная требовательность родителей работает на повышение их авторитета, дает им возможность выполнить свои обязанности родителей. С другой стороны, авторитет родителей пропадает, когда те своей нетребовательностью приучают детей к тому, что со старшими можно не считаться.

Однако возникает вопрос: а не вызовет ли требовательность родителей прямо противоположный результат, по крайней мере в долгосрочной перспективе? Нередко можно наблюдать, как дети, выйдя из-под родительского гнета, пускаются «во все тяжкие».

Кажется логичным: требовательность — это давление, давление вызывает протест, и когда дети выйдут в самостоятельную жизнь, они начнут наперстывать все, что было для них недоступно, и будут нарушать все запреты, что им родители внушали.

Нет, не надо этого бояться. Это распространенный миф, пропагандирующий свободное воспитание и отсутствие требовательности. Требования воспринимаются как гнет, когда они несправедливые и унижительные. Если вы не злобное существо и нормально разговариваете с ребенком, это гнет не более, чем правила дорожного движения. Дело не в гнете. Дети спокойно и естественно воспринимают любую информацию извне.

Дети — как губка, и легко впитывают в себя все, что видят и слышат вокруг себя. Они впитывают и бормотание телевизора, и рассказы друзей, и анекдоты из Интернета, и красоту, и грубость. Возможно, вас это огорчит, но чаще всего они впитывают все это некритически, не разбираясь. Если с ними играют, они учатся играть. Если на них ругаются, они учатся ругаться.

На самом деле дети внимательнейшим образом слушают родителей и впитывают практически все, что им говорится. Убедиться в этом легко, только договоритесь с детьми на один день (или хотя бы на час) поменяться ролями: вы, родители, в этот день будете детьми, а дети — родителями. Это нужно видеть! Оказывается, дети великолепно нас копируют. Они начинают говорить, как мы, командовать и ругаться, как мы (если вы ругаетесь), говорить умные наставления, как мы (если вы говорите умные вещи). Вам иногда казалось, что дети вас не слышат, что они пропускают все мимо ушей, что им нужно все повторять по десять раз — нет, все не так. Если ребенок не делает, что вы ему говорите, это не потому, что вас не понимает. У него просто сейчас другие планы.



Я наблюдал, как подросток разговаривал со своей подругой и учил ее жизни. Он говорил точными папиными формулировками и с его же интонациями, убежденно и убедительно, хотя сам папу слушался не всегда. Дети нас слышат и впитывают все, что мы им говорим.

Это настолько серьезно, что нужно быть осторожными: наши неаккуратные и грубые формулировки детьми усваиваются так же, как и любой другой наш текст. Когда вы ругаетесь на ребенка, чтобы он убрал свои вещи, вы учите его не столько убирать вещи, сколько ругательным интонациям и резким формулировкам.

Но ведь действительно случается, что дети, вырвавшись от родительской семьи, как будто забывают то, чему их учили! Они перестают заправлять постель и ходят с утра нечесаными, начинают поздно ложиться и поздно вставать, питаться на ходу бутербродами и увлекаться телевизором... Да, конечно, это случается нередко. Но причина этого вовсе не в детском протесте, а в еще недостаточном освоении ими хороших семейных традиций. Причина не в излишней родительской требовательности, а в нехватке поддержки, необходимой детям, чтобы придерживаться прежних привычек.

Внимание, немного науки.

Интериоризация любого навыка происходит в три этапа. Вначале действие происходит только в совместной деятельности ребенка и взрослого, на втором этапе — рядом со взрослым, который выполняет функцию подсказчика и наминалки, и только на третьем этапе нужные действия выполняются самостоятельно²⁷.

Пока дети рядом с родителями, они встают и ложатся вовремя, поскольку есть привычная атмосфера семьи, где все происходит давно заведенным порядком. А когда родители уходят из жизни детей, дети лишаются этой организующей их атмосферы и этой поддержки. Когда дети уезжают от родителей, оказываются в другом окружении или в отсутствии окружения, то им уже никто не напомнит, что нужно ложиться вовремя, что нужно заниматься делом, нет тех, кто с утра их разбудит на зарядку и посадит за уроки. И в отсутствие окружения, которое поддерживает и организует их одним своим наличием, программа сбивается, у детей не хватает сил организовать то, что они делали с родителями. Они ведут себя по-другому не из-за протеста, а из-за нехватки поддержки. И если организуется среда, которая им помогает, они с благодарностью это принимают.

Конечно, бывает по-разному, но для хороших семей, для умных и заботливых родителей это так. В хороших семьях дети гордятся своими родителями, они хотят быть такими умными и сильными, как отец, и такими красивыми и добрыми, как любимая мама. И все, что требуется от родителей в подобных семьях, — быть любящи-

ми, заботливыми и требовательными, чтобы повзрослевшие дети им сказали: «Спасибо, родители! Вы не только нам улыбались, вы еще нас учили».

Да, тоже важно: будет лучше, если вы, уважаемые родители, параллельно росту требовательности позаботитесь и о роли своей интересности для ребенка. Редко, но родители бывают живыми... эмоциональными... радостными... открытыми... интересными! Это — вы? Папы, какие интересные истории вы рассказываете за столом? Мамы, в какие игры вы играете с ребенком, когда вы вместе гуляете? Кстати, вы вместе гуляете?

Дети убегают от родителей, когда к ним много требований и мало теплоты, когда с родителями мало интереса и радости. Соотношение требовательности и радости в общении с вами должно быть (оптимально) 1:7. Если это нереально, то, как минимум, замечаний и требований все-таки должно быть меньше, чем приятного и радости.



Курс «Дистанция»: сильные стороны и достоинства вашего ребенка

Скажите, какие сильные стороны у вашего ребенка? Шире: глядя на него как бы со стороны, опишите его достоинства! Десять достоинств назовете сразу? А еще десять? Если вы любите и знаете своего ребенка, это будет не самым трудным заданием. Но поддерживать себя в форме — полезно, поэтому в своем дневнике рядом с графой «Мои успехи и удачи» заведите графу «Лучшее в ребенке» и каждый час в эту графу записывайте минимум по одному достоинству вашего ребенка. Да, придется вспоминать. Но какой же прекрасный список вы получите за неделю работы!

День	Расслабление	Осанка	Успехи и удачи	Лучшее в ребенке
7.00				
8.00				

Начинаем!

Когда и как наказывать нельзя?

Когда вы сердиты, наказать хочется. Но в некоторых случаях наказывать нельзя, потому что, кроме плохого, из этого ничего не получится. Когда и как наказывать нельзя?

По возможности, не наказывайте во время еды: не усвоится ни мораль, ни пища. Не наказывайте перед сном и после сна: начало и конец дня задают общую окраску жизни, а она должна быть светлой. Неудачное время для наказаний — процесс игры или время делания уроков: когда ребенок чем-то увлечен или сильно занят, наказание воспринимается только как досадная помеха, которую хочется быстрее выбросить из головы.



Нельзя наказывать, когда вы сильно разозлились.

Злость подсказывает плохие решения. Если надо, сердитость можно изобразить, но если вы вне себя от злости, вас ни к кому подпускать нельзя. Пока вы не продумали последствия наказания, не прочувствовали, как оно будет воспринято, оно не даст нужного эффекта. Если есть малейшие сомнения в собственных действиях, лучше возьмите паузу, успокойтесь и все обдумайте.

Нельзя наказывать, когда ребенку очень плохо и без вас.

Если ваш сын сильно расстроен или зол, то ваши самые справедливые слова скорее всего вызовут только злость, а не понимание. Что касается маленьких детей, не стоит строго наказывать ребенка, когда он болен или плохо себя чувствует.

Нельзя наказывать за ошибки, когда ребенок старается.

Неловкость, невнимательность, страхи и просто «забыл» — за все это можно наказывать, если ребенок не старался, не хотел сделать все хорошо. А если старался, то за ошибки не наказываем. Ни в коем случае нельзя наказывать за то, с чем ребенок в принципе, при всем желании не может справиться. Если ребенок неповоротлив, за что наказывать? Если подвижен, как юла, то с этим одновременно не справитесь ни вы, ни он. Эти моменты решаются только постепенно, и не наказаниями.

Нельзя наказывать тогда, когда вопрос можно решить по-доброму. Вначале попросите, объясните или предупредите, большинство вопросов этим будет снято. Наказание без предупреждения вызывает протест: «За что?! Почему? Я не знал!»

Нельзя наказывать, когда наказание вызывает внутренний протест. Внешние протесты для вида — это одно, а настоящий внутренний протест против наказания — это другое.

Не торопитесь наказывать, торопитесь думать. Детям свойственно баловаться, взрослым — их наказывать. Кто первый прекратит?

Как ребенок воспринимает ситуацию наказания?

Дети такие интересные! Они все воспринимают по-своему, даже наказания. То, что объективно является наказанием, сам ребенок может видеть по-другому (например, как игру или повод подумать). И наоборот: наказанием и гадостью может видаться то, во что вы подобного смысла не вкладывали.

Ребенок расшалился, игрушки разбросал по всей квартире. Вы его остановили и поставили в угол: «Подумай, когда ты уберешь свои игрушки. Как решишь — скажешь!» (интонация спокойная). Объективно — это наказание, поскольку лишение возможности играть. Субъективно — вполне воз-



можно, что ребенок скажет: «Нет, я не наказан. Я думаю, как мне убраться игрушки».

С другой стороны, вы попросили дочку помыть посуду. На вопрос: «Что ты здесь делаешь?» вполне возможен ответ: «Меня папа наказал, отправил посуду мыть!» Вы дочку не наказывали, а она это воспринимает как наказание... Решающим здесь обычно оказываются две момента: во-первых, это интонация, с какой формулируется задание (наказание). Сердитая интонация расшифровывается чаще как «наказание», спокойная — как задание. Во-вторых, это какая ситуация меняется на какую. Если отвлекли от телевизора для мытья посуды — наказание. Если явных потерь нет, это просто задание.

Субъективность восприятия ситуации наказания проявляется и у самих взрослых. Мужчины, как правило, к физическим наказаниям относятся с пониманием, женщины обычно резко протестуют. Мужчины обычно убеждены, что с детьми от редкого «педагогического» шлепка по попе ровно ничего не случится, женщины убеждены, что это прямая дорога к психотравме. Для женщин (точнее, для людей, воспитанных в рамках женского гендера) шлепок уже квалифицируется как удар, удар воспринимается как желание бить, далее «детей бить нельзя», а нельзя потому, что под словом «бить» подразумевается уже не шлепок, а настоящее избиение...

Взрослые часто переоценивают тяжесть переживаний ребенка: нередко вместо действительного переживания ребенок его только демонстрирует. С другой стороны, дети, как правило, легко переключаются на новые события. Вы ребенка наказали, оставили его в углу — уже через минуту малыш находит себе новое развлечение... Легкая переключаемость внимания помогает ребенку переносить тяжесть наказания: он может быстро переключаться на новые моменты окружения, забыв о тех неприятностях, которые были только что. С другой стороны, вроде бы легкое, но обидное и несправедливое наказание ребенок может помнить годами, раз за разом раскручивая злость и желание отомстить родителям.

Если вы шлепнули ребенка, это еще ничего не значит: все будет зависеть от того, как вы это преподнесли и как воспринял это ребенок. Когда-то шлепок будет воспринят как внимание от родителей, когда-то — как указание: «Прекрати», когда-то ребенок вообще на это не обратит внимания. Да, сильный и явно болезненный шлепок негативным подкреплением окажется практически всегда, весь

вопрос в том, о чем он скажет ребенку, какое решение ребенка он подкрепит: больше не шалить? Или что родители придурки? Или что придурок сам ребенок?

**САМО ПО СЕБЕ, БЕЗ ПРАВИЛЬНОГО ПОНИМАНИЯ,
НАКАЗАНИЕ БЕССМЫСЛЕННО.**



ПРОТЕСТ

Если ребенок искренне убежден, что он в происшедшем не виноват, то что бы ни думали взрослые, наказание не работает. Если подросток убежден, что отчим в принципе не имеет права наказывать его, то обычные наказания действительно работать не будут.

Наказание дает эффект только тогда, когда

наказанный ребенок внутри с ним согласен, по крайней мере его понимает. Наказание, которое вызывает в душе только протест, контрпродуктивно. Если ребенку кажется, что наказание совсем несправедливо либо слишком строго («За это ремнем нельзя!»), следствием будет только его злость. На многих совсем маленьких детей и некоторых диких животных наказание не действует в принципе, вызывая только протест: ответную агрессию или убежание. Чтобы наказание действовало, к нему нужно приучить: преподнести и объяснить его так, чтобы произошло его принятие. Если родители разумные и любящие, то наказание должно восприниматься ребенком спокойно и естественно, как разумная обратная связь на то или иное его поведение. Если же, на взгляд ребенка, родители неправы (а такое бывает весьма нередко), то тут надо не добавлять шума, а внятно объяснять, почему и зачем вы его (ее) наказываете. В трудных случаях это уже не просто объяснение, а настоящие переговоры.

Насколько помню, я своих девочек серьезно наказал — шлепнул — только один раз в жизни. Впрочем, когда я уточнил это у них, они мне сказали: «Нет, не один, а два раза!» Хорошо. Как я помню, им было года 4, и это было так: они стали драться друг с другом, я встал между ними и сказал: «Прекратите!» А они не слушают, пытаются все-таки друг друга ударить... Я всерьез и громко сказал им еще раз: «Не деритесь!», они меня не слушают и свое продолжают. Тогда я одну и другую развернул и конкретно шлепнул. Рев! Я к ним присел,

жду, когда успокоятся. Успокоились. После этого я сказал: «Девочки, я очень не хочу вас наказывать. Девочек вообще не нужно шлепать. У меня к вам просьба: если я вам что-то серьезно сказал, вы послушайте меня, и тогда я никогда вас наказывать не буду!» Настя кивнула, а Маша неожиданно попросила: «А ты нас сразу не наказывай, ты нас сначала предупреди, скажи, что сейчас нас шлепнешь!» Мое восхищение! Я им это пообещал. Интересно, что через неделю я снова на них рассердился и готов был шлепнуть, но Маша меня остановила: «Нет! Нас нельзя шлепать, ты же нас не предупредил!» Похоже, что дети бывают мудрее и внимательнее взрослых: я согласился и сказал Маше спасибо за это напоминание. С тех пор все ситуации решались мирно, на уровне переговоров и со взаимопониманием.

Когда ребенок проверяет родителей на прочность

Уважаемые родители, если вы готовились детей только любить и не готовы с ними справляться, в том числе конструктивно воевать, — вы к их воспитанию не готовы. К сожалению, дети — изначально не только дикие, но и очень активные существа, никакого интереса жить по-вашему у них нет, и только мирным путем приобщить их к жизни человеческой у вас, скорее всего, не выйдет. Готовьтесь. Воспитание благодетельное, совсем без конфликтов и разбирательств с детьми не очень реально.



Можно мириться с тем, что маленький ребенок вас не слушает и капризничает, гораздо труднее мириться с тем, когда подросток уже ворует у вас крупные суммы денег и, кажется, становится наркоманом...

Воспитывать — значит (в частности) прививать детям не вполне естественные для них вещи. Прибираться, чистить зубы, идти в постель, делать домашнее задание — это далеко не всегда доставляет детям удовольствие. Если удастся сделать подобные дела интересными, привлекательными для детей, — это удача, но если такой маневр не удался, дети скорее всего начнут сопротивлять-

ся тому, что от них хотят старшие. Воспитывать — значит иногда прекратить то, что доставляет ребенку удовольствие. Плескание воды из ванны на пол и игра на улице, а то и на проезжей части, просмотр телевизора сколько хочется плюс компьютерные игры на планшете — рано или поздно приходится сказать: «Хватит, довольно. Прекрати». Ваше дело сказать, но детям-то все равно хочется! И не надейтесь, что ваши переговоры обязательно пройдут мирным путем.

Самые послушные дети время от времени обязательно проверяют, можно ли родителей не слушаться. Основной вид проверки — это проверка устойчивости родителей перед детской атакой, когда ребенок вдруг слушаться перестает и активно настаивает на своих желаниях. Ребенок бросает родителям вызов!

Даниле 1 год, обычно родителей легко слушается. В этот раз он залез на диван, протянул руку к картине, висящей на стене, и смотрит на маму. «Данила, иди ко мне!» Не идет. Качнул картину и смотрит на маму — какая будет реакция? «Данила, картину трогать нельзя. Иди сюда, а то накажу». Продолжая смотреть на маму, сильно качнул картину еще раз: что будет? Мама спокойно поставила Данилу в угол, он 5 минут демонстративно рыдал. Потом успокоился, мама его позвала, объяснила еще раз, что картину трогать нельзя. Хотя дело не в том, что Данила этого не знал: в этот раз он проверял, что будет, если маму не послушаться.

Уступить крикам и бешеному топанию ногами значит не только «Наконец-то покой и тишина!», это одновременно значит дать ребенку разрешение продолжать действовать такими вызывающими методами. Это — неправильно. Если тут показать ребенку слабость, он понимает, что родителей можно переиграть. И начинает этим пользоваться.

С другой стороны, иногда тревожные родители видят вызов ребенка там, где его вовсе нет. Когда ребенок вам бросает в лицо: «Мама, я тебя ненавижу!», это может не значить ничего, и сразу «расстреливать» его («Как ты смеешь! Чтобы я этого больше не слышала!») рано. Чаще всего ребенок просто сердится на вас и не знает, как свои чувства выразить цивилизованным образом: тут нужно не сердиться на него, а спокойно учить, как решаются такие его проблемы.

Если родители достойные, то с ними не нужно ссориться, не нужно против них бунтовать. По-хорошему с родителями договариваться можно, а требовать от них того, чего тебе хочется, —

нельзя. Научите этому детей! Авторитет родителей укрепляется, когда в ситуации проверки ребенком родительской устойчивости те проявляют разумную твердость. Жить в войне с детьми — глупо, но когда-то, когда вас испытывают на прочность, нужно проявить твердость.

Женщины не любят действовать жестко, а зря: один раз в жизни дать конкретный шлепок и после целую жизнь быть в добрых отношениях лучше, чем бояться один раз в жизни дать шлепок и после целую жизнь с ребенком скандалить. Бить детей — не дело, но один настоящий шлепок в 3 года гарантирует полное взаимопонимание в последующие 15 лет.

Ваше решение?



На такую просьбу ребенок отреагирует

Вы говорите ребенку: «Нужно умыться» или «Помой руки!», а он вас не слушается. Вы напоминаете, что пора оторваться от компьютера и сесть за уроки, он недовольно морщится: «Отстань!» Конечно, это непорядок.

Важнейший вопрос во взаимодействии с детьми — это: «Кому от кого что надо?» Тот, кому что-то нужно, всегда слабее того, кто не заинтересован. Если нам нужно что-то от детей, в слабой позиции мы. Если мы сможем сделать так, что заинтересованным человеком окажется ребенком, наша позиция станет куда как более выигрышной. Ситуация: вечер, детишки смотрят телевизор, а у Саши уроки недоделаны. Когда это выяснилось, мама бросает Саше (почти не повернув головы, просто в его сторону):

— Саша, выключи телевизор и садись за уроки!

Саша:

— ... (Никакой реакции.)

Мама еще раз (в такой же позе, но уже недовольно):

— Я кому сказала, выключи телевизор немедленно!

Саша:

— ... (Ноль эмоций.)

Мама (уже обернувшись и почти криком):

— Сколько раз тебе повторять!

Саша ответным криком:

— А что такого, телевизор нельзя посмотреть?!

И так далее, без больших радостей и педагогических открытий. А что, собственно, Саше трепыхаться: ему-то ничего не нужно, только что мама мешает!

Папа в аналогичной ситуации строит свою беседу с Сашей по-другому. Он подходит и выключает телевизор, после чего заинтересованным лицом оказывается Саша. У него начинаются эмоции: «...??? ...!!!»

Правильно. Вот тогда и беседа нормальная получается. По-научному это называется «использовать метод свершившегося факта»²⁸.

В варианте мамы факт такой, что существующее положение вещей Сашу устраивает, а ей надо от него чего-то добиваться. Уговаривать. Требовать. Умолять. А в варианте папы его все устраивает, а договариваться и проявлять творческую инициативу уже надо Саше. Саша теперь стал заинтересованным лицом, и просто криком он уже не отделается. Не отомолчится. Вот теперь и договориться несложно.

**МОРАЛЬ: НЕ ПРИСТАВАЙТЕ К ДЕТЯМ, НО ДЕЛАЙТЕ
ИХ ЗАИНТЕРЕСОВАННЫМИ ЛЮДЬМИ.**



К сожалению, обычные дети давно привыкли, что родителей можно не слушать: мало ли что они говорят! И дело здесь не в детях, а в нас, в родителях, когда мы важные для нас вещи говорим детям как-то не всерьез, не обращая внимания, слушают нас или нет.

Если вы просто сказали ребенку: «Прибери в своей комнате!», всерьез вы еще не сделали ничего. Скорее всего, он, не поворачивая головы, буркнет: «Сейчас!», после чего будет продолжать заниматься своими делами. А потом забудет. Возможно, вы забудете о своей просьбе тоже... Это не дело. Если не вы отследили, слышит ли вас ребенок, готов ли он воспринимать вас как старшего, будет ли он делать то, что вы ему сказали, вы приучаете его к тому, что вы человек для него не значимый, не авторитетный, что вас можно не слушаться.



Следите за форматом. Дети бывают в разном состоянии. Когда ребенок спокойный и глядит на вас, он вас услышит и сделает то, что вы попросите. Если же вы ему говорите, когда он кривляется, вы разговариваете со стеной. Прежде чем попросить о чем-то ребенка, проследите, чтобы он стоял нормально и смотрел на вас. Иногда об этом нужно

попросить его отдельно, до главной просьбы, иногда помогает внимательный взгляд и пауза... Так или иначе справитесь с этим?

Ваши просьбы должны быть спокойными, но четкими распоряжениями. По форме — мягкие просьбы, по сути — распоряжение, по содержанию — четкие инструкции. Например.

«Сынок, у меня к тебе просьба: убери, пожалуйста, свою комнату. Убери за собой кровать и все лишние игрушки сложи в коробку. Когда я смогу прийти проверить, что ты все это сделал?»

«Вначале уроки, компьютер — потом. У нас ведь это так? Значит, компьютер немедленно выключается, садись за уроки».

Там, где родители читают длинные наравоучения, дети привыкают пропускать их мимо ушей. Вам это надо? Нет. Тогда говорите четко и лаконично, по сути отдавая команды. Чем без конца напоминать: «Ты снова не почистил зубы, ты такой забывчивый! У тебя будут дырки в зубах. Вот твой брат никогда не забывает чистить зубы...», вы можете просто напомнить: «Зубы!» Если вы это скажете весело, ребенок так же весело побежит свои зубы чистить. Конечно, чтобы возникла нужная привычка, вам нужно будет повторять это по крайней мере неделю, но такая форма хороша хотя бы тем, что никого не раздражает.

Или ситуация: уставшая мама пришла с работы и видит, что дома кавардак, дочка разбросала все игрушки по комнате. Конечно, хочется ругаться: «Ну сколько можно тебе повторять одно и то же! Почему ты никогда не кладешь свои игрушки на место? Сколько это будет продолжаться?...» Но, во-первых, это тоскливо, во-вторых, результатом будет только препирательство. Примерьте другое: скажите мягче, но с понятной инструкцией: «Доченька, я так устала на работе. Я была бы очень рада, если бы ты убрала все свои игрушки, и мы вместе приготовили бы что-нибудь на ужин». Это звучит лучше. Потренируйтесь, у вас получится и порадует всех.

Как правильно формулировать свои просьбы-инструкции — это отдельная наука. Несколько подсказок.

Ваши просьбы должны звучать весомо. Если бросили какое-то замечание на ходу и сами в следующую секунду отвлеклись — вас не услышат. Если вы хотите, чтобы вас слышали, сами отнеситесь всерьез к тому, что говорите. Если вы что-то говорите ребенку всерьез, организуйте ситуацию так, чтобы он смотрел вам в глаза и ни на что постороннее не отвлекался. Если ребенок маленький, то очень хорошо, если во время просьбы вы сядете прямо перед ним, придержите его за плечи и будете говорить, глядя ему в глаза. Если подросток сидит за компьютером, вначале попросите его повернуться к вам, только потом обращайтесь с просьбой. Да?



Удостоверьтесь, что ребенок с вашей просьбой согласен. Не просто обратитесь: «Сходи, пожалуйста, в магазин!», а уточните: «Нужно сходить в магазин, я не успеваю и попрошу тебя мне помочь. Ты сможешь сделать это прямо сейчас?» — и слушайте ответ.

Вовремя. Лучше всего выполняются те просьбы, которые звучат вовремя, когда их можно выполнить по ходу жизни, естественно и легко. Просьба выбросить пакет с мусором неуместна, когда ребенок уже разделся, придя с улицы; она лучше звучит, когда он еще не разделся; и выполняется естественно, когда он оделся и собрался идти на улицу. Ищите момент, когда ваша просьба будет звучать вовремя!

Обязательность контроля. Если вы попросили ребенка убрать игрушки, нужно отследить, сделал он это или нет. Если дочка обещала сбежать в магазин прямо сейчас, то проследите, что она не засела обратно «ВКонтакте», помогите ей выйти из дома.

Ваши слова должны чего-то стоить. Если ребенок, сидя в ванне, выливает воду на пол, следует предупреждение, а затем прекращение купания. Если вы предупредили, что неубранные игрушки выбрасываются, они должны исчезнуть. Если вы говорите, что вы за ребенком не побежите, — бежать за ним нельзя. Если вы, присев перед ребенком и глядя ему в глаза, сказали, что убегать от взрослых, когда те его зовут, неправильно и за это наказывают, то после этого ребенок должен убедиться, что вы говорите всерьез и что убегать от родителей, когда его зовут, действительно нельзя. Если вы договорились, а ребенок договоренности не выполняет — договоритесь о санкциях. Взрослые люди об этом договариваются. А вы собираетесь ребенка готовить к взрослой жизни?

Зарисовка из жизни. Девочка лет четырех бежит по треку, где тренируются спортсмены. Это опасно, мама ей кричит: «Нелли, беги ко мне!» Нелли продолжает бегать там, где ей весело. Мама кричит: «Нелли, беги ко мне немедленно!» Нелли ноль внимания. Мама уже орет: «Беги сюда быстро, а то убью!» Нелли не торопясь стала двигаться по направлению к маме. Прибежала, мама дернула ее за руку, ругнула: «Почему меня не слушаешься?» — и они вместе пошли покушать мороженое...

Что усвоила дочка? Что маму нужно слушаться, но вовсе не обязательно сразу. И даже лучше, если не сразу, тогда мама покричит, а это веселее... Могла ли мама действовать по-другому? Да, могла, и наверное даже должна была действовать по-другому. Это не сложно.



Вначале все так, как мама и сделала, — громко и уверенно крикнуть: «Нелли, подойти ко мне!» Если не подошла, можно громко крикнуть еще раз, а можно и самой подбежать к дочке, чтобы вывести ее из опасного места. Важно следующее: после того как мама и дочка оказались вместе, без всяких дерганий рук маме нужно присесть перед дочкой и, глядя ей в глаза, внимательно и спокойно спросить: «Нелли, скажи мне, пожалуйста. Когда я тебя позвала, почему ты не подошла ко мне сразу?» — и ждать ответа. Возможно, Нелли не захочет сразу отвечать, будет молчать. Мама задаст тот же самый вопрос еще раз, так же спокойно глядя дочке в глаза: «Скажи мне, почему ты ко мне не подошла сразу, когда я тебя позвала?» Рано или поздно дочка что-то ответит, например: «Мне там было интересно!» Очевидно, что она все понимает, но пытается сыграть дурочку. На это нужно сказать: «Да, там было интересно, но что тебе нужно делать, если я тебя позвала серьезно и громко?» — «Подходить...» — «Верно. А сразу подходить или вначале еще побегать?» — «Сразу...» — «Спасибо, дочка, ты уже все понимаешь. Зря я тебя не позову, но если зову, подбегать ко мне нужно сразу. С тебя — попросить прощения и пообещать, что в следующий раз мне не придется кричать тебе несколько раз, ты подойдешь ко мне сразу...» Все, ситуация решена хорошо.

Если это повторится еще раз (такое вполне возможно), все повторяется так же спокойно, только добавляется: «Скажи, а что мне делать, если следующий раз ты вдруг не выполнишь свое обещание?» — и дочка с мамой договариваются о каком-то разумном

наказании. Когда мама смотрит дочке в глаза и ждет, что на каждый вопрос та ей разумно ответит, все действительно решается. Скоро маме не нужно даже кричать, дочка будет подбегать сразу, как только ее об этом попросили.

У вас должны быть рычаги влияния. Если ребенок проверяет вас на прочность, вы должны быть сильнее. Вы нередко можете услышать: «Я потом!», «Не хочу!» или прямо «Не буду!», в вас могут стрелять фразами: «Я тебя не люблю!» или «Родители, вы меня не любите!». Опытные родители на это улыбаются и решают вопрос быстро. Значит, с этим должны справляться и вы.

Когда вы научитесь грамотно формулировать свои просьбы, в вашей семье исчезнут ненужные конфликты и ваши отношения с детьми станут теплее. Дети начнут вас слушаться, вам это понравится, а самое интересное, что это понравится и им. Более того, когда это произойдет, вы сможете сделать уже следующий шаг... Внимание! В деле налаживания отношений с ребенком есть еще одна важная хитрость, а именно: возможность выработки у него бессознательной привычки вас слушаться.



Курс «Дистанция»: ВАШИ ДОСТОИНСТВА

Если вы рассказали о лучших чертах и достоинствах вашего ребенка, вам будет несложно сделать и следующее задание «Дистанции»: ваши лучшие черты и достоинства. Технология та же: в дневнике заводите графу «Мои достоинства» и каждый час записываете то, что цените в себе вы, что ценят в вас другие люди, что является вашими сильными сторонами и достоинствами.

Любимое развлечение многих мам — вздыхать: «Ах, я плохая мама!» По-хорошему, это безобразие нужно прекратить без всяких обоснований, но для многих просто сказать себе: «Все, я прекращаю это делать!» — не работает, сила привычки оказывается сильнее. Именно в этом случае вам поможет запись ваших сильных сторон и достоинств.

Представьте, вы две недели писали список ваш достоинств, и теперь можете прочитать о себе:

- ✓ Умная.
- ✓ Есть логика.
- ✓ Четкая.
- ✓ Сообразительная.
- ✓ Конструктивная.

- ✓ Умею видеть свои ошибки.
- ✓ Умею исправлять свои ошибки.
- ✓ Глубоко мыслящая.
- ✓ Грамотная.
- ✓ Пишу красивые тексты.
- ✓ Хитрая.
- ✓ Любознательная.
- ✓ Вдумчивая.
- ✓ Адаптивная.

Как теперь вы ответите на свой внутренний вопрос: «А я умная?» Теперь при встрече с непростой задачей вы не будете тоскливо вздыхать: «А что я могу-то?», а быстро вспомните о своих сильных сторонах и возможностях. Отлично! А если этот перечень — только маленький кусочек ваших достоинств, а полный список выглядит гораздо внушительнее? Смотрим:

Ум	Трудолюбие	Ответственность	Активность	Организованность
Умная Есть логика Четкая Сообразительная Конструктивная Умею видеть свои ошибки Умею исправлять свои ошибки Глубоко мыслящая Грамотная Красиво пишу тексты Хитрая Любознательная Адаптивная Вдумчивая	Упорная Красиво оформляю документы Люблю чистоту и порядок Стремлюсь к знаниям Хорошая память Кропотливая Работящая Методичная Настойчивая Вышиваю крестиком Умею делать origami Легко обучающаяся Умею шить одежду и занавески	Требовательная Ответственная Управляю своим настроением Делаю дела качественно Обязательная Строгая Слушаюсь самокоманды Разрешаю себе делать ошибки	Активность Смелая Умею готовить быстро Могу собраться и выдать класс Подвижная Креативная Схватываю на лету Энергичная Проверяю все теории на собственном опыте Быстрая	Умею планировать Успеваю вовремя Последовательная Все записываю Предусмотрительная С удовольствием выполняю план дня Умею организовывать детей
		Творчество		
		Умею любоваться красотой Музыкальный слух Играю на пианино Творческая		
Контакт с людьми				Жизнелюбие
Ласковая Люблю мужа Добрая Позитивное мышление Умею говорить +помощь+ Нежная Заботливая Красиво рассказываю истории про детей Понимающая Умею печь блины Умею петь колыбельные Умею петь романсы Умею читать книжки детям Внимательная к родственникам Вежливая	Поощряющая Вдохновляющая Улыбчивая Послушная мужу Прощающая Дружелюбная Красивая Порядочная Справедливая Стильная Женственная Теплая Тихая Умею красиво укладывать волосы Забавная Общительная	Веселая Задорная Идеальная жена Умею делать origami Интересная Соблазнительная Игривая Принимающая Надежная Тонкая Хозяйственная Хлебосольная Ценю достижения мужа Отзывчивая Солнечная Журчащая речь Тонкий голос		
				Здоровье
				Хорошо танцую Сексуальная Чищу зубы 2р/день Стройная Пластичная

Это уже — вау! Согласны?

Дневник достоинств вести приятно. Такой дневник будет вам напоминать, как вы талантливы и прекрасны, а еще важнее то, что вы поймете — у вас есть все, чтобы свои мечты начать воплощать в жизнь!

День	Расслабление	Осанка	Успехи и удачи	Лучшее в ребенке	Мои достоинства
7.00					
8.00					

Так, открывайте блокнот и начинайте: «Мои первые десять достоинств... какие?»

Кстати, может быть, вернуться к детям?

В чтении делаем перерыв, книгу закрываем, возвращаемся к жизни...



У умных родителей послушные дети

У умных родителей — веселые, умные и послушные дети. Более того, умные и любящие родители об этом заботятся: заботятся о том, чтобы дети были не только умными, но и послушными. Это кажется очевидным: если вы хотите приучать ребенка к хорошему, вначале его нужно приучить к тому, чтобы он вас элементарно слушался.

Вы еще не забыли, что такое послушный ребенок? Это очень простые вещи: сказали ребенку помыть руки — он пошел и помыл. Напомнили, что пора садиться за уроки — он прекратил беготню и занялся уроками. Попросили сбегать в магазин — он согласовал с вами сроки и в магазин сбегал. Сказано — сделано.

Нужно ли, чтобы ваш ребенок был послушным? Нужно, обязательно нужно. Вы говорите ребенку: «Нужно умыться» или «Помой руки!», а он вас не слушается. Вы напоминаете, что пора оторваться от компьютера и сесть за уроки, он недовольно морщится: «Отстань!» Конечно, это непорядок.

А ваш ребенок — послушный? Скорее всего, НЕТ — даже тогда, когда вам кажется, что ДА. Если вы с ребенком делаете только то, что ему приятно, с ним только играете и ходите с ним в кино, вы никогда не знаете, слушается он вас или нет. Возможно, он не вас слушается, а делает то, что ему нравится и когда ему нравится. Если

дочь вас слушается, когда у нее хорошее настроение, и грубит вам в другие дни — она слушает свое настроение, а не вас. Если вы просите дочку отвлечься от книжки и помыть посуду, она морщится: «Ну сейчас!» и делает это позже, когда это будет ей удобно — она самостоятельный человек, но как дочь — непослушная. Послушание проявляется только в тех случаях, когда ребенку что-то не интересно, что-то не хочется, чем-то нужно пожертвовать — но если вы говорите, что это сделать надо, он делает то, что ему сказано. Сказано — сделано. Сделано так, как его попросили, и тогда, когда об этом просят.

Понятно, что не всякое послушание — благо; послушание детей — только инструмент в руках мам и пап. В руках плохих родителей послушные дети будут карикатурой на детей, послушные дети рядом с мудрыми родителями — жизненная удача и радость для всех. Если ребенок не слушается старших, те не могут выполнять свои обязанности: обеспечить безопасность, социализацию и развитие ребенка.



Внимательные, теплые и веселые, а главное, квалифицированные родители вполне могут добиться от него послушания, одновременно сохраняя с ребенком контакт, развивая его уверенность в себе и передавая ему ощущение радости жизни. Послушный ребенок у разумных родителей,

вырастая, становится взрослым, самостоятельным и творческим человеком.

А самостоятельность? А творчество?

Как сочетаются послушность (дисциплинированность) и способность думать творчески и самостоятельно? Прекрасно сочетаются, если такая задача поставлена была. Порядок следующий: если родители сказали — ребенок в первую очередь должен это выполнить, а не обсуждать. Сказано — сделано. После этого, если у ребенка есть вопросы или несогласие, он может и должен это с родителями обсудить, чтобы было максимальное взаимопонимание. Нам нужно не слепое, бездумное послушание, а человек, который понимает все сам, человек с развитым рациональным мышлением, умеющий взвешивать все за и против, способный принимать разумные решения.

Если сказано помыть руки, идем мыть руки без разговоров. Помыли — теперь прекрасно обсудить с родителями, правда ли нужно мыть руки перед едой, всегда ли нужно мыть и насколько тщательно их мыть, а также откуда все эти данные и не предрассудки ли это... Дети бывают умными и задают правильные вопросы.

Но жизнь без радости — не совсем жизнь, и работа с утра до вечера, если делается с постной физиономией и тоскливо, превращается в каторгу. А можно ли сочетать беспрекословное выполнение того, что сказано взрослыми, с легкой детской радостью? Да, конечно, об этом всегда заботятся мудрые родителями и сообразительные дети. Как? Включаем режим игры и делаем все, что сказано, весело.




Детям нужно поливать грядки на даче? Можно делать это с песней, если день жаркий — можно обливать друг друга, можно исследовать вопрос величины лейки: лучше бегать с лейкой маленькой, но наполнять ее часто, или взять большую, наполнять ее редко, но носить тяжесть? Вопрос интересный!

Итого, умное послушание для ребенка делается в три этапа:

1. Сказано — сделано. Будущее развитие воли.
2. Делаем — думаем. Будущее развитие рационального и критического мышления.
3. Делаем — радуемся! Сохранение живого детского начала и радости жизни.

До какого возраста это подходит? По крайней мере, лет до 10–12 это оптимальный вариант. Начиная с подросткового периода, если до этого было все хорошо и дети уже умные, беспрекословное подчинение уже мало актуально. Командовать уже не нужно, вполне нормально советоваться и обсуждать.



Приучайте ребенка вас слушать и слушаться

— Ванюша!

(Тишина.)

— Ваня!

(Пауза.)

— Ну что?

— Иван, погойди сюда!

(Пауза.)

— Сейчас!

(Проходит минута тишины, мама сама идет в комнату Вани.)

— Ваня, я тебя звала! Сколько можно тебе кричать? Что за свинство?

— Мам, ну что пристала! Я же сказал «сейчас»!

И так далее...

Кажется, мы уже вполне привыкли к тому, что нормальные дети родителей не слушают. Так вот: дело здесь не в детях, а в нас, в родителях. А именно: мы, мамы и папы, не выработали в детях ПРИВЫЧКУ нас слушаться.

Естественную, бессознательную привычку слушаться родителей. Вот так: папа позвал — сын подошел. Мама попросила — дочка помогла.

«Слушаться или не слушаться родителей» — это определяется не только тем, что и как говорят родители, это определяется еще и просто привычками ребенка. Есть дети, у которых привычка бездумно слушаться всех, а есть дети, у которых привычка так же бездумно не слушаться никого. Слушаться всех или никого — одинаково плохие привычки, а вот привычка слушаться избирательно, а именно **СЛУШАТЬСЯ РОДИТЕЛЕЙ**, — отличная! У ваших детей должна быть привычка быть внимательным к тому, что вы говорите, привычка делать то, о чем вы их просите. Приучите вашего ребенка вас слушать и слушаться, и у вас появится родительский авторитет, возможность воспитать из вашего ребенка развитого и думающего человека.

Сложно ли добиться, чтобы у ваших детей появилась такая привычка? Многое зависит от возраста: подростка приучить слушаться родителей сложно, для многих мам и пап почти нереально, а выработать такую привычку у маленького ребенка — задача решаемая. В принципе, чем раньше вы начнете вырабатывать у сына или дочери привычку вас слушать и слушаться, тем вам будет проще.



Самый простой метод, который вам в этом поможет, это «Восемь шагов». Идея его в том, чтобы приучать ребенка вас слушаться, начиная с самых простых, элементарных вещей, и очень постепенно, методично переходить шаг за шагом к вещам более трудным. От простого к сложному. Вначале делаем то, что получится у любого родителя с любым ребенком, затем добавляем немного, потом еще немножечко — и так проходим большой путь от ребенка естественного до ребенка воспитанного, который уже понимает, что слушаться людей любящих и более опытных, чем он, — правильно.

Возраст, в котором алгоритм «Восемь шагов» работает наилучшим образом, — от 2 до 12 лет. После 12 лет воспитанный ребенок должен уже стать вашим другом и помощником, вы осуществляете уже не столько его воспитание, сколько ему в его самовоспитании помогаете лучшим образом решать встающие перед ним жизненные задачи.

А теперь к делу. Что это за шаги?

Шаг 1: Пристройка

Как говорил Король из сказки Антуана де Сент-Экзюпери «Маленький принц», управлять восходом солнца легко, нужно только знать, когда он происходит. Скажите в нужный момент: «Солнце, поднимайся!», и вы станете властелином восходящего солнца... Так же и ребенок: если он вас пока не слушается, он все равно что-то делает. Идите от того, что есть, пристраивайтесь к тому, что он делает, и направляйте его активность в нужную вам сторону.

Ребенок бежит, вы ему кричите: «Молодец, быстрее, быстрее!» — он радостно добавляет скорости.

Сели за стол, вы знаете, что ребенок любит, к чему он все равно будет тянуться. опередите его: «Бери свои любимые хлебцы!» Вы сказали — он взял.

Маленький Никита любит хлопать в ладошки. «Как Никита хлопает в ладошки? Умница, Никита! А теперь, Никита, покажи, как гудит машина! Замечательно!» — вы приучаете малыша делать то, что вы ему говорите. Ему полтора года, и он уже приучается вас слушать и слушаться.



Не можешь справиться — возглавь. Не можете (пока) управлять поведением ребенка — пристраивайтесь к тому, что он все равно делает, и что хочется делать ему самому.

Шаг 2: Приручение: приучить приходить, когда зовут

Вы знаете, что такое «привадить»? Рыбак кидает в речку прикорм — приваживает рыбу. Когда древний человек решил приручать диких собак, он также начинал с приваживания, потом начинал их подкармливать, после — поглаживать, а постепенно приучил их подбегать к нему, когда он их зовет. А вы своих детей уже приручили? Они прибегают к вам, когда вы их зовете? Если ваши дети еще дикие, начинайте, как древний человек, с их приручения.

Ваш ребенок любит грызть яблочки или печеньки: ваша задача сделать так, чтобы доступ к этим лакомствам был не свободным, а только через вас. В вазочке их нет, а вы ребенку это

дать можете. Теперь вы не дожидаетесь, пока он начнет у вас кланяться, а сами, выбрав хорошее время, объявляете: «Кто хочет вкусное яблоко, быстро бежит ко мне!», «Печеньки, печеньки, вкусные печеньки для послушных детишек». Малыш бежит, вы его угощаете и гладите по головке: «Молодец, как ты быстро прибегаешь к маме!» Вот охота и состоялась — вы уже приучаете ребенка приходить к вам, когда вы его зовете.



Приваживайте к себе вашего ребенка и хвалите его, когда он к вам приходит! Привадой может быть не только еда, а все, что нравится ребенку: и выдавить крем на торт, и нарезать хлеб, и время, когда вы можете поиграть с ребенком в игры, которые он любит. «У мамы есть 5 минут! Кто быстро прибежит, может с нею поиграть в жмурки!» Важно: если ребенок прибегает, вы это подкрепляете: даете приваду и хвалите. Если ребенок не торопится прибегать, приходит потом и требует, вы приваду не даете: «Все! Все уже кончилось!», но подсказываете: «Когда мама зовет, надо прибегать быстро!» Приучайте ребенка выполнять ваши просьбы, подкрепляя это радостью.

Шаг 3. Учимся договариваться

Ваш ребенок будет разумным, а не капризным существом, если вы будете его приучать разумом пользоваться. А для этого не пожалейте времени, объясняйте ребенку, что хорошо и что плохо, — и учите его договариваться. Можете пробовать разумно разговаривать с малышом даже в 2 года, а если ему уже 3 годика — это уже обязательно. Учите ребенка договариваться и выполнять договоренности!



Вы с ребенком на детской площадке, вам пора уже уходить, а малыш уходить не хочет, ему хочется играть еще. Просто скомандовать? Ребенок может начать протестовать ревом. Что делать? Договариваться. Первая договоренность — перед тем, как прийти на детскую площадку. «Ты хочешь пойти на детскую площадку, но долго мы играть там не мо-

жем, мне нужно будет возвращаться домой, готовить обед. Ты обещаешь мне, что когда я скажу, что нам пора, ты не будешь плакать, а попросишься со всеми детьми и пойдешь со мной домой? Ты меня не удержишь?» Второй разговор — когда вам пора уходить. Скорее всего, ребенок начнет ныть: «Мам, я еще немного!» Тут ваша задача спокойно отрезать его от играющих и обсудить, как в такой ситуации вести себя правильно. «Если обещал, что не будешь ныть и плакать, когда нужно идти домой, — ныть и плакать нельзя. Иначе как же тебе будут верить в следующий раз?»

Тут важно, чтобы уважение к договоренностям поддерживали все близкие взрослые, позиция одна: «Договорились — нужно выполнять. А кто не выполняет договоренности — тот нарушитель, каприза и маленький, ничего серьезного ему разрешать нельзя». Мы договариваемся и не капризничаем.

Шаг 4: Нет капризам

Послушный ребенок не только ДЕЛАЕТ то, о чем вы его просите, он еще ПЕРЕСТАЕТ ДЕЛАТЬ то, что вам не нравится. Ребенок пробует бороться с волей родителей через свои капризы и истерики, и ваша задача на этом шаге — перестать на них как-либо реагировать. Приучайтесь делать свои дела, не реагируя на капризы ребенка — в тех случаях, когда в своей правоте уверены вы сами и знаете, что вас поддержат все.

Вы все торопитесь на поезд, собираете вещи. В этом случае капризы ребенка: «Ну поиграй со мной!» будут легко проигнорированы всеми, включая бабушек. Приучайте ребенка к тому, что есть дела важные. Приучите ребенка к словам: «Это важно». Если вы присели перед ним и, глядя ему в глаза, держа его за плечики, спокойно и твердо сказали: «Взрослым сейчас нужно собираться, а поиграем мы с тобой попозже. Это важно!», то скоро ребенок начнет вас понимать. Это — важно!

Шаг 5: Требования

Ваш ребенок уже быстро прибегает к вам, когда вы его зовете с чем-то вкусненьким, перестал капризничать и уже не устраивает

истерик. Как правило, он сделает то, о чем вы его попросили, но он еще не привык к тому, что вы можете от него что-то всерьез требовать. Просьбы — мягкие, а требования — жесткие и обязательные. Вот прямо так и слушаться? На этом шаге снова действуйте последовательно, но аккуратно, вначале требуйте минимум и только тогда, когда вас поддержат все.

Ребенок уже достаточно попрос, чтобы... Чтобы не отнимать игрушку у чужого ребенка, чтобы поднять упавшую варежку самому, чтобы положить кашу себе в рот самостоятельно... Всегда ищите те моменты, когда ваши требования будут поддержаны всеми окружающими, чтобы даже бабушки хотя бы промолчали.



Если ваших требований на ребенка многовато, если он не успевает за вашими многочисленными требованиями либо вы не имеете поддержки окружающих — не давите. Как и политика, воспитание — искусство возможного. Сам Наполеон учил своих полководцев: «Отдавайте только те приказы, которые будут выполнены».

Тем не менее, постепенно убирайте приваду как нечто обязательное, начинайте звать ребенка уже без того, чтобы награждать его чем-то вкусным. Его уже пора приучать к тому, что если мама (тем более папа) его зовут, нужно приходить просто потому, что его позвали. Если он сразу не идет — повторили, но добились. А теперь обратили его внимание на то, что вам пришлось его ждать, и попросили приходить, когда мама зовет. Не надо ругаться, просто скажите: «Когда мама зовет, надо приходить сразу!» — и поцелуйте! Потихоньку ваш ребенок начнет это усваивать.

Шаг 6: Обязанности

Требования — разовые, а обязанности — это система постоянных требований к ребенку. Пришла пора приучать ребенка к тому, что у каждого члена семьи есть свои обязанности и что он должен участвовать в семейных делах наравне с мамой и папой. Объяснив это ребенку, начинайте уверенно давать ему задания, но и здесь действуйте постепенно: пусть вначале выберет себе обязанности по силам, пусть он делает то, что ему несложно или тем более даже немного хочется.

Это шаг, более трудный для мам, чем для ребенка. Им очень хочется сделать все самим и не напрягать маленького. Так вот, уважаемые мамы и в принципе родители, позаботьтесь о том, чтобы у ребенка всегда были дела, которые ему нужно делать по вашей просьбе. У него не должно затухать понимание, что у него есть задания, и он их выполнить должен. Убрать постель, унести за собой чашку, помыть посуду, сбежать в магазин — скорее всего, вам все это проще сделать самостоятельно, но вы — воспитатели, поэтому ваша задача удержаться, не делать это самим и каждый раз поручать это ребенку.



Вначале ребенку приходится напоминать о его обязанностях, через какое-то время обязанность помнить должна уже лечь на него самого. Помнить о своих обязанностях — тоже обязанность ребенка!

Шаг 7: Самостоятельность

Когда ребенок уже знает, что такое обязанности, приходит пора приучать его к самостоятельности. Умение подчиняться — основа умной самостоятельности. Самостоятельность послушного ребенка в том, что вы можете уже давать ему трудные задания в уверенности, что он их выполнит вполне самостоятельно, без вашей помощи и подсказок. Это уже не просто «Сходи в магазин» или «Выносить ведро — твоя обязанность», а «Собери все вещи, которые будут тебе нужны в походе», «Бабушке нужно помочь на даче вскопать огород», «Заболел зуб? Звони в поликлинику, узнай, когда принимает врач, сходи и вылечи зубы». Как обычно, не все будет складываться сразу, вначале ребенок будет нуждаться в ваших подсказках, помощи и поддержке, но чем чаще он начнет успешно справляться с трудными поручениями, тем быстрее у него проснется вкус к самостоятельности. Итак, двигайтесь от простого к сложному, от подсказок плотных, частых и конкретных — к редким и общего плана, и таким образом постепенно переходите ко все более трудным и самостоятельным заданиям, в основном на самом позитивном фоне, с мелкими нерегулярными подкреплениями и редкими крупными.



В идеале, если вы куда-то уедете на относительно длительный срок, ваш ребенок должен уметь жить без вас без больших проблем. Он уже самостоятельный!

Шаг 8: Ответственность

Ну вот, остался последний шаг: ответственность. Женщины не очень любят слово «ответственность», им ближе «заботливость», однако между этими словами есть разница: заботливый человек платит только стараниями и душой, а ответственный за свои ошибки платит реально. Если вы поручаете ребенку ответственное дело, за это в случае прокола придется расплачиваться или ребенку, или вам. Но дети растут, приходит пора знакомить их с ответственностью, и вы теперь поручаете ребенку не просто дела, а ответственные дела: те, за которые нужно отвечать перед другими людьми или просто за ошибки расплачиваться.

Вы поручили ребенку расставить на столе дорогой сервиз. Или положить деньги в банк. Или привести маленькую сестренку из садика... Не разобьет? Не потеряет? Не забудет?

Берясь за ответственное дело, ребенок уже знает цену ошибки и относится к поручению ответственно: все продумает, запомнит, проследит и проверит, а по итогам вам обязательно доложит.

Когда ребенок научится и этому, вы можете гордиться — перед вами уже взрослый человек. Вы воспитали взрослого, ответственного человека! Помните, а начиналось все с тихих, аккуратных пристроек к совершенно непослушному ребенку?

Конечно, и после этого никто не пообещает вам, что ваши дети станут ангелами и никогда вас не ослушаются. Возможно все, наши дети слушаются нас не всегда. Когда-то это бывает случайно, иногда намеренно. Как на это реагировать? Спокойно. Если вы действуете грамотно, этот вопрос вы решите без труда.

Кстати, а есть ли что-то после восьмого шага? Ваш ребенок не просто готов выполнить ваши просьбы, он знает свои обязанности, он вполне самостоятельный и ответственный человек. И это все? Больше мы ничего не хотим подарить своему ребенку? Скажите, а когда и как мы поставим задачу, чтобы наши дети выросли еще и любящими людьми?

Когда ребенок вам врет

Есть дети, склонные врать, и есть — не склонные. Похоже, что во многом они такими рождаются: вот этому соврать абсолютно легко и естественно, он врет как дышит, и для него странно, что нужно себя ограничивать какой-то правдой в подборе слов, которые будут ему на пользу. А другому ребенку соврать так же больно, как ломать себя, у него врожденное чувство правды, ему трудно врать и он верит другим, потому что не понимает, как же можно говорить неправду. С другой стороны, очень велика роль взрослых: рядом с некоторыми родителями начинают врать даже дети с характером честных ангелов, а рядом с другими вранье прекращается, потому что рядом с ними врать и невозможно, и глупо, и неуместно.



Итого: если ваш ребенок вам никогда не врет, возможно, это не ваша заслуга, а вам просто повезло. Аналогично, если ребенок вам врет, не ставьте крест ни на ребенке, ни на себе как родителе: это еще ни о чем не говорит и причины этого не установит никто. Все, что можно и нужно делать, — это искать решение. В любом случае у большинства нормальных родителей все неприятности

с враньем детей прекращаются вместе с взрослением последних, поэтому делайте две вещи одновременно: спокойно ждите светлого будущего и энергично думайте, думайте, ищите лучшие решения.

Вначале общие рекомендации. Первая: не устраивайте провокаций. Если детей на вранье неумоимо ловить, поймать можно почти любого, а если ловить и добивать: «Ты врешь! Ты опять мне врешь!» — скорее всего, ваши дети вам уступят и согласятся с вами, что они патологические вруны. Не делайте так. Внушения «Ты всегда врешь!» или «Почему ты растешь таким лгуном!» — худшее, что вы можете рассказывать тем, кого вы воспитываете.

А как правильно?

Правильно начинать с самого банального — с личного примера. Если вы сами не любите врать и в вашем окружении естественно говорить правду, это хороший фон. Если же муж обманывает жену, встречаясь с другой женщиной, а сын это видит, если жена врет мужу, что денег у нее нет и ей нечего надеть, а дочка в курсе, если вы выбросили хомячка, но говорите, что «он сам убежал» — в такой атмосфере трудно рассказывать детям, что врать нехорошо. Они — наше зеркало. Начинайте жить максимально порядочно хотя бы для того, чтобы иметь меньше неприятностей от своих же детей, которые будут вас отзеркаливать.

Следующее -- менее очевидное и психологически тонкое решение, а именно «позитивный переводчик». Если брат с сестрой сидят вместе за компьютерными играми на фоне строжайшего запрета, обвинение их в нарушение запрета вызовет только вялое вранье, что «мы вообще не подходили, а сейчас только почти проверяли». Возможно, ваш личный доверительный разговор с сыном приведет к лучшим результатам: «Володя, иди сюда, дай тебя обниму, за день по тебе и Насте соскучился. Слушай, у Нasti все в порядке? Ну хорошо... Я видел, ты сидел с нею вместе за компьютером, и думаю, что ты это сделал неслучайно. Я знаю, у нее сейчас непростая ситуация в школе, она сильно переживает, и побыть с тобой ей сейчас очень важно. Когда ты с нею рядом, я за нее спокоен. Ты только последи, чтобы она без тебя к играм не привязывалась, ей это совсем не нужно. Последишь за ней? Ну, спасибо. Попроси ее ужин разогреть!»

И не важно, правда ли все то, что вы рассказали ему о Насте: врать ему уже не нужно, а ответственность за сестру вы очень красиво ему навесили. Ну и хорошо. Большая жизненная мудрость состоит в том, чтобы в сложных ситуациях дать ребенку заранее такие объяснения его поведения, когда он не врун, а заботливый и ответственный человек. Иногда детей нужно спасать, и иногда вы придумаете красивое объяснение спорному поведению ребенка лучше него.

Убирайте поводы для детского вранья. Если дочь смотрит ответ на калькуляторе и хитрит, что считала примеры сама, не торопитесь разбираться с ее враньем, вначале займитесь тем, чтобы научить ее хорошо считать. Если на компьютере стоят игры и у детей есть к ним доступ, то дети будут играть при любых ваших просьбах этого не делать: чтобы дети вам не врали, очистите компьютеры от игр и поставьте надежные пароли, чтобы дети имели доступ только по вашему разрешению. Не запрещайте то, что все равно проконтролировать не сможете. Не можете эффективно запретить — значит, лучше по-доброму разрешить. С другой стороны, когда есть возможность поставить нарушению надежный заслон — поставьте максимально надежный заслон и железный запрет, а не только увещевания и мягкие просьбы. Папа не обязан быть таким же мягким и понимающим, как мама, тем более что доброе слово и пистолет, как утверждал один мудрый человек, более убедительны, чем просто доброе слово.

Еще 30 лет назад в книге «Как относиться к себе и к людям» я сформулировал: «Врут тем, кому говорить правду опасно». Это полезное соображение, но не надейтесь, что если детей никогда ни за что не ругать, то они сразу и навсегда станут честными. Нет, дети могут врать из очень разных соображений и просто потому, что так делают все вокруг них, и если вы своим одобрением будете это подкреплять, то в обстановке полной и безусловной любви у вас вырастут эпизодические вруны. Не надейтесь на совсем легкие решения. Если вы детей не просто растите, а еще и воспитываете, то им с вами будет разговаривать иногда небезопасно. Вы будете оценивать их рассказы, вы не будете безоценочно принимать все, что слышите, потому что ваша задача — не просто контакт с детьми, но еще и их воспитание. В этом плане вам с детьми всегда будет трудно, и это нормально. В такой ситуации вам неправильно снижать требовательность, ваше общее решение в другом: создавать атмосферу, когда детям не врать вам по силам, когда жить честно — красиво и достойно, вы это в детях весело и активно

поддерживаете, у вас в семье обстановка легкая, светлая и добрая (да? у вас именно так?), а с другой стороны, на их неправду у вас идет реакция резкая и страшная. Вранье у вас недопустимо так же, как бить брата или сестру железной лопаткой по голове. Да? Ведь такого вы не допускали никогда?

И снова — спокойнее. Ваша резкая и страшная реакция никогда не должна быть импульсивной и необдуманной. Совершенно нормально не торопиться в ситуации, когда ребенок может как соврать, так и не соврать. Если вы решили, что разговор все-таки должен состояться, не ловите ребенка на вранье, лучше задайте вопрос раздумчиво и аккуратно: «Я хочу спросить тебе вот об этом... Ты не торопись мне отвечать, потому что ситуация непростая, и лучше подумать. Дело в том, что если ты виновата, это нехорошо и тебе за это попадет. Но ведь это нормально, всякое бывает, я тебя все равно люблю. Может быть, ты и вовсе не виновата, тогда я тебя просто обниму и попрошу у тебя прощения, что о тебе плохо подумал. Но если ты вдруг ты совершь, то есть подумаешь и решишь мне все-таки сказать неправду, это худшее, что может произойти. Ты знаешь, как я на это реагирую, это будет просто конец света и катастрофа. Я тебе этого определенно не желаю. Подумай хорошо, что ты скажешь: есть в случившемся твоя вина или нет. Тебе пять минут; через пять минут подойди и Расскажи мне все по правде».

Учтите: как бы ни были вы убедительны, ребенку все равно такие сложные вещи понятно трудно. Страх нередко вырубает мышление, и если ребенок вас боится, он может просто не слышать вас, что бы вы ему ни говорили. Что тут делать? Иногда помогает специальная игра, где ребенок будет принимать решение вместе с вами, отвечая на интересные и сложные вопросы. Игра называется «Шпион». Для нее вам потребуется несколько листов бумаги, хорошее настроение у всех и по крайней мере полчаса свободного времени.



Пусть вначале ребенок нарисует шпиона (или разведчика), которому приходится добывать секретную информацию в сложных условиях, чтобы его не раскрыли. Отлично!

Теперь ребенок (возможно, с вашей помощью) должен сделать список «От кого ты зависишь?». То есть список тех, чьи слова и решения могут серьезно влиять на тебя, создавать тебе трудности, чего-то тебя лишать или тебя обязывать. «От учительницы ты зависишь? От родителей? А от своих друзей?» В этом списке должны

быть перечислены самые главные фигуры для ребенка числом от 7 до 12 человек, включая не только родителей и учителей, но и его друзей. Список лучше сделать по ранжиру, чтобы наверху были самые главные люди, от которых ребенок зависит больше всего. И не бойтесь обсудить с ребенком важный тезис: «Чтобы когда-то от этих людей защититься, иногда их бывает выгодно обманывать». Да, это реальность. Никто не обещал разведчику легкой жизни.

Интересно сделать дополнительный список: «Кто зависит от тебя, а ты от него не зависишь?» То есть на кого тебе легко влиять и кого ты никак не боишься, кто тебе ничего не сделает. Если в этом списке, скорее всего списке твоих друзей, окажутся хотя бы несколько человек, можно внести предложение: этих друзей не обманываем. Почему? Потому что им правду говорить не страшно, а по правде жить правильнее и легче.

Тебя зовут гулять — не обязательно придумывать, что ты сейчас не можешь. Просто — сейчас не хочу!

А теперь нужно вернуться к первому списку-ранжиру и ответить на очень важный вопрос для настоящего шпиона: «Кто внимательнее и быстрее догадается об обмане?» Бабушку легко обмануть? А маму? А учительницу? По математике или химии? А кто из твоих друзей доверчивый, а кто мгновенно тебя раскусит?

Следующий список похожий, но о другом: «А от кого будут максимальные неприятности от обмана?» Бабушка просто поругает и быстро простит, а вот с директором и папой шутки плохи... Это тоже нужно учитывать, а если объединить последние два списка, то получится очень важная информация: «Кого обманывать реально опасно». Реально опасно обманывать того, кто легко вас раскроет и устроит вам серьезные неприятности.

Но самым важным для вас, наверное, будет список последний. А именно, зачитав еще раз всех, кого уже записал ваш ребенок, вы спросите его: «Кто из этих людей тебя любит и действительно желает тебе добра?». На самом деле, это богатый и очень непростой вопрос... Папа ругается, а бабушка конфеты дает: значит ли это, что только бабушка тебя любит, а твой папа — нет? Этот список и этот ранжир, возможно, ребенок напишет не сразу и будет возвращаться к нему не раз, обдумывая его в разные годы с разными итогами. Однако главное, что должен услышать ваш ребенок, это правило «Своих — не обманывают». Полный текст правила такой: «Тех, кто тебя любит и тебе желает добра, обманывать нельзя. Потому что они тебя любят, это свои люди, а своих — не обманывают. И еще

потому, что если ты обманываешь их, ты действуешь во вред себе. Да, ты спасаешь себя сейчас, но устраиваешь себе проблемы завтра. Если ты думаешь о своем завтра, то своих — не обманывают». Похоже, что это действительно очень важное правило.

СВОИХ — НЕ ОБМАНЫВАЮТ.





Курс «Дистанция»: убираем «нетки»

Родители начинают ругаться в первую очередь потому, что не замечают, что они уже начали это делать. Мы даем себе зарок следить за собой и не ругаться на детей, но как только у детей начинается возня за столом, из нас как будто само вылетает: «Ну-ка, прекратите немедленно!» еще до того, как мы подобрали обороты и интонации... Если разговор между взрослыми издали по звучанию похож на лай, скоро так же лаяться начинают наши дети. В этой книге много важнейших рекомендаций, как разговаривать с детьми, — трудность только в том, что из уважаемых родителей начинают вылетать неправильные слова до того, как родители начинают себя слышать. Итак, наша главная задача — начать говорить осознанно, слыша то, что и как мы говорим, чтобы в конце концов быть способными контролировать свою речь. Только такими могут быть настоящие продвинутые родители.

Да?

А с чего начать? Есть хорошая подсказка. Помните ли вы простую и веселую игру «Да и нет не говорите, черное с белым не называйте. Вы поедете на бал»?

- Да и нет не говорите, черное и белое не надевайте. Вы поедете на бал?
- Наверное.
- В чем вы поедете?
- В карете.
- А с кем пойдете?
- Со своим любимым
- Наверное, на вас будет очень красивое платье?
- Да! Ой!

Чем проще детские игры, тем они гениальнее, и нам предстоит такая же простая и такая же гениальная игра: мы с вами перестанем говорить страшное слово из трех букв, а именно слово «нет». По крайней мере: там, где без НЕТ в начале предложения можно обойтись, это слово мы употреблять не будем.



В деталях, как делается это упражнение, вы можете посмотреть на «Психологосе», а главные направления здесь такие.

Вначале убираем внешние «нетки», и в первую очередь пустые, не несущие информации, мусорные «нет». Чаще всего это «нет» в начале фразы («Нет, послушай», «Нет, я понимаю», «Нет, ты прав»). Очищая свою речь от внешних мусорных «неток», мы решаем одновременно две задачи: делаем свою речь чище и повышаем собственную осознанность: начинаем слышать, что и как мы говорим.

Для удобства работы в дневнике можете оставить только те упражнения, которые для вас актуальны (например, «Расслабление» и «Осанка»), и сделать графу «Нетки», где будете фиксировать количество пропущенных вами «неток».

День	Расслабление	Осанка	Нетки
7.00			
8.00			

Когда наша речь очистилась от мусорных «неток», приходит пора убирать внешние смысловые «нет». Речь идет не о том, чтобы начать бездумно соглашаться, задача в другом: найти удачную форму своим отрицаниям, сформулировать свое возражение в более позитивной (или конструктивной) форме.

— *Мам, ну будь моей лошадкой, повози меня еще!*

— *В следующий раз, мне пора готовить вам ужин.*

— *Пап, можно я сегодня лягу попозже, по телеку идет классный мультик?*

— *Можно, если покажешь мне дневник с пятерками, все сделанные уроки, и мама скажет, что ты помог ей сегодня с ужином, как мы и договаривались.*

Как обычно, попросите детей следить за вами, и договоритесь о штрафах за ваши проколы. Самое стандартное — это 3 приседания за каждую «нетку». Если детям понравится штрафовать вас, нагрузите этим упражнением и их тоже (они согласятся), но тогда будет веселее, если за «нетку» любого члена семьи приседают все, кто рядом.

Это будет очень весело. Даже если бабушка в эту игру играть не подписывалась, но за ее «нетки» все приседают, рано или поздно даже бабушка начнет внимательнее следить за своей речью.

Еще несколько наблюдений и подсказок.

Если напевать любимую мелодию с «да-да-да», то привычка начинать реплику с «нет» уходит гораздо быстрее. Вместо нее приходит привычка говорить «да» и дальше уже формулировать мысль в позитиве.

Если чаще улыбаться и настроить себя внутренне на то, что мы любим своего собеседника, заранее подумаем о том, что с чем-то в его словах всегда можем согласиться, — это также помогает убрать отрицания в начале фразы.



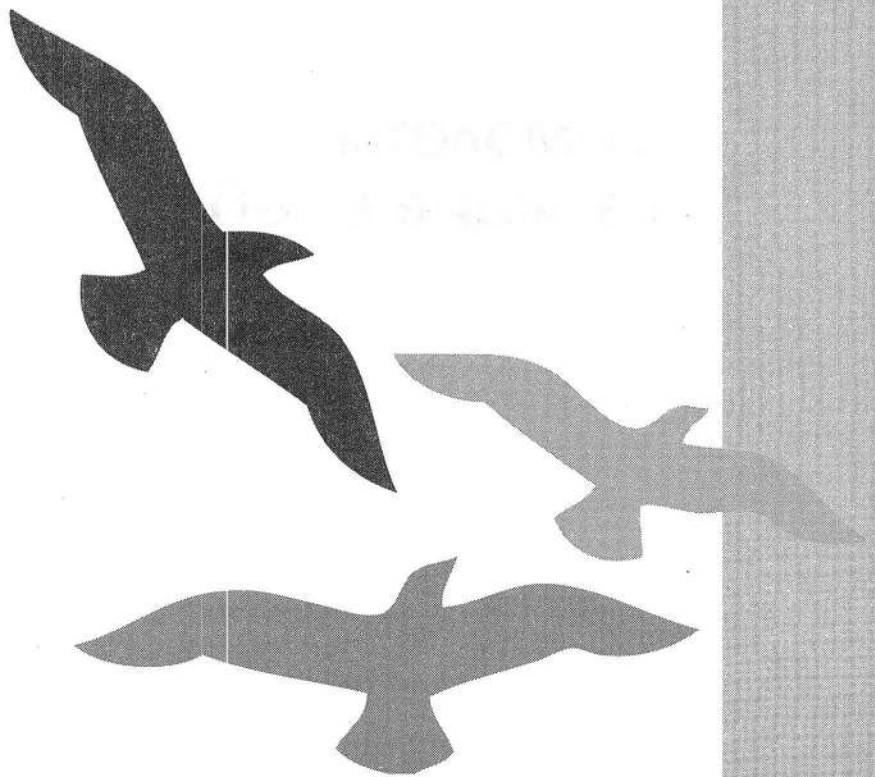
А если проанализировать, насколько глупо звучат популярные фразы «нет, я с тобой согласен», «нет, я не спорю», «нет, почему же?» и все в этом духе, то говорить так больше не захочется.

Если вместо «почему бы и нет» говорить «почему бы и да», окружающие удивляются и улыбаются в ответ. Сразу у всех настроение улучшается!

Итак, упражнение, в котором мы убираем «нетки», — простое и полезное.

Успехов и побед!





ШКОЛЬНИКИ:
ПОДГОТОВКА К ВЫХОДУ
В БОЛЬШУЮ ЖИЗНЬ

Самолеты, летающие в небо

Ребенок воспитает себя сам, если у него есть увлечение, в котором он должен овладеть взрослыми навыками. Меня так воспитывала любовь к самолетам.

Во вторник и пятницу 6 лет подряд я ездил на Ленинские горы: выходил на остекленной, наполненной воздухом станции метро, потом высоченный эскалатор вез меня в гору вверх, пока я смотрел на огромный трамплин (я называл его «страмплин», потому что прыгают всегда «страмплина»), и дальше я бежал во Дворец пионеров, в свой авиамodelьный кружок.

Кружок назывался «Изготовление моделей самолетов», но для нас, ходивших туда, это было что-то другое, высокое и неземное. Для нас это были настоящие самолеты, которые мы запускали в небо! Там, в этом летающем мире, я узнал, что все самолеты удивительно разные: есть самолеты кордовые, есть таймерные, есть резиномоторные и есть планеры.



Там были и большие радиоуправляемые модели, но это были существа не из нашего, а совсем взрослого и поэтому чужого мира.

В нашем мире летали самолеты, которые мы могли пустить из своих рук.

Кордовые модели брызгали, как слюной, бензином и маслом, когда их заводили, потом визжали, как резанные, своими моторчиками, вгрызаясь бормашиной в мозг, резко взлетали и бешено гонялись друг за другом по круглому корту, срезая винтами в воздушном бою привязанную к хвосту самолета противника ленту. Впрочем, когда бензин кончался, они умели планировать и мягко приземлялись на землю, подпрыгивая на проволочных колесах...

Таймерные модели тоже визжали мотором, но свободолюбиво вырывались из рук и кругами взмывали в небо, где вдруг под облаками замолкали, спотыкались о небосвод и переходили в задумчивый полет, когда-то мягко планируя вниз, а когда-то, подхватив теплый поток, летели через поля, за километры, в дальний лес, чтобы иногда там исчезнуть...

А легкие планеры запускались с леера, как будто воздушные змеи, но легко освобождались от крючка и переходили в свободное парение, поднимаясь на восходящих потоках все выше и выше. И только тлеющий фитиль на хвостовом оперении вдруг напоминал этой легкой птице, что внизу ее все-таки ждет хозяин: фитиль догорал, хвостовое оперение вздрагивало, и планер медленно падал с высоты в руки того, кто все это время душой был с ним там, среди облаков...



Меня как человека сформировала любовь к самолетам.

Почему руководителями нашего кружка были такие красивые и интеллигентные люди, я не знаю. В завершение первого, ознакомительного занятия нам сказали: «К следующему разу принесите карамельку!» Почему? Зачем? Зачем нужна маленькая карамельная конфетка, если мы собираемся делать летающие модели самолетов? Я неделю ходил, гадая: «Зачем?»... А вы можете предположить?

Когда через неделю мы прибежали на занятие, нас посадили за столы и научили делать парашюты! А карамельки оказались нужны к ним как груз. Мы бережно складывали и обрезали тонкую бумагу, привязывали ниточки строп, а потом пускали свои парашюты с высокой башни: они распускались, как одуванчики, и, покачиваясь на ветру, летели далеко с высокого балкона.

На следующем занятии мы уже клеили воздушные шары, чтобы наполнить от свечки горячим воздухом и запустить в высоту. Впрочем, шары клеить было уже трудно, половина детей с этим не справились и больше на занятия не приходили. А я остался. И стал заниматься авиамоделизмом.

Меня манило волшебство самого помещения. Тут я мог видеть, как под потолком, медленно и задумчиво-лениво поворачивая широкие лопасти пропеллера с тонкой резиной, совершенно бесшумно плыли, как в космической невесомости, комнатные модели: удивительные полупрозрачные самолеты весом в несколько граммов подрагивали крыльями, обтянутыми тончайшей переливающейся перламутровой пленкой. Изготовление этой пленки — особое искусство. В волшебном пузырьке замешивался раствор аэролака, ацетона и касторки, капелька этого раствора капалась в воду, раствор растекался и образовывал пленку. Если специальной рамкой снять эту микропленку и обтянуть ею крыло, рождались модели, готовые летать только от теплого человеческого дыхания.

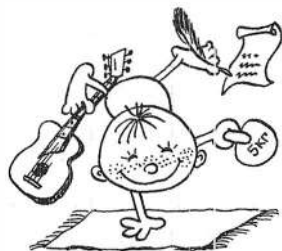
Я делал легкие резиномоторные самолеты класса В-2. Когда дрелью накручиваешь витки итальянской пирелли, самолет уже напрягается и дрожит от предвкушения порыва, и, если отпускаешь винт, фюзеляж дрожит, как будто в нем бьется сердце. Если вы когда-нибудь отпускали живую птицу из своих рук, вы помните, как дрожало ее тельце, как смотрела она на вас убегающими глазами, как бились ее крылья, когда она только вспархивала с ваших ладоней... Почувствовали? Тогда представьте: точно так же каждую весну с ваших ладоней взлетал и вырывался из ваших рук самолет, который вы делали целую зиму: сами рисовали его чертеж, вытачивали для своего любимца каждую ломкую нервюру, строгали тонкие лонжероны, клеили пластины фюзеляжа и мучились до мозолей с ножом, который никак не мог справиться с тугим деревом для крепкого винта. Когда-то это были мертвые деревяшки, сухие шершавые планки в стандартной картонной коробке, но вы соединили их в нечто целое, своими руками превратили все это в живое существо, вложили в это существо душу, научили его летать и дали ему свободу!

Правда, легко сказка сказывается, да непросто дело делается. Попробуй хотя бы соединить две тонкие планки в одну, когда клей размазывается по пальцам и не держит планки, а скрепляющие нитки нужно наматывать стежок к стежку, иногда по полчаса подряд, тренируя то ли тупую покорность судьбе, то ли мужскую выдержку! Оклеивать крыло бумагой нужно безукоризненно акку-

ратно, и никакие отговорки здесь не помогут: ты можешь объяснить кому угодно что угодно, но если ты допустишь малейшие складки на крыле, твой самолет полетит плохо. Нельзя отвлекаться: как только отвлечешься — ломается тонкая нервюра, которую ты выпиливаешь неудобным лобзиком. Нужно терпеть: после каждого занятия будут болеть пальцы и спина от постоянного напряжения. Нужно уметь ждать: если сохнет крыло, его нельзя трогать раньше времени, как бы этого ни хотелось — нужно просто ждать и думать, какими другими делами занять это время. А еще нужно развивать художественный вкус, потому что твой самолет должен быть обязательно самым красивым на свете, светлым, ярким, украшающим чистое небо, куда он полетит высоко-высоко!

Чем увлечется ваш ребенок?

Да, ребенок воспитает себя сам, если у него есть увлечение, в котором он должен овладеть взрослыми навыками. Да, все так, но дети очень разные.



Есть дети, у которых масса достойных увлечений. «Драмкружок, кружок по фото, а еще и петь охота!» Это счастливые дети счастливых родителей. А есть дети другие, так или иначе проблемные: у одних вообще нет никаких увлечений, они тоскливо сидят дома, у других — масса недостойных увлечений: дружим с кем попало, играем в компьютерные игры

на деньги... Ладно, даже если с утра до вечера сидим и треплемся «ВКонтакте», разве это дело?

Что нужно сделать, чтобы у наших детей были подходящие увлечения?

Возможно, ответ вас удивит своей простотой: поставить это необходимым условием. Вы ходите на работу и заботитесь о своих детях — это ваша работа. А работа вашего ребенка — ходить в школу и выбрать себе подходящее увлечение. Вот и все.

В колонии А. С. Макаренки воспитанники имели возможность выбирать, чем конкретно они хотели бы заниматься. Выбор был довольно приличный: драматический кружок (и свой настоящий театр), большой оркестр, изокружок, кружок технического твор-

чества, свободная мастерская, авиакружок, стрелковый кружок, волейбол, городки... При этом было два важнейших условия:

1. Ты можешь выбрать все что хочешь, но если ты колонист, ты не можешь выбрать ничего. В каком-то кружке ты заниматься обязан.

2. Если ты какой-то кружок выбрал, ты не можешь сменить его раньше, чем через полгода. Полгода — честно отзанимайся!

Думаю, это очень разумный подход, и если, к примеру, вы считаете, что спорт вашему ребенку необходим, вы можете смело формулировать:

- ✓ Спорт — обязателен, но ты можешь сам выбрать, каким видом ты хочешь заниматься.
- ✓ Если ты не выберешь сам, каким спортом ты хочешь заниматься, мы это сделаем за тебя.
- ✓ Если ты выбрал вид спорта, ты занимаешься им не меньше N месяцев.
- ✓ Ты можешь прекратить заниматься этим видом спорта только в том случае, если выбрал другой вид.

Уважаемые родители, будьте внимательны: выбирая тот или иной спорт для своих детей, вы выбираете их характер и судьбу. Лыжные гонки на длинные дистанции как спорт формируют психологию одиночки, умеющего через напряжение, на одной воле двигаться к цели, на которую он смотрит всегда немного исподлобья. Плавание меньше развивает волю, но развивает большее внимание к технике движений и дарит умение радоваться жизни. Большой теннис — это чувство пары, умение выстраивать тактику, не бояться проигрывать и наносить точные сильные удары. Футбол как вид спорта — это чувство команды, умение ловить азарт и бить ногами наотмашь, выбрасывая в удар всю свою агрессию. Впрочем, российский футбол обычно сопровождается матом, поэтому здесь подумайте.

Подводя итоги, перечислим главные пункты, от которых зависит, будут ли у вашего ребенка толковые увлечения. Мы перечислим пункты, а вы примерьте их к себе и своей ситуации: что нужно, скорректируете.

Ваша личная увлеченность. Если вы хотите, чтобы дети полюбили и увлеклись каким-то делом, вы должны быть увлечены им сами. Если мама сама любит готовить, дочка, скорее всего, тоже будет любить готовить. Самое первое, на что обратите здесь внимание, это выражение своего лица. Это действительно крайне важно! Если у вас лицо довольное и увлеченное, ребенок копирует с вас это, и далее уже это будет выстраивать для него его увлеченность.

Если же у вас когда-то бывает лицо тоскливое и плечи усталые, ребенок скопирует вашу тоску и усталость... Чтобы решить эту задачу, пока запомните волшебное слово «Дистанция»!


Вовлечение. Если вы хотите, чтобы дети полюбили и увлеклись каким-то делом, вы должны их в это дело вовлекать. Отлично, если мама любит готовить, но еще важнее не гнать дочку с кухни, когда та прибегает маме помогать. Да, дочка пока скорее мешает, но, мама, твоя главная роль не Кухарка, а Мама, которая учит. Да? Если вы будете ребенка брать в походы, он будет интересоваться ими, если вместе будете ходить на теннис, ребенок увлечется этой игрой. Если вы хотите, чтобы ваши дети любили классическую музыку, нужно ходить в консерваторию вместе с ними, а дома у вас должна классическая музыка звучать как фон. Будет звучать попса — ребенок будет ориентирован на нее. Если вы дома ставите Моцарта, Шопена и Чайковского, после чего вместе с ребенком играете в угадайку, что сейчас звучит, вы ориентируете дочку или сына на классику.



Подкрепление. Если вы вешаете рисунки вашего ребенка на стену, устраивая из них выставку, замечаете его успехи на корте или у плиты — вы действуете правильно. Если занятия ребенка вызывает восхищение у окружающих и легкую зависть у его одноклассников — это также укрепляет уверенность ребенка, что он на правильном пути. А ваша задача — все это организовать. Организуете?

Поддерживающее окружение. Иногда кажется, что это один из самых главных пунктов: если ребенку понравилось в спортивной секции и он там с кем-то подружился, можно быть уверенным, что он там заниматься будет. Даже взрослые люди не любят чем-то заниматься в одиночку, а дети — тем более. Теперь, если в классе у ребенка несколько компаний с разной для вас привлекательностью, сами приглашайте нужную компанию к вам домой: это укрепит авторитет вашего ребенка в глазах этой компании и он начнет дружить с теми, с кем следует.

Высота достижений. Дети любят достигать и соревноваться. Просто так танцевать — ну, интересно, а вот сдать танцевальную композицию на класс D, тем более на C — вызов более серьезный. Именно поэтому в карате вводится система поясов, в других видах спорта устраиваются соревнования, в искусстве — победы в номинациях. Не бойтесь кидать своим детям вызовы: бодрые и здоровые дети любят напряжение и особенно любят побеждать! А когда победят ваши дети, победите вы!



Всемогущий формат

Как и любые привычки, хорошие привычки у детей вырабатываются с помощью повторений с положительным подкреплением, и обычно срок от 20 до 40 дней — достаточный. Однако нередко ситуации, когда родители ежедневно напоминают детям о необходимости чистить зубы и сделать утром зарядку, дети это нехотя каждый раз делают, но хорошие привычки так и не вырабатываются — годами!

В чем причина?

Причина именно в том, что дети каждый раз делают нехотя.

Расшифруем: дети не просто идут чистить зубы, а делают это с недовольным лицом и внутренним (а то и внешним) бурчанием. Делают зарядку подчеркнуто лениво и недовольно... Какой же навык по факту они воспроизводят и укрепляют каждый день? Они ежедневно укрепляют навык недовольства чисткой зубов и утренней зарядкой, они ежедневно закрепляют нежелание это делать, день за днем формируют привычку не хотеть это делать.

Какой вывод? Следить за форматом: за тем, КАК дети идут чистить зубы и как они делают зарядку. Как? Бодро и с удовольствием! Следить нужно именно за этим!


В любом деле, оказывается, важно не только содержание, но и форма. Вы усадили ребенка делать уроки — по сути, по содержанию он их делает. Но как? Тоскливо и недовольно? Это не годится, в таком оформлении уроки как следует сделаны не будут. С каждым часом такого приготовления уроков ребенок будет усваивать не столько знания русского языка или истории, сколько то, что уроки — это тоска и отстой...

Если месяц подряд утром делать зарядку, возникает привычка утром делать зарядку. Но если месяц подряд утром делать зарядку, сопровождая это тоскливыми комментариями и несчастным выражением лица, возникает привычка к утренней тоске и ненависть к зарядке. Именно поэтому армия для новобранцев начинается с формата: с приучения к тому, как нужно стоять, ходить и разговаривать — стоять без кривляний, ходить собранно, разговаривать по делу.

ИТАК, ЕЩЕ РАЗ: ГЛАВНАЯ ПРИВЫЧКА, КОТОРУЮ МЫ ДОЛЖНЫ ПРИВИТЬ НАШИМ ДЕТЯМ, — ЭТО НИЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ НЕХОТЯ, ВСЕ ДЕЛАТЬ ТОЛЬКО БОДРО И С УДОВОЛЬСТВИЕМ.



А добиться этого несложно: увидели кислую мордочку ребенка и его несчастно опущенные плечики — скажите ему, чтобы он это поправил. Элементарно? Сделаете?



Какую судьбу мы подарим нашим детям?

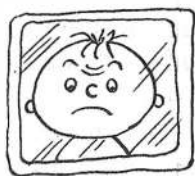
Хочу рассказать вам очень важную историю. Возможно, именно с этой истории у меня начали меняться взгляды на то, на что должно быть похоже воспитание и что в нем самое главное.

Итак, дело было в деревне, мой сын Шура закончил второй класс, и в школе сказали, что у него слабовато с математикой. Я решил с ним заниматься. Говорю: «Шура, никаких рыбалок и гулянок, неси сюда портфель, будем заниматься». Шура повозражал, но безрезультатно, после чего побрел за портфелем, тащит его. Я останавливаю: «Нет, Шура, так портфель не носят. Отнеси обратно, и принеси его как следует. Хоть десяток раз сходи. Пока не принесешь портфель нормально, не сядем заниматься, и ты гулять не пойдешь». Шура поныл, но скоро понял — вариантов нет, и на какой-то по счету раз принес портфель уже как следует: спокойно, бодро и весело, как юный пионер. Следующий шаг — портфель не бросить на стол, а аккуратно поставить. Пободались — отработали и это. Он думал, что все, вынул тетрадку, небрежно бросил ее на стол, но и здесь встретил отпор: «Нет, Шура, не брось, а положи. И правый уголок выше левого». Хорошо, поправил тетрадку, после чего сел, упершись на локти, типа уставший. Я поправил и это: «Нет, Шура, так мы уроки не делаем. Садимся, держим правильно спинку, плечики, ручки».

Так началась борьба за формат: Шура отстаивал свое право делать уроки так, как хотел он, а я спокойно настаивал на том, что будет не как хочет он, а как следует.

Понятно, что Шура, как нормальный ребенок, всячески искал возможность изобразить, как ему тяжело и плохо, когда его так доводит противный родитель. Но я стоял непреклонно: «Шура, никаких уроков тебе не будет, если ты останешься в таком формате. Вначале у тебя будут нормальная спинка и нормальное лицо».

Шура поправил лицо и спину, сел нормально, но когда я стал задавать ему задачки, заныл снова: «Папа, я ничего не понимаю в этой математике!» Мой ответ звучал уже уверенно: «Шура, ты перепутал. Учи текст: „Я умный. Я сильнее математики, я с математикой справлюсь. Рядом со мной папа, он мне поможет“». Несколько перепалок, и скоро Шура за мной уже повторял этот текст: «Я умный, я справлюсь с математикой, я сильнее математики!»



Это была борьба волею. Сын искал всяческую возможность выражать свой протест и чувства, но я запрещал ему это делать, когда он всем своим видом показывал, что вся эта учеба ему обрыдла и утомила. Очередным пунктом стал его почерк. Да, прекрасным его почерк не был и до этого, но тут Шура стал писать совсем не-

довольными кривыми буквами. Что делать с почерком? Я возразил на это: «Шура, ты пишешь, как измученный жизнью. Ты, наверно, забыл, как пишутся буковки. Давай с тобой оставим математику и будем учиться писать элементы букв. Пишем строчку кружочков и строчку палочек. Будешь писать некрасиво — вернемся в первый класс». Шура написал несколько линейчек, потом сказал: «Папа, я вспомнил, как писать нормально».

Вы поняли, первый день был трудным. Это был день установления формата, и мы его установили. Это была победа! После этого трудного дня все пошло легко. Теперь у Шуры было всегда прекрасное настроение, которое создавалось тем, что я ему об этом напоминал и следил, чтобы он все делал весело и настроение себе не портил. Это была новая эпоха!

Любопытно: мы отзанимались настолько великолепно, что Шура за один месяц успешно повторил весь прошлый год и половину будущего. Это, кстати,



создало проблемы: на следующий год, в третьем классе, учительница математики на Шуру жаловалась, поскольку он на ее уроках все задачи решал прекрасно, но откровенно скучал...


Сейчас, когда я пишу эти строки, Шуре уже 28 лет. Я позвонил ему, чтобы уточнить детали этой истории, но оказалось, что он почти ничего не помнит, и вообще сомневается, что это было... Хорошо, что рядом с ним была мама, и общими усилиями основные моменты мы восстановили. Любопытно, что пару лет назад я спросил Шуру, что он думает по поводу своего детства и о том, как мы его воспитывали. Сын задумался и сказал очень неожиданную для меня вещь. Он сказал: «Вы могли бы быть и поостроже!»

Да, он прав. Ваня и Шура были моими первыми детьми, я только осваивал эту науку родительства и в то время был сторонником скорее свободного воспитания. Как выпускник факультета психологии МГУ, я был в восхищении от взглядов Карла Роджерса, верил в безусловно позитивное начала в каждом человеке и был убежден, что моя главная задача как родителя — создать ребенку обстановку понимания и поддержки, в которой он будет свободно развиваться и осуществлять свои собственные выборы.

Сегодня я так не думаю. Воспитав пятерых детей — прекрасных детей! — я изменил свои взгляды на воспитание. И именно то лето, когда я летние дни проводил за уроками с Шурой, заложило основы моих новых взглядов.

Да, с тех пор я понял силу формата. Я понял, как важно не решать детям делать все эти кривые мордочки, которыми они показывают вам, какие вы мучители. Родители, не бойтесь «подавленных эмоций», которыми вас пугают горе-психологи, и следите за тем, чтобы ваш ребенок не привыкал вести себя, как несчастное существо. Образ поведения, повторяю, становится привычкой, привычка превращается в характер, а характер строит уже судьбу.

Какую судьбу мы подарим нашим детям?



Курс «Дистанция»: «Тотальное Да»

Уважаемые родители, любящие своих детей и работающие на «Дистанции». Окиньте мысленным взором пройденный вами путь: у вас уже давно выровнялся эмоциональный фон, вы ложитесь спать вовремя, привыкли отдыхать и расслабляться в течение дня, держите королевскую осанку, следите за своей речью, с удовольствием фиксируете лучшее в себе и в детях... Фантастика! Значит, идем вперед. Теперь нам предстоит одно из самых сильных, важных и интересных упражнений «Дистанции» — «Тотальное Да». «Тотальное Да» — это установка искать разумные варианты согласия с собеседником. Для папы — это не торопиться возражать маме и задуматься, в чем она все-таки права. Для мамы — аналогично по отношению к папе. Для папы и мамы вместе — это умение и привычка не возражать ребенку сходу, даже если он раздражает, а внимательно его выслушать и согласиться с тем, в чем он прав.

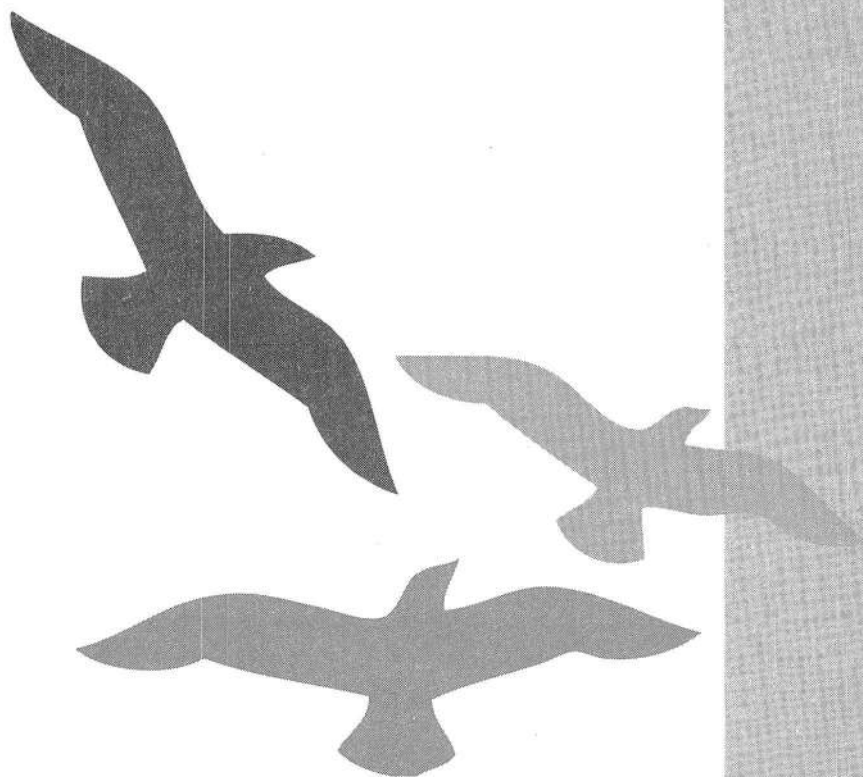


А если мы примем, что наши дети — это дети умных людей, то они обязательно в чем-то правы! И будет хорошо и справедливо, если мы это им будем почаще говорить.

Приемов и форм для освоения «Тотального Да» множество. Когда-то это просто «Сразу Да» — привычка говорить хотя бы внешнее «да», так же как раньше была привычка на все говорить «нет». Многим помогает прием «Пауза. Раз, два, три»: пока держишь трехсекундную паузу перед любым своим ответом, заслуженно получаешь звание «тормоза», но одновременно с этим уже подбираешь лучший вариант ответа. Одна из самых красивых форм двустороннего разговора в режиме «Тотального Да» — это «Повтори, согласись, добавь». Давайте договоримся, что это будет наше будущее, а пока потренируйте себя в самых простых формах. В своем дневнике колонку «Нетки» замените на «Тотальное Да» и отмечайте, сколько раз в течение каждого часа у вас получалось разумно согласиться с вашим собеседником.

Попросите ваших домашних следить за вами, и вы доставите им много удовольствия: они энергично, с энтузиазмом начнут вас тренировать на согласие с ними в случаях, когда согласиться с ними будет вам очевидно трудно. Отлично! Если вы выдержите своих близких, вы после этого выдержите все! Трудно в жизни, легко потом! Мы уже почти продвинутые родители!





ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ДЕТЕЙ

Мы живем в такое интересное время, когда права детей сформулированы, а обязанности — нет...

Вести из США. «В штате Флорида Кэт и Харланд Барнарды, родители 17-летнего Бенджамина и 12-летней Кит, объявили забастовку в связи с тем, что их дети не помогают им по хозяйству. По словам 45-летней К. Барнард, она и ее 56-летний муж испробовали все методы, чтобы заставить детей вести себя как следует: плакаты воспитательного содержания, лишение карманных денег, консультации у психолога. Каплей, переполнившей чашу терпения, стало то, что Бенджамин не предложил матери помочь скосить траву на газоне, хотя ей только что сделали операцию. Неделю назад родители установили перед домом палатку и несколько лозунгов, один из которых гласит: „Бастуют родители“. Спят они на надувных матрасах в палатке, едят барбекю и заходят в дом только для того, чтобы помыться. Дети живут в доме, едят то, что приготовят себе сами из замороженных полуфабрикатов. За противостоянием отцов и детей наблюдает местная полиция, учителя и работники социальных служб. Местные стражи порядка 3 раза приезжали к дому Барнард, но не пытались вмешаться. 17-летний Бен не очень доволен забастовкой и вниманием прессы.

Однако его сестра говорит, что понимает родителей и намерена исправиться», — передает BBC.



В этой ситуации уже уместно спросить: «А имеют ли родители право воспитывать своих детей?» Вопрос кажется странным, однако он не такой простой, как кажется. Сторонники свободного воспитания придерживаются другой точки зрения. Задуматься над этическим вопросом полезно, но еще более необходимо знать юридическую сторону вопроса. Информлируем.

Уважаемые родители! В соответствии с законами РФ, мы своих детей воспитывать имеем право и обязаны. И на вопросы: «Кто вы такие, чтобы воспитывать детей? Кто дал вам право?» отвечайте коротко: «Это право мне дали законы РФ. Более того, это моя обязанность».

Цитируем Конституцию РФ: «Забота о детях, их воспитание — равное право и обязанность родителей».

И все. Далее разбираемся уже со своими детьми.

Вопросы вам: это чей ребенок? Ваш. Чья ответственность за то, каким он растет? Ваша. Тогда почему же ваш ребенок уже четвертый час тупо сидит перед телевизором, просматривая однообразные видеоклипы? Почему он уже привык вечером питаться одними продуктами? Это именно то, как вы хотите его воспитывать? А если вы хотите, чтобы он жил другой жизнью, что же вы молчите? Подзовите своего ребенка и дайте ему новые распоряжения, чтобы он знал, как ему проводить время и чем ему питаться можно, а чем нельзя.

Вы то ли в растерянности, то ли трусите. Прекращайте трусить и берите жизнь в свои руки. Это ваш ребенок — управляйте его жизнью. Это ваша обязанность и ваша ответственность.

Справка по Семейному кодексу РФ. Цитирую. В соответствии со статьей 63 «Права и обязанности родителей по воспитанию и образованию детей»:

- ✓ Родители имеют право и обязаны воспитывать своих детей. Родители несут ответственность за воспитание и развитие своих детей. Они обязаны заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей. Родители имеют преимущественное право на воспитание своих детей перед всеми другими лицами.

- ✓ Родители обязаны обеспечить получение детьми основного общего образования и создать условия для получения ими среднего (полного) общего образования. Родители с учетом мнения детей имеют право выбора образовательного учреждения и формы получения образования детьми.

Также в соответствии с законом родители обязаны содержать своих несовершеннолетних детей, то есть давать им все необходимое для их здоровой жизни и развития. А вот покупать детям вещи, которыми они будут хвастаться перед сверстниками, в обязанности родителей не входит. Также права на развлечение себя играми у ребенка нет. Сколько и когда будут развлекаться наши дети, решаем мы, родители, думая о делах семьи и о будущем детей — будущем, к которому мы обязаны их, детей, подготовить.

**РОДИТЕЛИ НЕ ОБЯЗАНЫ ПОКУПАТЬ ИГРУШКИ
РЕБЕНКУ, ЧТОБЫ ЕГО РАЗВЛЕКАТЬ.**



Разъяснение детям любого возраста



Уважаемый ребенок! Обрати внимание: в соответствии с законами РФ, у твоих родителей нет обязанностей обслуживать твои желания, готовить тебе завтрак, когда ты это можешь сделать самостоятельно, и нет обязанностей покупать тебе то, чего тебе хочется: компьютер, новый телефон и прочее, что есть уже у всех твоих друзей. Мама и папа могут это сделать, если ты ведешь себя достойно.



От детей должна быть польза

Макаренко был уверен, что дети должны учиться и работать: просто потому, что задача взрослых — готовить детей к взрослой жизни. Можно сказать это и по-другому: от детей должна быть польза хотя бы для того, чтобы во взрослой жизни им было что предложить, чтобы люди их ценили и уважали.

В связи с этим предлагаю тему для обсуждения: какие у ваших детей в семье права и какие обязанности. Если не знаете, как детей разговорить, можете использовать то, что на эту тему написал здесь я. Скорее всего, дети с этим начнут спорить, и таким образом разговор начнется. Ну и отлично.

Итак, если мы не хотим, чтобы наши дети выросли паразитами, наша задача приучать их к тому, что от них должна быть польза. Все просто: сынок, ты уже можешь убрать за собой игрушки — убери. Можешь помочь маме — помоги. Любящие родители назначают ребенку обязанности, которые полезны в первую очередь ему самому, которые помогут ему в будущем.

Маме на кухне проще все сделать самой, но мудрая мама позовет дочку ей помочь, чтобы скоро вся готовка стала обязанностью уже не мамы, а дочки. У умных родителей все должны делать дети, а сами

они должны заботиться только о том, чтобы дети все это делать умели и любили.

Мои знакомые рассказывают: рядом с их дачей живет семья немцев, и в их семье дети знают только один вид игр — во взрослый труд. Уже с 2 лет дети там делают то, что им по силам. Помыть посуду и принести чашки на стол они уже умеют. И, кстати, им очень нравится игра в помощь маме на кухне. Малыши в 4–5 лет почти полностью берут на себя младших детей, во дворе подметают дорожки, поливают огород и вырывают сорняки, дома пылесосят пол и уже гладят белье... Для них это не тяжелая нагрузка, а естественная обязанность: действительно, а кто же должен это делать?



В нормальной ситуации взрослые дают права детям в обмен на некоторые обязательства и ответственность, которую они на себя возьмут. Собственно, это есть основной педагогической прием приучения детей к ответственности: «Ты хочешь иметь права? Пожалуйста, бери, если взамен готов взять на себя такую-то ответственность».

Ребенок кричит: «Я сам!», поскольку хочет сам класть пищу себе в тарелку? Замечательно, ты можешь это делать, если будешь делать это аккуратно.

«Меня нельзя наказывать!» Конечно, детей наказывать нехорошо, и мы сами наказывать тебя не хотим. Мы предлагаем тебе условие: ты не будешь обижать свою младшую сестру, и мы не будем тебя за это наказывать. Да?

Ваш вполне совершеннолетний ребенок настаивает, что это его право решать — работать ему или нет: «Это моя жизнь!» Да, ты прав, и мы рады, если ты готов сам себя обеспечивать в свои 20 лет. Ты готов жить на собственные средства?

Избалованный ребенок и права детей

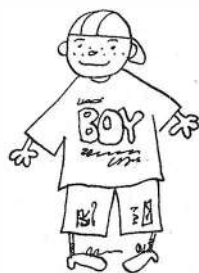
Есть дети, которые уверены, что им можно все: и бросаться кашей, и кричать на бабушку. А когда они узнают слово «обязанность», они его применяют в первую очередь к родителям: «Вы обязаны нас кормить и нас содержать!»

Рано или поздно таким избалованным детям нужно разъяснить, что это не совсем так. Возможно, вам пригодятся в этом деле следующие формулировки: «Ты прав, по закону мы обязаны тебя содержать, в соответствии с Конституцией РФ это действительно так. Если ты не хочешь жить как люди в семье, и настаиваешь только на жизни по закону, мы готовы действовать строго по закону. В рамках российского законодательства ты будешь на ужин получать бутерброд и стакан чая, а ходить будешь в старых джинсах. По закону у меня нет обязанности покупать тебе соки и мороженое, давать деньги на кино, предоставлять тебе телевизор, тем более компьютер, и покупать новые вещи. Ты сдашь мне мобильник, и мы с тобой будем жить по закону. Так ты хочешь жить только по закону, или еще как люди в семье?»



Наиболее остро вопрос прав и обязанностей встает в подростковом возрасте. Если дети, конкретно подростки, начинают «качать права» и перестают относиться к родителям с должным уважением, вполне правомерно им сформулировать следующие жесткие вещи.

Домашние дела — на детях. Неправильно говорить: «Мы помогаем маме». Правильно: «Мы берем на себя домашние дела, мама нам помогает».



Забота узнавать, что нужно семье, — на детях. Если после завтрака этот вопрос не решен, к компьютеру дети без разрешения старших не подходят.

Детям иногда кажется, что родители им многое что должны: обеспечить им образование, развлечения, позаботиться о том, чтобы они хорошо выглядели и хорошо себя чувствовали. Нет, таких обязанностей у родителей перед детьми нет. Мы вас к этому приучили — мы вас от этого можем и отучить.

Детям никто ничего не должен помимо тех прав, которые им положены по Конституции РФ. Высшее образование, компьютер, кино и развлечения не входят в конституционные обязанности родителей, но если дети будут хорошо себя вести, родители могут им все это дать.

Распределение прав в семье устанавливается старшими. Сколько и каких прав у детей будет, им скажут. Если они будут вести себя как следует, к старшим относиться с уважением, будут выполнять

свои обязанности по дому, начнут всерьез учиться, чтобы превращать себя во взрослых и приличных людей, — в этом случае мы, родители, будем давать детям большие права.

Уважаемые родители, не ограничивайте себя формулировками «Как побудить ребенка что-то делать по дому?», «Как заинтересовать его делать уроки?». Стараться «побудить» и «заинтересовать» — правильное желание, но если ребенок не хочет, его нужно просто заставить. Если вы не начнете его заставлять, его рано или поздно заставит жизнь, но произойдет это запоздало и с большими неприятностями.

Вещи детей — чья собственность?

Дети часто выясняют: «Чья это собственность?» — эта кукла, этот пистолет или эта шоколадка. Действительно, чье это, если мне подарили, я потерял, а ты нашел и починил? Ну и что, что ты мне давал свои фломастеры, они мне вовсе были и не нужны!

Если родители не вмешиваются, то выяснение этого вопроса, особенно среди маленьких детей, приобретает достаточно дикую форму: тот, у кого эта дорогая собственность в руках, зажимает ее крепче и прижимает к себе, отбивая словами (а потом и чем попало) нападение того, кто на эту собственность претендует. Крики, драки, вещь поломана или порвана, виноваты все. И что делать?

Взрослеть. Когда дети взрослеют и становятся более воспитанными, драки отменяются, начинаются переговоры: тот, у кого собственность в руках, при претензии на нее кладет ее на общее место, по крайней мере перестает в нее играть. Кто на собственность претендует, ее не хватает и также начинает переговоры. Собственность оказывается ничьей, пока обе стороны не договорятся... Правило: пока не договорятся, вещь ничья, никому играть в нее нельзя, и это очень похоже на правило «Стоп!».

Это не идеальное правило, его можно использовать, чтобы просто отомстить: «Сам не поиграю, так хоть тебе не дам!», но это уже шаг к большей цивилизованности.

Вначале все начинается со справедливости, где каждый заботится о справедливости для себя. Когда-нибудь, когда дети станут совсем взрослыми, они уже будут знать, что такое любовь, и будут вопросы решать, думая об интересах не только своих, но и любимого человека. Это кажется невероятным, но это так: в хороших

семьях дети могут любить, если родители им об этом рассказывали и сами подавали в этом пример.

Хорошо, это дети разбирались между собой. А как разобраться в споре между ребенком и родителями — чей телефон, который сыну или дочери купили родители? Родители могут его отобрать, или, если подарили, то уже все, поздно?

«Подарили, подарили! Уже поздно, уже поздно, уже все наше!» — кричат дети. Мама не любит ссориться с детьми, мамы любят детей радовать, и поэтому они, как правило, в этом с ними соглашались. А зря. Любовь — любовью, а порядок — порядком, и если родители хотят с детьми не только дружить, но и контролировать их поведение, то вот так запросто лишая себя возможности контроля ситуации — глупо. Вещь ваша — вы контролируете ситуацию. Не ваша — все, не контролируете, а будете пытаться — рано или поздно нарветесь на возмущенное детское: «Отдай, это не твое! И вообще выйди из моей комнаты!» Родители со стажем отказываются от подобного подхода и объясняют детям (когда те начинают буянить), что ситуация другая и родители легко лишат его любой вещи, если он не начнет семейные порядки уважать.

Все начинается с малых лет. Вот двухлетняя Лиза кричит: «Не трогай, это мое!», когда кто-то пытается дотронуться до ее игрушек, даже если это мама или бабушка. Это правильно? Конечно, нет. Дети должны знать, что, пока они маленькие, «их» вещей у них нет. Все вещи дома купили папа и мама на свои деньги, это их вещи. И даже если они купили эту куклу Лизе, это значит, что ее купили для Лизы, надеясь, что та будет о кукле заботиться, играть с ней сама и давать играть брату или сестре. Если Лиза будет относиться к кукле неправильно, бросаться ею или никому не давать, кричать «Это мое!», родители куклу заберут.

Внимание, разъяснение юриста: все, что родители купили для ребенка, остается в собственности родителей. Дети все эти вещи имеют в режиме ответственного хранения и пользуются ими на тех условиях, которые им сформулировали родители. Если дети пользуются своими вещами или игрушками неправильно, родители имеют полное право их забрать.

Все!



я — хозяин!

Собственность детей, их собственные вещи — те, которые они сделали сами или купили на свои деньги. Если этот рисунок нарисовал Вова, это его собственный рисунок, и он может с ним делать все, что решит сам. Если ребенку айпад купили родители, это айпад родителей, а у ребенка он находится только на ответственном хранении.

Если к вам придут люди с автоматами и будут описывать ваше имущество, они заберут айпад у ребенка, потому что по закону это устройство принадлежит вам.

Уточнение: если конкретную игрушку ребенку подарила бабушка, вы не можете у ребенка эту игрушку отобрать: она не ваша, а бабушкина. Однако вы можете запретить, чтобы ребенок с ней сейчас играл, если ему пора делать уроки, а не развлекаться.

Вопрос: «Бабушка дарит ребенку дорогие подарки (например, планшет), а мы не очень это поддерживаем. Прямые и косвенные уговоры не делать этого без нашего согласия на бабушку не действуют (она „лучше знает“). Как быть?» Ответ такой. С бабушкой дружить и показывать ей, как она вам всем нужна, но что касается ее подарков, то ими дети могут пользоваться только у бабушки. Там ее территория. А у вас дома территория ваша, а не бабушкина, и тут действуют ваши правила. Если же вы живете совсем вместе, ситуация очень острая: вам лучше бабушку предупредить, что, конечно, дарить планшет и т. п. она может, но вы будете это у детей отбирать, поэтому пока вы вместе не договоритесь по-хорошему, такие подарки делать все-таки не следует.

Чем больше дети взрослеют и чем больший вклад вносят в семью, тем в большей степени и тем большее количество вещей становится их собственностью. Если у вас отличные дети, у вас с ними самые добрые отношения, вопрос о собственности уже просто не стоит: у них есть их вещи, их комната, их собственная жизнь. Почему? Потому что они заработали это право, и вы, родители, это их право утвердили. Все решают родители, даже то, что когда-то наши дети станут умнее нас.

Ребенок стал совершеннолетним: что это значит?

В соответствии с законом ребенок, став совершеннолетним, приобрел права самостоятельного гражданина. Как ни странно, не все понимают, что это значит. Значит, уважаемые папа и мама, теперь это ваша работа: разобраться в этом самом и внятно рассказать детям. Возможно, это будет такой текст:



Уважаемые дети, я поздравляю вас с совершеннолетием. Вы теперь — свободные люди! (Аплодисменты!) Вы теперь имеете право делать все что хотите, не спрашивая у нас разрешения. Теперь вы не обязаны нас слушаться, можете просыпаться когда хотите и ложиться спать, когда вам нравится. Вы можете не приходить домой на ночь, вы — свободные люди!

Теперь вы можете встречаться с кем захотите и приводить в свою комнату, на свою территорию, кого хотите. В своей комнате вы полные хозяева. Вы можете там что хотите менять, можете оставлять там на ночь своего друга или подругу — при условии, конечно, соблюдения общих правил человеческого общежития: ночью не шуметь, другим людям не мешать. Вы можете свободным образом

вести сексуальную жизнь, жениться или выходить замуж, создавать свою семью и заводить детей. Вы можете учиться где хотите или прекращать свою учебу, вы полные хозяева своей жизни!

Ура!

А теперь второе «Ура!», возможно, для вас неожиданное. В день вашего совершеннолетия закончились наши официальные родительские обязанности. С этого момента мы не обязаны теперь вас содержать, нас теперь могут не волновать ваши финансовые потребности, потому что вы нынче взрослые люди и должны обеспечивать себя самостоятельно. Мы теперь можем не волноваться, во что вам одеваться, кто будет покупать вам новый компьютер и откуда вы возьмете деньги на учебу.

Ура!



Однако, третье. Мы с вами свободные люди и имеем полное право самостоятельно определять свои отношения. Как их определим, так будет. Мы со своей стороны с удовольствием заявляем, что мы вас любим и по-прежнему готовы быть вашими родителями. Мы предлагаем вам подумать и объявить свое решение. Если вы объявите, что вы нас

тоже любите и по-прежнему готовы быть нашими детьми, мы будем рады такому восстановлению отношений. В этом случае вы нас по-прежнему слушаетесь, а мы о вас по-прежнему заботимся, помогаем вам в оплате вашей учебы и во всем других вопросах.

Подробности обговариваются.

Уважаемые взрослые дети, когда вы сообщите нам свое положительное решение?

Действительно, такая возможность есть всегда: совершеннолетние дети, как свободные граждане, могут решить жить с родителями на прежних условиях, когда все главные вопросы решают за них мамы и папы. Они могут не создавать свое отдельное государство, а войти в государство, где правят родители, и продолжить жить вместе.

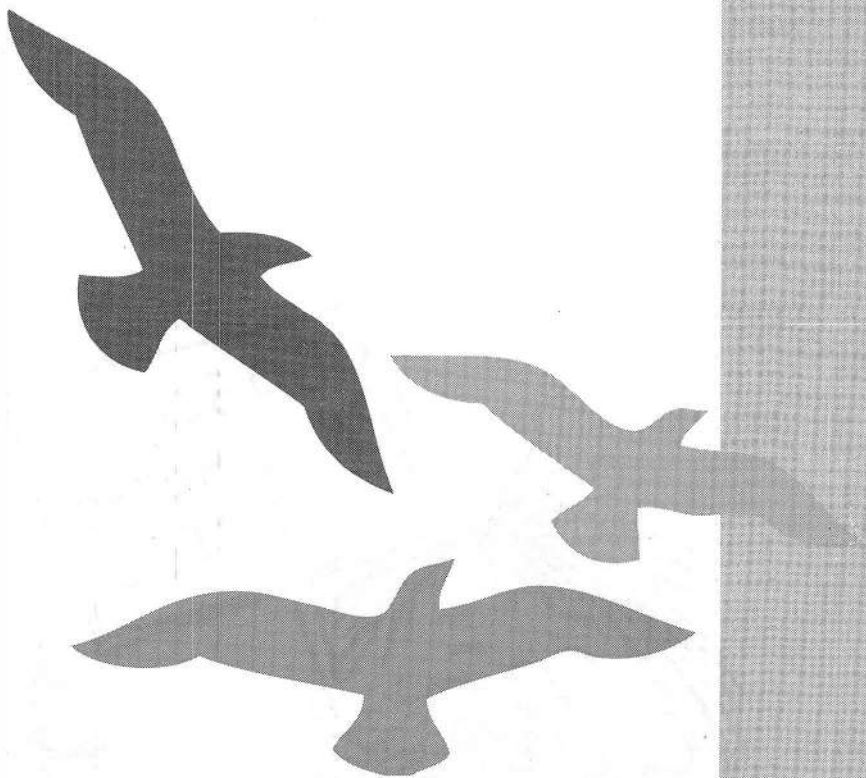
**ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ МОГУТ ВЫБРАТЬ ОСТАТЬСЯ
С РОДИТЕЛЯМИ НА ПРАВАХ ДЕТЕЙ.**



Если родители умные и любящие, это может быть отличным решением. В этом случае родители могут советоваться с детьми и, как люди с большим и успешным жизненным опытом, принимать за детей решения — более дальновидные, чем их приняли бы сами молодые люди.

В том числе, когда и куда поступать учиться дальше, когда и с кем создавать семью, с кем рожать детей... Вы понимаете, что здесь ошибки могут быть стоимостью в человеческую судьбу?

Важно: такое решение принимают не только сами дети, но и родители. Дети, предположим, хотят жить с родителями на прежних основаниях, но вопрос — а мама и папа этого хотят? Дети относятся к родителям как следует, приличным образом? Они сумеют сделать этот вариант интересным для родителей?



ВОСПИТАНИЕ МАЛЬЧИКА

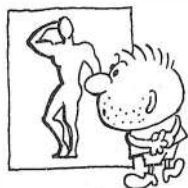


Из чего состоит воспитание настоящего мужчины?

Легче написать, что будет ошибкой. Когда в мальчике видят маленького и беспомощного, когда его жалеют и оберегают, когда беспокоятся в первую очередь «как бы с ним чего не случилось» — в таких условиях мальчику превратиться в мужчину сложно. Возможно, он просто взбунтуется и превратится в мужчину, идя по линии хулигана, но путь этот опасен и нежелателен. Скорее всего, вырастет милое, но никакое существо, возможно, воспитанное, но без воли и мужской решительности, способное чувствовать, но плохо умеющее ставить цели и действовать.

Настоящий мужчина воспитывается только мужчиной, и этим должен заниматься отец. Отец даст образцы мужского поведения и будет относиться к сыну как к мужчине. Отец не будет жалеть и сочувствовать, он будет в первую очередь требовать, и даже его поддержка будет другой: поддержкой вызовом.

От женщин часто можно услышать сожаление о том, что сегодняшним мальчикам не хватает мужского воспитания, а в результате этой нехватки мужчины не проявляют себя по-мужски. Это чистая правда, только готовы ли мы сами к такому воспитанию? В том числе, готовы ли сами женщины принять трудные нормы мужского воспитания, воспитания по-мужски?



Психологический эскорт

Это статья Алексея Мельникова, психолога, выпускника Университета практической психологии

Все мы хотим, чтобы наши дети были успешны, уверены в себе, были волевыми, умели преодолевать препятствия и побеждать. Недавно передо мной встала именно эта задача: моему сыну Пете (6,5 лет) предстояло выступить на соревнованиях по рукопашному бою. Впервые...



Петя

Наша мама сказала, что Петя очень волнуется и переживает. Верно, в нашем разговоре с сыном от него несколько раз прозвучала фраза: «Главное не победа, а участие!», мама эту позицию поддержала. Я сразу возражать не стал, но как мужчина решил, что эта позиция — пораженческая. Нет задачи подстраховать себя на случай неудачи, заботиться нужно не об этом.

Мальчику, будущему мужчине, важно выступить по-настоящему успешно, получить опыт преодоления волнения и страха, искать опору победы в себе, почувствовать вкус уверенности в себе, уважение к сопернику, опыт держать удар и получить радость от процесса!

После ужина мы сели с Петей вдвоем, я его обнял и начал разговор о соревнованиях и как ведут себя мужчины. «Ты волнуешься?» — «Да». — «Это нормально. Волнуются, испытывают чувство страха практически все! Это заложено природой: когда волнуешься, сердце бьется чаще, что снабжает мозг и мышцы повышенным количеством кислорода, твоя готовность сражаться повышается и это помогает в бою. Энергетика повышается!»

Еще раз повторил: волноваться и даже бояться — нормально, надо только уметь использовать эти состояния, уметь поднять этими чувствами свой боевой настрой. До боя эти чувства будут тебе помогать, во время него они уйдут. Начнешь атаковать и биться, страх исчезнет.

Может быть, это и внушение, но полезное, и лично сам я в это верю.

Очень здорово, что мы вместе с сыном могли вспомнить сильную ситуацию из его прошлого. Когда ему было примерно 3 года, мы забрались по лестнице на второй этаж нашего строящегося дома, а слезать обратно по лестнице ребенку стало страшно! Ему было страшно, но я его тогда приободрил, и он преодолел чувство страха (помнит это!) и спустился вниз — с моей страховкой, но без моей помощи, сам!

Петя возразил: «Но это ведь не драться?!» «Да, — ответил я, — но ты победил свой страх, ты тогда смог быть сильнее своего страха, ты всегда сможешь с ним справиться и теперь. А самое главное — сегодня это чувство — твой помощник, твой друг, твой ресурс».

Мы вместе вспомнили фильм «Гладиатор»: сыну нравится главный герой Максимус. Гладиаторам на арене страшно, но они выходят и бьются до победы. Вспомнили нашего любимого боксера Роя Джонса, который получает удовольствие от своей работы на ринге. Мы с Петей обсудили, что Рой Джонс сейчас в Москве, готовится к встрече с нашим боксером и тренируется два раза в день! Мне кажется, что сын ощутил себя немного Роем Джонсом...



Разговор завершили бодро и радостно: посмотрели мультфильм «Мадагаскар», а перед сном проговорили еще раз с акцентом на следующем:

- ✓ Волнуются все!
- ✓ Это тебе поможет быстро вступить в бой!
- ✓ Соревнование — этап тренировочного процесса!

- ✓ Получи от борьбы, от боя удовольствие!
- ✓ Учись рассчитывать в бою на себя!
- ✓ Выкладывайся весь!
- ✓ Не жалей себя и противника! (Но уважай!)
- ✓ При любом раскладе мы тебя любим!
- ✓ Ты справишься, у тебя получится!

Утром я Петю вовремя разбудил, сказал, что он к соревнованиям готов, мы позавтракали (тренер подсказал, что надо съесть и что взять с собой) и вышли из дома. Едем, вот уже выходим из метро, переходим по переходу Ленинградский проспект, поворачиваем к Дворцу спорта ЦСКА и... И тут оба понимаем, что забыли взять форму для выступления!

Защиту взяли, а форму в Петином рюкзаке оставили...

В глазах сына читаю ужас... Стоп! Это не ужас, а подарок судьбы! Я обнимаю сына и говорю, обняв его: «Все нормально! Спокойно! Я тебя люблю!» Спрашиваю его: «Что будет самое страшное, если ты сегодня не выступишь на соревнованиях?» — «Ничего, ну, не выступлю», — голова его включилась, слезы ушли... Ага, уже легче! Домой возвращаться уже нет времени, решили дойти до тренера и искать выход.

И уже идем рука об руку и рассуждаем, что в следующий раз все проверим с вечера, что и я, и он, оба промахнулись, но мы ХОРОШИЕ! Вперед, СОРЕВНОВАТЬСЯ!

Тренер — молодец! Спокойно, рассудительно, с поддержкой подсказал попросить форму у тех, кто уже выступил. Попросили. Не сразу, но нам дали, вот у нас и форма есть.

Выступали мы в числе завершающих! Смотря на выступления ребят, я думал: ХОРОШО, что мы забыли форму — это нас отвлекло от волнений в сторону решения новой задачи. На этих соревнованиях все ребята выступали в первый раз. Держались по-разному. Кто-то бьется здорово и не боится, кто-то плачет и не хочет продолжать бой после перерыва. Еще интереснее наблюдать за родителями: мальчик не хочет продолжать бой — какой прессинг со стороны мамы! Этот бой он продолжил и выиграл, а следующий — проиграл, и я наблюдал истерику его и этой мамы, которая сына обвиняла: «Да ты совсем не дрался!» А он ей в ответ буквально визжал: «Нет, я дрался! Иди отсюда!» — это он маме...

Я подумал в тот момент: «Такой хоккей нам точно не нужен!» И как было бы правильно, если бы тренер рассказал не только о том, что нужно есть и пить перед соревнованиями, но и как родителям себя вести в этой ситуации, стрессовой и для них...

Когда пришла Петина очередь выступать, я напомнил ему о гладиаторе Максимусе, об удовольствии от процесса, мы повторили ритуал Максимуса: провели ладонями по полу и потеряли их друг о друга! Перед боем сконцентрировал Петино внимание: «Смотри в глаза сопернику! В борьбе — только ты и он!»

Вперед!



Свой первый бой он ВЫИГРАЛ! Очень устал — силенки еще развивать и развивать! Зато психологически — молодец!

Следующий бой в финале. Соперник достойный — на полголовы выше, крепче, массивнее! И это было здорово! Уступил Петя в дополнительном раунде, и то только потому, что не хватило сил... Шел он ко мне еле дыша, с одышкой, слезами на глазах... А я ему радовался, как победителю: здорово, что второе место; здорово, что испытал и чувство победы, и поражение! По моей реакции Петя понял, что все здорово! Он — молодец!

По дороге домой, когда сын отошел немного от выступления, он мне сказал: «Пап, спасибо, что ты был рядом!» Я ответил: «Ты, Петя, молодец, что такой внимательный и благодарный! Это здорово, что у меня такой классный СЫН, который эти вещи понимает и ценит!»

А потом мы позвонили маме и вместе похвалились! Она была счастлива!

Демиан, бассейн, обида

Болгария. Наша семья завтракает в уютном ресторанчике под свисающими гроздьями винограда. Мы здесь уже всех знаем и с интересом смотрим, как веселый Демиан (ему 8–9 лет) с удовольствием бегаёт от своего бодрого папы по краю бассейна. Они брызгаются и кидаются надувными кругами. Демиан совсем вошел в кураж, тогда папа подмигнул Стани (это молодой официант), они окружили Демиана, взяли его за руки и за ноги, отнесли к месту для ныряния, не торопясь раскачали и бросили в голубую воду бассейна. Демиан бултыхнулся спиной, поплыл к краю, папа подал ему руку и вытащил из воды. Мальчик сел на корточки и обнял себя за плечи.

Солнце, тёплый ветерок, блеск голубоватой воды, маленькие дети плещутся в лягушатнике и отнимают друг у друга надувной матрац.

И тут мы видим, что Демиан плачет: тихонько хлюпает, плечи характерно подрагивают. Я бы предположил, что он все-таки испугался, когда летел в воду, и поэтому теперь придумал, что он больно ударился об воду. И поэтому его обидели плохие взрослые.



Вопрос: как вести себя папе, который через минуту тоже это заметил? Подходить? Не подходить? С чем, с какими словами? Насколько серьезно отнестись к этой разыгранной обиде, долго ли с Демианом разговаривать и что делать потом, если мальчик решит все-таки обижаться дальше?

Я спросил у Марины и наших девочек (им было по 15 лет), что думают по этому поводу они.

Легко сошлись на том, что подойти и попросить прощения нужно. Попросить прощения, объяснить, что «мы хотели с тобой поиграть и не хотели сделать тебе больно». Когда люди заигрываются — а это бывает и у детей, и у взрослых, — они иногда нечаянно могут сделать своим близким больно или неприятно. Так бывает даже между хорошими друзьями. Обнять, немного посидеть с ним рядом. Сделать это — для папы нормально и хорошо.



Собственно, папа так, кажется, и поступил. Но Демиан продолжал сидеть с несчастным видом и нахохлившись. Ему все равно было ужасно обидно!

Настя сказала, что она теперь его отвлекла бы, — она действительно это умеет делать красиво и ловко. Маша сказала, что пусть мальчик посидит минут 5, потом ему надоест и сам прекратит. Марина выразила мнение, что когда ребенок так сидит, он не просто обижается, а думает о том, что произошло. Это очень здорово, что он думает, анализирует поведение свое и взрослых, и не нужно ему в этом мешать.

У Марины потрясающая способность видеть за поступками окружающих самую лучшую сторону и лучшие намерения. Я же видел здесь другое: ребенок свой страх прикрыл придуманной болью и теперь обижает себя, чтобы отомстить папе. Я думаю даже, что был более прав, чем Марина. Но я хорошо знаю и другое правило: если могут быть несколько интерпретаций ситуации, нужно выбрать ту, в которой окружающие оказываются добрее и лучше. Значит, права все-таки Марина.

Но также и не дело, что Демиан сейчас привыкает обижаться и жалеть себя: мальчику, будущему мужчине это совсем не пристало. Поэтому мне кажется правильным, если Демиан все-таки будет киснуть, позвать его к себе. Спокойно и серьезно позвать к себе.

Никуда не денется — встанет, разогнется и подойдет. Тогда можно ему спокойно сказать: «Мужчины долго не обижаются, не сиди так долго. Возьми, пожалуйста, ключ от номера (дать ему ключ, он возьмет) и принеси мне, пожалуйста, мой ноутбук. Если захочешь взять свою маску, возьми и ее, ты вчера здорово с нею нырял».

Похоже, это близко к решению Насти, это тактика «отвлечь», но здесь не папа обслуживает ребенка, а ребенок делает то, что папа ему сказал. Ну и внушение «мужчины не обижаются» мне кажется обязательным.

А что думаете вы?

Что могло быть позже

Нам с Мариной показалось, что ситуация еще не завершена, и попозже я на месте папы к ней вернулся бы. Может быть, пошел бы с сыном погулять, или мы вместе сели бы за столик, где я пью чай, а он ест свое любимое мороженое, но я попросил бы рассказать мне, как он помнит то, что произошло там у нас, у бассейна.

Сам процесс вспоминания того, что было, что делал он, что делали и говорили другие, — вещь исключительной важности, начало привычки осознанной жизни.

Иногда этого уже оказывается вполне достаточно: ребенок в процессе рассказа и уточняющих вопросов поймет многое и даже с запасом. Если кажется, что ребенок еще не перегружен и у вас достаточно педагогической квалификации, разговор можно продолжить. Думаю, что в спокойной раздумчивой форме я задал и внимательно выслушал бы ответы на следующие вопросы.

1. «Когда мы тебя со Стани за руки и за ноги несли к бассейну, для тебя это была игра или по-настоящему неприятно?» Если ответит «игра» — хорошо, «по-настоящему неприятно» — еще лучше. Даже если ответит «игра», я все равно спрошу: «А если бы тебе это стало по-настоящему неприятно, что бы ты стал делать?» Чаше всего у детей нет хороших ответов на такие вопросы, а хорошие ответы им очень нужны. Возможно, мы с ним договорились бы о правиле «Стоп!» — если он громко и без смеха говорит: «Папа, стоп!», то игра немедленно прекращается.

Понятно, что это касается только ситуации игры, а не других взаимодействий со мной, где ситуацию определяю я как старший.

2. «Тебе было больно, когда ты плюхнулся в воду?» Понятно, что меня интересует его ответ «да, было больно». Тогда обсуждение: насколько больно? Как ведут себя мужчины, когда им больно? Нужно сформулировать правило на будущее: «Если серьезно больно, попроси помощи, может быть, даже медицинской. А если больно, но можешь терпеть, то не показывай, что тебе больно, и себя не жалеи. Мужчины не плачут».

3. И пусть повторит итоги разговора. Мальчик уже большой, справится. В конце концов, начинать взрослеть когда-то все равно нужно. Может быть, уже пора?



А потом — снова вместе в бассейн. Ведь лето, солнце, и вода прозрачная и голубая!

Воспитание в императорской семье

Ранее мы говорили о том, как хорошие, внимательные родители воспитывают своих сыновей сегодня. Очень любопытно это сравнить с документом, который рассказывает, как это делалось 150 лет назад.

Ниже — воспоминания великого князя Александра Михайловича о своем детстве²⁹. Дисциплина, военная муштра, никаких развлечений и нежности — вполне спартанское воспитание, и это было нормой жизни практически для всех монархов Европы того времени.



Следуя по стопам своего отца, императора Николая I, человека исключительной прямолинейности и твердости взглядов, отец мой считал необходимым, чтобы его дети были воспитаны в военном духе, строгой дисциплине и сознании долга. Генерал-инспектор русской артиллерии и наместник богатого Кавказа, объединявшего до двадцати разных народностей и враждующих между собой племен, не разделял современных принципов нежного воспитания. Моя мать, до брака принцесса Цецилия Баденская, выросла в те дни, когда Бисмарк сковывал Германию железом и кровью.

Поэтому не было ничего удивительного в том, что радости беззаботного детства внезапно оборвались для меня в тот день, когда мне исполнилось 7 лет. Среди многочисленных подарков, поднесенных мне по этому случаю, я нашел форму полковника 73-го Крымского пехотного полка и саблю. Я страшно обрадовался, так как вообразил, что теперь сниму свой обычный костюм, который состоял из короткой розовой шелковой рубашки, широких шаровар и высоких сапог красного сафьяна, и облачусь в военную форму.

Мой отец улыбнулся и отрицательно покачал головой. Конечно, мне иногда позволят, если я буду послушным, надевать эту блестящую форму. Но прежде всего я должен заслужить честь носить ее прилежанием и многолетним трудом.

Лицо мое вытянулось, но худшее было еще впереди.

— С завтрашнего дня, — объявил мне отец, — ты уйдешь из детской. Ты будешь жить с братьями Михаилом и Георгием. Учись и слушайся своих учителей.

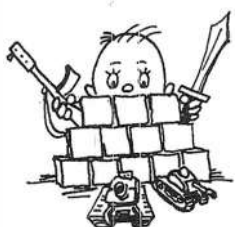
Прощайте, мои добрые нянюшки, мои волшебные сказки! Прощайте, беззаботные сны! Всю ночь я проплакал в подушку, не слушая ободряющих слов моего доброго дядьки, казака Шевченки. В конце концов, видя, что его обещания навещать меня каждое воскресенье не производят на меня должного впечатления, он стал нашептывать испуганно:

— Вот будет срам, если его императорское величество узнают и отдадут в приказ по армии, что его племянник, великий князь Александр, отрешается от командования 73-м Крымским полком, потому что плачет как девчонка!

Услышав это, я вскочил с постели и бросился мыться. Я пришел в ужас, что чуть не обесчестил всю нашу семью в глазах императора и России. С этого дня и до 15-летнего возраста мое воспитание было подобно прохождению строевой службы в полку. Мои братья Николай, Михаил, Сергей и Георгий и я жили как в казармах. Мы спали на узких железных кроватях с тончайшими матрацами, положенными на деревянные доски. Я помню, что много лет спустя, уже после моей женитьбы, я не мог привыкнуть к роскоши широкой кровати с двойным матрацем и полотняным бельем и потребовал назад мою старую походную кровать. Нас будили в 6 часов утра. Мы должны были сейчас же вскакивать, так как тот, кто рискнул бы «поспать еще 5 минут», наказывался строжайшим образом.

Мы читали молитвы, стоя в ряд на коленях перед иконами, потом принимали холодную ванну. Наш утренний завтрак состоял из чая, хлеба и масла. Все остальное было строго запрещено, чтобы не приучать нас к роскоши.

Затем шел урок гимнастики и фехтования. Особое внимание было обращено на практические занятия по артиллерии, для чего в нашем саду стояло оружие. Очень часто отец без предупреждения заходил к нам на занятия, критически наблюдая урок по артиллерии. В возрасте 10 лет я мог бы принять участие в бомбардировке большого города.



От 8 часов утра до 11 и от 2 до 6 мы должны были учиться. По традиции великие князья не могли обучаться ни в казенных, ни в частных учебных заведениях, а потому мы были окружены целым штатом наставников. Наша учебная программа, разделенная на восьмилетний период, состояла из уроков по закону Божию, истории православной церкви, сравнительной

истории других исповеданий, русской грамматики и литературы, истории иностранной литературы, истории России, Европы, Америки и Азии, географии, математики (заключавшей в себе арифметику, алгебру, геометрию и тригонометрию), языков французского, английского и немецкого и музыки. Сверх того, нас учили обращению с огнестрельным оружием, верховой езде, фехтованию и штыковой атаке. Мои старшие братья Николай и Михаил изучали также латинский и греческий языки, нас же, младших, освободили от этой пытки.

Учение не было трудным ни для меня, ни для моих братьев, но излишняя строгость наставников оставила в нас всех осадок горечи. Можно с уверенностью сказать, что современные любящие родители воспротивились бы, если бы их детей воспитывали так, как это было принято в русской императорской семье эпохи моего детства.

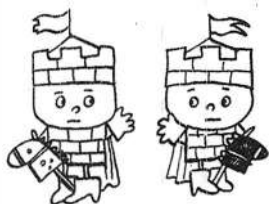
Из-за малейшей ошибки в немецком слове нас лишали сладкого. Ошибка в вычислении скоростей двух встречных поездов — задача, которая имеет для учителей математики особую притягательную силу, — влекла за собою стояние на коленях носом к стене в течение целого часа. Однажды, когда мы были доведены до слез какой-то несправедливостью педагогов и попробовали протестовать, последовал рапорт отцу с именами зачинщиков, и мы были сурово наказаны.

Для меня навсегда останется непостижимым, как такая давящая система воспитания не притупила наши умы и не вызвала ненависти ко всем тем предметам, которым нас обучали в детстве.

Должен, однако, добавить, что все монархи Европы, казалось, пришли к молчаливому соглашению, что их сыновья должны быть воспитаны в страхе Божьем для правильного понимания будущей ответственности перед страной. Много лет спустя, делясь воспоминаниями с германским императором Вильгельмом, я оценил сравнительную мягкость наших

тифлисских учителей. Его наследник, германский кронпринц, женатый на одной из моих племянниц, сухо добавил, что количество наказаний, полученных в детстве отцом-монархом, не смягчает тропы испытаний, по которой идет его сын.

Завтраки и обеды, столь приятные в жизни каждой семьи, не вносили разнообразия в строгую рутину нашего воспитания.



Наместник Кавказа должен был быть представителем государя императора в сношениях с миллионами верноподданных, живущих на юге России, и за наш стол садились ежедневно не менее 30 или 40 человек.. Официальные лица, прибывшие на Кавказ из Петербурга, восточные властители,

отправлявшиеся представиться царю, военачальники подчиненных наместнику губерний и областей, общественные деятели с женами, лица свиты и придворные дамы, офицеры личной охраны и наши наставники — все пользовались случаем, чтобы высказать свои политические взгляды и ходатайствовать о различных милостях в Тифлисском дворце. Мы, дети, должны были во время завтраков и обедов очень следить за собой и отнюдь не начинать разговаривать, пока нас не спрашивали. Как часто, сгорая от желания рассказать отцу о том, какую замечательную крепость мы построили на вершине горы или же какие японские цветы посадил наш садовник, должны были мы сдерживаться, молчать и слушать важного генерала, который разглагольствовал о нелепости последних политических планов Дизраэли.

Если же к нам обращались с каким-либо вопросом, что, конечно, делалось из чувства подобострастия пред наместником его величества, то мы должны были отвечать в тех рамках, которые нам предписывал строгий этикет. Когда какая-нибудь дама с приторно-сладкой улыбкой на губах спрашивала меня о том, кем бы я хотел быть, то она сама прекрасно знала, что великий князь Александр не может желать быть ни пожарным, ни машинистом, чтобы не навлечь на себя неудовольствия великого князя — отца. Выбор моей карьеры был весьма ограничен: он лежал между кавалерией, которой командовал мой дядя, великий князь Николай Николаевич старший, артиллерией, которая была в ведении моего отца, и военным флотом, во главе которого стоял мой другой дядя — великий князь Константин Николаевич. — Для такого мальчика, как вы, — обыкновенно говорила улыбающаяся дама, — самое лучшее следовать по стопам вашего августейшего отца. Что другое можно было ответить на подобный вопрос, если принять во внимание, что в это время двенадцать пар глаз моих наставников впились в меня, стараясь внушить мне достойный ответ?

Брат Георгий как-то робко высказал желание сделаться художником-портретистом. Его слова были встречены зловещим молчанием всех присутствующих, и Георгий понял свою ошибку только тогда, когда камер-лакей, обносивший гостей десертом, прошел с малиновым мороженым мимо его прибора.

Порядок распределения мест за столом исключал для нас, детей, всякую возможность посмеяться над теми или иными странностями гостей или же пошептаться между собой. Нам никогда не позволяли сидеть вместе, а размещали между взрослыми. Нам было объяснено, что мы должны были себя вести в отношении наших соседей так, как вел бы себя наш отец. Мы должны были улыбаться неудачным остроумам наших гостей и проявлять особый интерес к политическим новостям.

Кроме того, мы должны были всегда помнить, что в один прекрасный день нас повезут в Россию, которая находится за хребтом Кавказских гор. Там, в гостях у нашего царственного дяди, говорили нам, мы с признательностью вспомним наших наставников, которым мы обязаны нашими хорошими манерами. Иначе наши кузены будут указывать на нас пальцами и называть «дикими кавказцами»!

Встав из-за стола, мы могли играть в кабинете отца в течение часа после завтрака и 20 минут после обеда. Ровно в 9 мы должны были идти в нашу спальную, надевать глинные белые ночные рубашки (пижамы тогда еще не были известны в России), немедленно ложиться и засыпать. Но и в постелях мы оставались под строгим надзором. Не менее пяти раз за ночь дежурный наставник входил в нашу комнату и окидывал подозрительным взглядом кровати, в которых под одеялами лежали, свернувшись, пятеро мальчиков.

Около полуночи нас будило звяканье шпор, возвещающее приход отца. На просьбы моей матери нас не будить, отец отвечал, что будущие солдаты должны приучаться спать, несмотря ни на какой шум.

— Что они будут делать потом, — говорил он, — когда им придется урывать несколько часов для отдыха, под звуки канонады?

В глазах наших родителей и воспитателей мы были здоровыми, нормальными детьми, но современный педагог нашел бы в нас неудовлетворенную жажду к большей ласке и к проявлению привязанности. Мы страдали душой от одиночества. Наше особое положение отдаляло нас от детей нашего возраста. Нам не с кем было поговорить, и каждый из нас был слишком горд, чтобы делиться своими мыслями с другими братьями. Одна мысль о том, чтобы явиться к отцу и утруждать его неопределенными разговорами без специальной цели, казалась просто безумием. Мать наша, со своей стороны, направляла все усилия к тому, чтобы уничтожить в нас малейшее внешнее проявление чувства нежности.

В свои юные годы она прошла школу спартанского воспитания, по духу того времени в Германии, и не порицала ее.

...Вспоминая свое детство, строгость воспитания и обращения с нами, должен сказать, что все это имело самое благотворное влияние на всю последующую жизнь. Должен добавить, что все монархи Европы, казалось, пришли к молчаливому соглашению, что сыновья должны быть воспитаны в трезвящем страхе Божиим для правильного понимания будущей ответственности перед страной.

Любопытно: при всех строгостях и лично пережитых неудобствах Александр Михайлович дает такому типу воспитания вполне положительную оценку, притом что в семьях с гораздо более теплым отношением родителей дети нередко вырастают недовольные и родителями, и тем, как их воспитывали, да и собой. Почему? От чего это зависит? Мы бы назвали два фактора: контроль формата и статус воспитателей.

Со статусом воспитателей в основном понятно: если родители пользуются уважением окружающих, если другие дети завидуют тому, что у вас такие родители. Тем более если ваш папа — великий князь, а мама — принцесса, то и воспитание такими родителями нравится обычно больше, чем когда папа — электрик на заводе, а мама — прачка. Дети статус родителей ценят.

Тем не менее, похоже, контроль формата играет еще большую роль. Под контролем формата мы имеем в виду контроль телесного корсета, выражения лица и разговоров, комментирующих процесс взаимодействия воспитанников и воспитателей. Если воспитанникам даются распоряжения, а дети в это время кривляются, строят недовольные и обиженные мордочки и сопровождают происходящее ироническими репликами, это закрепляется как негативная игра-привычка: ребенок будет недоволен происходящим. Если же красивый генерал отдает распоряжение, во время которого дети стоят, выпрямившись, с развернутыми плечами, с уверенным выражением лица и подтверждают: «Да, будет исполнено!», то позитивное внушение тела даст ребенку видение, что у него отличная жизнь и прекрасное детство.



Именно поэтому армия для новобранцев начинается с формата: с приучения к тому, как нужно стоять, ходить и разговаривать.

Требовательные родители получают звание жестоких тогда, когда они недостаточно требовательны, а именно недостаточно

внимательны к формату и разрешают недовольные мордочки. Парадоксально: запрещайте больше — и дети станут довольными...

Аналогично в мягком и свободном воспитании: если сложится так, что тепло родителей вызывало ответное тепло детей, то есть их общение сопровождалось радостным лицом ребенка, объятиями любящих родителей и словами: «Любимая мамочка!», то спустя годы уже взрослый человек будет вспоминать свое детство с самой искренней теплотой. Если же любящие родители попали на то, что в ответ на их теплоту ребенок кривляется и строит мордочки, то спустя годы их повзрослевшее дитя легко придумает, что его мама и папа ему все-таки чего-то недодали.

Начинать следить за форматом можно с самого простого и естественного: приучить к тому, что если детям что-то нужно, они говорят об этом без плача и криков. Не угадывайте, чего дети хотят от вас своим плачем. Пусть они усвоят: пока они плачут, вы их не понимаете. Вы можете понять, чего они хотят, только когда они ясно скажут о своих желаниях.

Труднее, но не менее важно следить за тем, что дети позволяют говорить себе в отношении родителей. Интересно, что в своих воспоминаниях великий князь Александр Михайлович говорит о том, что им, братьям, даже в голову не приходило относиться к родителям без уважения: «Одна мысль о том, чтобы явиться к отцу и утруждать его неопределенными разговорами без специальной цели, казалась просто безумием». Дети должны усвоить, казалось бы, элементарные вещи: свою маму никогда, ни при каких обстоятельствах нельзя ударить (к сожалению, в некоторых семьях мамы подростков в этом не уверены), на родителей не обзываются, на них нельзя повышать голос (можно отстаивать свою точку зрения, но это делается со спокойными интонациями) и так далее.

Часто родители пытаются что-то донести до своих вроде бы разумных детей, а те их не слышат, не понимают. Что делать? Вначале обратите внимание на то, как стоит или сидит ваш ребенок. Например, пока дочка стоит перед мамой, повернувшись к ней спиной, разговаривать с девочкой бесполезно. Мама, вначале научи дочку стоять как следует, только тогда она начнет тебя слушать!

Родители, следите за форматом ваших детей!



«Мужчины не плачут» как педагогическое внушение детям

Редко плачут мальчики, которых родители научили в трудной ситуации действовать. Чаще плачут те, кто не знает, что делать.

Мальчик упал, сильно ударился коленкой и сидит ее трет. «Бедненький, как тебе больно, иди я тебя пожалею!» — запричитала бабушка, и ребенок расплакался. Когда жалеют, хочется плакать и чувствовать себя бедненьким. Женщины любят заботиться о маленьких и несчастных, любят жалеть, но результат такого воспитания — девочка, а не мальчик.

Понаблюдайте, как ведут себя дети, когда во время игры обо что-то больно ударятся. Плачут ли они? Да, если рядом есть мама или бабушка, ребенок плачет и бежит к ней, чтобы пожалела. Если же их нет, если дети играют одни, без взрослых, плач звучит на удивление редко. Ударился — потер колено, ну ладно, поскулил — и побежал дальше. Играем!

Внушение мальчикам «мужчины не плачут» — не запрет эмоций вообще, а воспитание культуры и привычек будущего мужчины. Женские страхи: «это приведет к подавлению эмоций, и ребенок вырастет безэмоциональным» — пустое. Если родители объясняют ребенку, что железными палками драться нельзя, это не запрет

движения вообще и это не приведет к физической недоразвитости. Наши дети могут и должны быть живыми и эмоциональными, но чувства беспомощности и жалости к себе едва ли должны быть главными нотами в гамме душевных переживаний ребенка.

У хороших родителей есть простое правило: «Если тебе нужна помощь — скажи, мы тебе обязательно поможем. Но если ты плачешь, как мы тебе поможем? Прекрати плакать и скажи, чего бы ты хотел!» Это правило налаживает нормальное общение между детьми и родителями, и дети вместо эмоционального давления на мам и пап начинают им спокойно говорить и о своих проблемах и желаниях.

Дети плачут не просто от боли, дети плачут взрослым, чтобы пожалели. Только позже, со временем, они начинают плакать не взрослым, а сами себе, жалеют себя сами.

Психологи учили это на курсе детской психологии: «Деятельность, разделенная между взрослым и ребенком, со временем ребенком интериоризируется и становится его личной».

Собственно, почему бы и не поплакать, если тебе хочется, а тебя готовы пожалеть? Почему бы и не поплакать, если ты ребенок? Почему бы и не плакать по жизни дальше, если в модели женского поведения плакать при встрече со страшным и трудным — нормально? Женщины плачут, потому что рядом с ними есть мужчины, которые услышат их и защитят. Но если в момент, когда страшно и трудно, мужчина вместо того, чтобы защитить женщину, начнет плакать, она останется беззащитной. Женщина останется без мужчины.

«Поплачь, поплачь, будет легче!» — подсказывают бабушки внукам: идет нормальное обучение девочек нормам женского поведения. «Мужчины не плачут», — говорят отцы сыновьям, чтобы те не превращались в плакс.



При этом, как и в любой обучающей ситуации, педагогическое задание должно быть посильным: если ситуация для мальчика неожиданна и слишком трудна, отец в такой ситуации промолчит и только обнимет плачущего сына. Мужчины взрослеют не сразу, требовать всего сразу нельзя. Но помнить о направлении необходимо: «Мужчины не плачут». Мужчины должны действовать, а не переживать.

Они должны быть сильными, и даже их редкие слезы должны делать сильнее и их самих, и их окружение.

Не стоит при этом требовать от бабушек, чтобы они говорили своим любимым внукам: «Прекрати плакать, ты же мужчина!» — когда ребенок плачет и жалобно смотрит несчастными глазами, бабушка такое сказать не в силах. Но если воспитанием мальчика занимается мужчина, отец, его нужно поддержать. Хочется верить, что наши женщины замужем за адекватными мужчинами, которым доверить воспитание детей можно. Будем счастливы, если у каждого мальчика будет отец — настоящий мужчина, с которого он сам захочет брать пример. Мужчины должны быть сильными, чтобы женщины были счастливыми.

Конечно, если ребенок больно ударился и немного всплакнул, ничего страшного нет, это не истерика, и это нормально. Но ведь и не отлично. А если мы планируем жить по максимуму и так же воспитываем своих детей, то никаких обид и никаких слез. Настоящие мужчины так не реагируют, значит, и мальчики должны учиться этому же.

Понятно, что нужно учитывать возрастные особенности. Как я уже говорил, до года у ребенка — только честный плач, а вот после ситуация более сложная: ребенок осваивает как инструментальный, так и манипулятивный плач. Если ребенок плачет просто от боли, совершенно нормально взять его на руки, так он успокоится быстрее. Если маленький чего-то хочет и об этом плачет, спокойно спрашивайте его об этом, пусть хотя бы рукой или направлением взгляда вам покажет: в полтора года уже пора детей этому учить. А если он орет, просто добиваясь своего, на такое не реагируйте или постарайтесь отвлечь — неправильно, если ребенок привыкнет вами командовать. А беседовать с ребенком, что мальчику плакать не пристало, конечно, стоит попозже, тема «ты не девчонка» до 3 лет неактуальна.

Кстати, о девочках. По-вашему, как относиться к плачу у девочек? Им плакать можно? Сколько? Зачем? По имеющимся у меня сведениям, в прежние времена воспитанницам институтов благородных девиц плакать было неприлично. Это считалось дурным тоном, как будто вы из простонародья. Обмороки разрешались, а плач —



нет. И воспитанные девушки не плакали, даже когда было трудно и больно...

Как сегодня мы будем решать эти вопросы?

Сыну 12 лет: воспитание ответственности

Это статья Александра Некрасова, психолога, выпускника Университета практической психологии.

После возвращения с «Весеннего всесинтоновского слета 2013» мой 12-летний сын часто повторял: «Позитив, конструктив, ответственность»... Правда, на вопрос, что он вкладывает в понятия «конструктив» и «ответственность», чего-то внятного сказать не смог. Пришлось заниматься объяснением. Он кивнул...

Прошло полгода. Сыну уже 13. К моему удивлению, он иногда стал задавать мне вопрос: «Для чего ты мне это сказал, с какой целью?»

Несколько месяцев назад он в очередной раз предпринял попытку договориться о возможном варианте приобретения планшета. Несмотря на то, что я в категоричной форме заявил, что не буду приобретать ему данный гаджет, он не терял надежду и продолжал искать брешь в моей обороне. Очередная попытка звучала так: он заработает гонер промоутером (разрешаем ему подрабатывать в качестве поощрения за хорошие отметки) и купит планшет на свои заработанные.

В очередной раз я отказал ему, объяснив, что до его 18 лет мы с мамой будем решать, чем он может владеть, что можно покупать, а что нет и т. д. Он, конечно, имеет право участвовать в обсуждениях, но мы обладаем правом вето, если не сможем договориться.

Сын расстроился, но не сдавался:

— Почему у многих моих сверстников уже давно есть планшет, а у меня нет. Почему, почему, почему?

— Мы разрешим тебе не только приобретать гаджеты, но и предоставим больше свободы в других вопросах, если увидим, что ты научился себя контролировать. То есть тобой управляют не твои сиюминутные «хочухи»: поиграть в компьютерные игры, посмотреть телевизор и т. п. ... Или «нехочухи» — не застилать постель, не прибрать в комнате, не заполнить дневник. ... Когда, прежде чем что-то сделать или не сделать, ты ответишь на вопрос: зачем и для чего я это делаю или

не делаю. Тогда мы сможем разрешать тебе принимать самостоятельные решения по более широкому кругу вопросов.

— Хорошо! — сказал сын. — Ведь это просто. Считаю, я уже себя контролирую!

Наутро перед школой мы зашли в его спальню со словами:

— Сынок, ты же себя контролируешь? Значит, в комнате у тебя порядок?

С этого дня мы сознательно все решаемые сыном задачи стали увязывать с тем, насколько он себя контролирует. Порядок в комнате, личная гигиена, уроки, уход за собакой и т. д. В результате теперь нам не приходится напоминать о том, о чем ранее приходилось повторять ежедневно по несколько раз. Но главное, что радует, что теперь он на самом деле многие вещи рассматривает через призму вопросов «зачем и что мне это даст».

ЗАЧЕМ?



Так, совсем недавно сын в очередной раз попросил купить ему новую книжку «Метро 2033» или «С.Т.А.Л.К.Е.Р.». Он прочитал их двадцать или тридцать штук. Я предложил ему компромисс: он прочтет роман Валентина Пикуля «Честь имею», а после я куплю ему «С.Т.А.Л.К.Е.Р.». Он согласился. В один из вечеров он зашел ко мне в спальню

и радостно сообщил, что дочитал книгу Пикуля и спросил: «Ты же купишь мне завтра „С.Т.А.Л.К.Е.Р.“?» Я ответил, что поговорим завтра утром по дороге в школу. Сын насторожился и со словами: «Похоже, меня надули!» вышел.

По дороге в школу я сразу обозначил, что не отказываюсь от данного мною обещания, но попросил обсудить сначала один вопрос, при этом решение о покупке очередного «С.Т.А.Л.К.Е.Р.» все равно останется за ним. Затем попросил его, как контролирующего себя человека, ответить на вопрос: зачем он будет читать эту книгу, тратить на нее время, а я потрачу деньги, что она даст ему? Он ответил, что чтение данной книги принесет ему удовольствие. «Вот видишь, опять „хочухи“, а пользы ноль! В книгах „Порт-Артур“, „Честь имею“, „Отверженные“, которые ты прочитал, описываются реальные исторические события и персонажи. Из этих книг ты узнаешь об истории своей страны, видишь примеры героического поведения наших соотечественников, кроме того, интереснейшие, близкие к реальности сюжеты также доставляют удовольствие, но „С.Т.А.Л.К.Е.Р.“, на мой взгляд, как минимум пустое, бесполезное времяпрепровождение, отрывающее тебя от действительности».

После нашего обсуждения сын в сердцах произнес: «Как плохо иметь папу-психолога! Еще 15 минут назад я хотел книгу „С.Т.А.Л.К.Е.Р.“, а теперь уже не хочу. Ладно, давай обсудим, какую следующую книгу я буду читать?»



Ничего, что пока мне приходится ему под-сказывать, но начало положено.

Эта статья мало кого оставила равнодушным, она вызвала шквал разнообразных комментариев. Думаю, ее захотите обсудить и вы. Чтобы обсуждение было более предметным и точным, рекомендую ознакомиться с размышлениями психолога Натальи Дворкиной:

Важная и нужная статья, на мой взгляд! В большинстве комментариев обсуждение ведется вокруг двух тем: запрета покупки гаджета и чтения книг ради удовольствия, однако в статье сказано гораздо больше!

Первое: сын сам стал спрашивать папу: «Он иногда стал задавать мне вопрос: „Для чего ты мне это сказал, с какой целью?“» — то есть, разговор начал гораздо раньше и уже приносит результаты.


Второе: отец готов с сыном договариваться, если я верно поняла автора. Но именно договариваться, слушать аргументированные доводы, а не просто «Я хочу!».

Третье: сын «в очередной раз попросил» — то есть до этого ему шли навстречу и давали возможность «читать просто ради удовольствия». Однако в 13 лет уже вполне пора делать осознанный выбор. По крайней мере, честно сообщать самому себе: «Вот это я делаю исключительно ради удовольствия, а пользы в этом нет никакой».

Четвертое: вопрос покупки гаджетов отец связал с самоконтролем мальчика. И тот на это согласился! Более того, воплотил в жизнь! Уважаемые коллеги, а разве не способность контролировать себя, свои действия, свои желания вкупе с умением делать осознанный выбор — один из признаков взрослого человека? По-моему, именно так. В таком случае отец воспитывает как раз ту самую взрослость, которой подчас так не хватает во взрослых, казалось бы, людях.

И пятое: запрета на книгу не было! Посмотрите внимательно последний абзац. «Как плохо иметь папу-психолога! Еще 15 минут назад я хотел книгу „С.Т.А.Л.К.Е.Р.“, а теперь уже не хочу. Ладно, давай обсудим, какую следующую книгу я буду читать?» Похоже, здесь речь идет не о запрете, а о переориентировании желаний. Можно ведь читать книгу одновременно с удовольствием и пользой.

Более того, статья заканчивается на том, что сын готов к обсуждению следующей книги. Отец и сын разговаривают и договариваются, мальчик учится думать, аргументировать, принимать решения и нести за них ответственность. Милые женщины, а разве не эти качества мы хотим видеть в мужчинах? Хотим, но ведь такие качества не падают сами с неба, их надо воспитывать. Можно ли это сделать как-то по-другому? Наверное, да. Скорее всего, существуют разные способы воспитания, и у каждого родителя свой опыт. Александр Некрасов делится с нами своим опытом, и я ему за это благодарна.



Дети и компьютерные игры

Ко мне на почту пришел традиционный вопрос: что делать, если дети сидят за компьютерными играми с утра до вечера? Состоялась короткая переписка.

Вопрос от Елены: «Как быть, если моих детей игры онлайн захватывают? Предупреждай, наказывай — всё в штыки. Конечно, я стараюсь им объяснить негатив игр онлайн, но все равно им играть хочется».

Мой ответ: «Елена, я скажу вам, что делать, если пообещаете, что сделаете то, что я скажу».

Елена: «Здравствуйте, Николай Иванович! Я очень постараюсь сделать то, что вы предложите, обещаю».

Я: «Елена, я бываю буквоедом. Я не спросил, „постараетесь“ ли вы, я спросил, „сделаете“ ли вы. Стараться и сделать — очень разные вещи. Давайте договоримся, что вы сделаете, а не просто постараетесь. Я не даю заданий, которые выше человеческих сил».

Итак, что вам нужно сделать? Задание конкретное. Первое — предупреждение: „Увижу вас за компьютерными играми — лишитесь компьютеров“.

Второе — реализация. Думаю, что уже на следующий день вы увидите ребенка за игрой. Ваши действия — на неделю полное лишение детей

компьютеров. Отобрали, поставили пароли — любой способ годится. Если компьютеры нужны для уроков — это проблемы детей, вы их предупреждали.

Третье — через неделю компьютеры возвращаются, но за будущие проколы вырубаются снова на короткий срок, на день или два. Вот такая схема приема горького лекарства.

Четвертое — когда дети поймут, что воевать с вами бесполезно, и начнут вести себя прилично, вы можете им разрешить играть в компьютерные игры после того, как они сделают все уроки, и строго определенное время. Какое — тут уже решите сами.

Сделаете? И сообщите о результате».

Через полгода пришел ответ.

Здравствуйте, Николай Иванович!

Ваше предложение по вопросу компьютерных игр и детей оказалось действенно. Мне было непросто, я смогла его использовать только вместе с упражнением «Стена» — со стеной не спорят, просто выполняют. Для нашей семьи компьютерные игры — это конкретная игра «Танки Онлайн», другие «стрелялки» пока моих детей не привлекают. Я долго откладывала с ответом, поскольку сама не сразу решилась действовать, да и лучшее решение пришло ко мне не сразу. Остановилась в конце концов вот на чем.

1. Уменьшила свободное время детей. Способы использовала разные — тренировки, бассейн, но это действительно оказалось очень важным.
2. Я разрешаю детям играть в «Танки Онлайн», но только при выполнении двух условий: «Уроки делаются сразу» и «Все уроки сделаны как следует». Конкретно, играть можно только до 20.00, то есть если ты сделал уроки позже — игры нет. Как только я это придумала, все стало как-то легко: дети сразу сажаются за уроки, без дела не болтаются, ну и просто стараются все сделать вовремя.

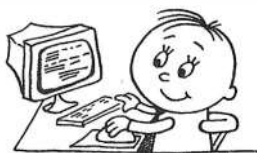
Вначале было совсем трудно, было серьезное противостояние. Меня волновало: можно ли в принципе изменить отношение ребенка к компьютерным играм? На некоторое время эти игры стали для ребенка как конфетка, какая-то как будто сверхценность. «Мам, я все уроки сделал, я постарался, дай поиграть?!» — то есть можно мне эту конфетку, а если нет, то для чего я тогда старался, что-то делал, трудился? Все мерилось этой игрой, а любые объяснения, что это нужно для дальнейшей жизни, не воспринимались или воспринимались как что-то абстрактное. «Ну все же играют?!» — и начинались новые споры и обиды.



Но постепенно у детей возникли другие интересы, а когда в их жизни появился спорт, все как-то утихло само собой. Теперь дети стали интересоваться видами спорта, их правилами, хвалятся своими достижениями в бассейне. Особенно меня радует, когда на вопросы одноклассников: «Какой танк ты выиграл?», мои дети отвечают: «Мне было некогда играть»...

Серезжа хочет отдохнуть за компьютером

Обучение студентов в Университете практической психологии хорошо еще и тем, что оно ориентировано в первую очередь на практику. Как-то одна из студенток пожаловалась на то, что ей трудно выполнять упражнение «Плюс — помощь — плюс», поскольку ее сын Серезжа не слушает ни ее, ни ее критику, все его мысли только о компьютере, на который пришлось поставить пароли. А я Серезжу как-то видел, мне он показался отличным парнем, живым и сообразительным. Я попросил маму набрать Серезжин номер, чтобы я поговорил с мальчиком сам. Она позвонила, состоялся такой разговор...



Н. И. Козлов:

— Серезжа, здравствуй! Серезж, ситуация такая: мама будет давать тебе играть на компьютере или что ты еще хочешь делать. Но, понятно, только после того, как ты будешь каждый раз выполнять то, что надо. Это нормально?

Серезжа:

— Это я знаю, но есть одно неудобство. Я прихожу домой, все делаю и довольно часто успеваю все сделать до того, как придут родители. И могу уже посидеть за компьютером...

Н. И. Козлов:

— Серезж, все в порядке. Ты делаешь все быстро — это нормально. Как сделаешь, сразу звони маме, она будет сообщать тебе пароль, и ты будешь отдыхать за компьютером. Понятно, что пароль будет каждый

раз новым, утром мама его будет менять. И тебе нужно каждый раз его узнавать. Разумно?

Сереза:

— Ну да. Я некоторое время буду делать так, и посмотрю, насколько это будет удобно.

Н. И. Козлов:

— А у тебя есть предложения лучше?

Сереза:

— Предложения: сделать так, как было раньше, — пароль снять вообще.

Н. И. Козлов:

— А какие тогда будут гарантии, что ты занимался делами, а не играми на компьютере?

Сереза:

— Если я буду сидеть за компьютером, то я не успею сделать уроки...

Н. И. Козлов:

— Но ты можешь сделать их халтурно. Есть порядок: сначала делаются уроки, потом возникают остальная жизнь и компьютер. Так?

Сереза:

— А почему не получается наоборот? Немного компьютера, немного уроков...

Н. И. Козлов:

— Отличное решение, но это только для умных и продвинутых. Тебе еще рано.

Сереза:

— Почему?

Н. И. Козлов:

— Почему ты еще не такой умный и продвинутый — это не ко мне вопрос. Когда научишься себя так вести, докажешь это, когда мама это увидит, когда я это увижу — тогда будет другое дело. А сейчас тебе это еще рано. Это как приходит ребенок в первый класс, говорит: «Я хочу задачку решать из десятого класса!» Ну, хоти. Докажи вначале... Когда мама напишет мне записку: «Мой Сереза такой помощник, дисциплинированный, доброжелательный, аккуратный, я им горжусь...»

Сереза:

— Сегодня я помыл пол в прихожей, посуду, повесил вещи, подмел.

Н. И. Козлов:

— Классно. Скажи, сколько ты минут или часов сегодня занимался общественно-полезной деятельностью?

Сереза:

— Примерно 1 час.

Н. И. Козлов:

— А мама сколько занималась?

Сереза:

— Я не знаю. Она большей частью работала.

Н. И. Козлов:

— 8 часов? А сейчас она еще 3 часа учится. Соответственно, мама сегодня занималась хорошими делами 11 часов. А ты — 1 час.

Сереза:

— Но мне всего 13 лет, а маме...

Н. И. Козлов:

— То есть у тебя энергии больше? Тогда ты должен делать больше.

Сереза:

— Но мы отклонились от темы. Я предлагаю так: до прихода мамы я делаю уроки, а потом сижу за компьютером. А если я уроки не сделал, то мама компьютер мне выключает. Пойдет?

Н. И. Козлов:

— Серез, я думаю, что это вполне возможная система. Мои дочки имеют свои компьютеры и пользуются ими совершенно свободно. Но они уже организованные люди. А ты организованный или нет?

Сереза:

— Организованный. Вот уроки я уже сделал.

Н. И. Козлов:

— Когда ты будешь хотя бы 3 часа заниматься домашними делами, помогать маме, тогда мы к этому вопросу вернемся. А пока... Ты хочешь на компьютере заниматься?

Сереза:

— Ага.

Н. И. Козлов:

— Тогда пока мама будет придумывать новые пароли, с утра их менять. Ты будешь отчитываться, уметь и хорошеть. Мама будет мне о тебе на «Дистанции» рассказывать, как эти дела происходят, я буду за тебя радоваться, и через некоторое время перейдем к той системе, которая тебе нравится.

Сереза:

— Вариант довольно интересный. Я подумую, принимать его или нет. Думаю, некоторое время стоит попробовать, как это будет.

Н. И. Козлов:

— Сереза, не совсем так. Думать всегда полезно, но в данном случае у тебя другого варианта нет. Пока маму ты своим вариантом не заинтересовал, все вопросы решает она, а не ты. Услышал?

Сереза:

— Да.

Н. И. Козлов:

— Поэтому ты сам придумай, что ты можешь еще сделать по дому. Я тебя попрошу — ты помоги своей маме! У твоей мамы в университете задание: ей нужно тебе говорить что-то хорошее, а она пока не знает, за что. Ты поможешь ей? Сделай что-нибудь доброе, чтобы она пришла и восхитилась тобой. Сказала: «Сынок, спасибо тебе, родной!»

Сережа:

— Постараюсь.

Н. И. Козлов:

— За сколько дел она тебе сегодня скажет «спасибо»?

Сережа:

— Сегодня четыре раза.

Н. И. Козлов:

— Четыре раза — неплохо. А можешь ли сделать сегодня побольше, сделать маме праздник, как 8 марта?

Сережа:

— Постараюсь.

Н. И. Козлов:

— Постараешься или сделаешь?

Сережа:

— Как сложатся обстоятельства.

Н. И. Козлов:

— Какие обстоятельства!? Ну-ка рассказывай!

Сережа:

— Просто я могу увлечься чем-нибудь интересным, например чтением...

Н. И. Козлов:

— А если б ты маму любил? Если бы ты маму любил и хотел ее порадовать — отвлекся бы на ерунду? Кто тебе интересней — мама или телевизор? Сережа, сделаешь сегодня маме праздник, а, сын?

Сережа:

— Сделаю.

Н. И. Козлов:

— Сережа, ты молодец! Жди маму. До свидания!

Сережа:

— До свидания!





Курс «Дистанция»: «Говорим тезисами»

Предупрежу сразу: это будет очень трудное упражнение для многих. Если вы хорошо освоили предыдущие задания «Дистанции», с этим упражнением вы также справитесь, но если вы хотите взяться сразу за него, то, боюсь, вас постигнет разочарование. Методика «Дистанции» неслучайна, она проверена годами на сотнях людей. Здесь каждое новое упражнение использует опыт, полученный вами при освоении предыдущих навыков, и одновременно создает условия для того, чтобы вы легко справились со следующими заданиями.

А мы помним, в вашем багаже уже понимание своих эмоций, контроль речи и уверенность в своих силах. Значит, мы справимся!

Итак, что это такое — «Говорим тезисами»? Если совсем коротко, это умение говорить кратко — и так, чтобы даже дети понимали, чего вы от них хотите. Когда мама ругается: «Почему у вас все валается? Когда вы прекратите этот бардак?» — чего она хочет? Чтобы дети ей рассказали, «почему у них все валается»? Чтобы они слушали ее с виноватым видом? Или чтобы они ее поцеловали и быстро убрали игрушки в ящик?

Мы часто, прежде чем скажем главное, ходим кругами, подступаем к теме, рассказываем ненужные подробности и углубляемся

в ненужное. Это плохая привычка: она сбивает наших собеседников с главного и мешает им понимать нас правильно. Учитесь говорить просто, коротко и понятно: тезисами. Что такое тезис? Если кругом чувства, то тезис — это мысль среди этих чувств, если кругом мысли, то тезис — это главная мысль, а в разговоре по существу тезис — это инструкция, как делать или как думать.

Что тезисом обычно не является? Если вы рассуждаете, обосновываете или возражаете, тем более просто выражаете чувства, то для дельного собеседника здесь тезиса еще нет.



«На улице холодно» — даже если это сформулировано требовательно, это не тезис. Имеется в виду требование надеть шапку или «Никуда ты не пойдешь»?

«Ты меня не понимаешь!» — в чем тезис, чего ты хочешь? Мне застрелиться? Тебя не перебивать? Пожалеть тебя, ты плохо себя чувствуешь? «Это не пойдет» — в целом тезис понятен: это не подходит и нужно прекратить. Но будет гораздо лучше, если будут пояснения, почему, и подсказки, что нужно сделать по-другому.

Или, предположим, идет разговор о воспитании детей, женщина замечает: «Мужчины ведут себя жестко и часто грубы». Как вы думаете, это тезис? Похоже, что в этом высказывании явным образом слышится только замечание, а тезис здесь скрыт, он здесь только подразумевается. А поскольку подразумевается, то открывается простор для гаданий.

То ли женщина хотела сказать, что с мужчинами нельзя иметь дело, то ли что мужчин нельзя подпускать к воспитанию детей, — а это ведь разные вещи. Если же по контексту можно предположить, что имеется в виду последний смысл, то и здесь тезис не вполне ясен. Если мужчина жесток и груб, что с этим делать? Здесь множество вариантов... «Не пускать к ребенку вообще. Только под присмотром мамы. Пускать только к сыну. Только в определенные дни и часы. Научить его обращаться с детьми?» — выводы (тезисы) могут быть совершенно различными.

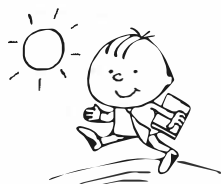
Чтобы учиться осмысленной речи, учиться говорить тезисами, вам в помощь несколько заданий.

- ✓ В течение недели записывайте ситуации, когда люди рассказывают об обстоятельствах, но не могут определиться с выводами. Не формулируют явных тезисов.

- ✓ Слушая разговоры людей, отмечайте смену тем и наличие тезисов.
- ✓ Обозначение намерений. Любое обращение начинайте с обозначения своих намерений: у меня к тебе просьба, предложение, требование, совет, возражение, поболтать...
- ✓ Не рассказывайте о своих чувствах, если в этом нет разумной инструкции и никому не нужно.
- ✓ При обсуждении говорите тогда, когда у вас есть вариант итогового решения.

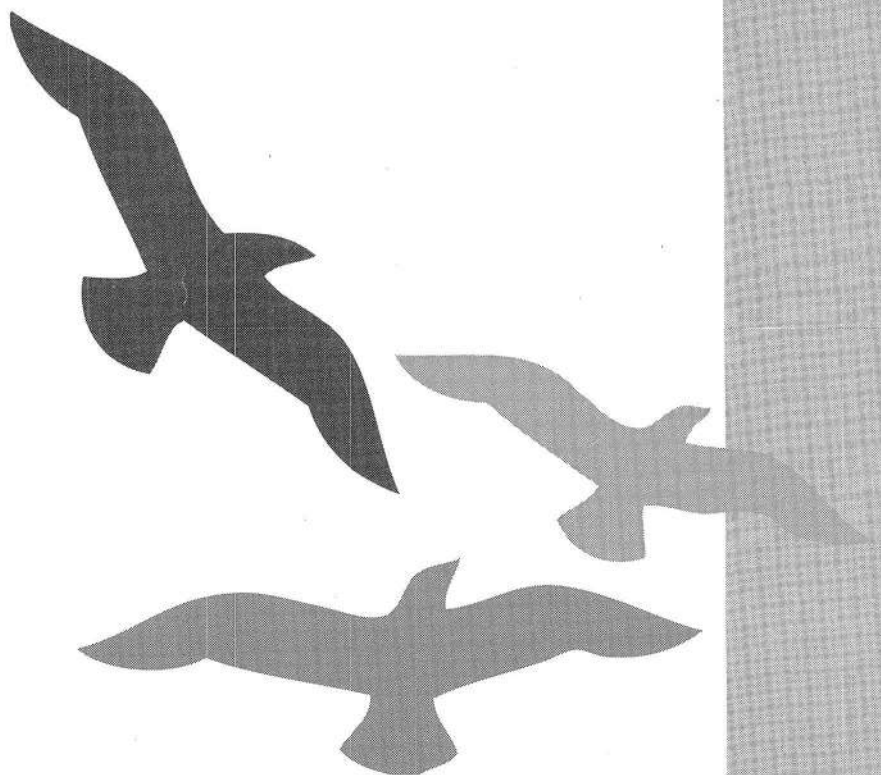
И будет вам счастье!

Пишет студентка Университета практической психологии: «Не могу сказать, что упражнение „Формулируй тезис, говори понятно и коротко“ все мои близкие сразу приняли с восторгом, однако... Буквально вчера готовлю ужин. Сын



по скайпу с друзьями общается, и вдруг я слышу: „Так, ты теперь четко и коротко сформулируй, что ты сказать хотел, а то столько воды и ничего не понятно!“ — говорит сын другу. Вау! Меня услышали, и не только услышали, но и применяют в жизни! За ужином спрашиваю сына об этой ситуации, что ему друг ответил. Он заулыбался и говорит: „Когда ты начала рассказывать о том, что говорить нужно кратко и по существу, то сначала подумал — бред какой-то, опять мамнины придумки, однако потом стал прислушиваться, как ты по скайпу разговариваешь, как с Настей общаешься, как от меня требуешь четко формулировать то, что хочу сказать. И стал сам так делать — и классно, оказывается! Все понятно, четко и времени много не уходит. Спасибо тебе!“ Вот так. Благодарность наших родных, — наверное, самое дорогое, что можно получить!»





ВОСПИТАНИЕ ДЕВОЧКИ

Как воспитывать девочку? Вопрос важный и непростой. В воспитании девочки две линии: общая и специальная. В общей линии нет различий, мальчика вы воспитываете или девочку: в любом случае есть общие вещи, а именно — воспитание здорового и развитого ребенка, гармоничной и думающей личности. Но этот раздел — о специальной линии, а именно о том, что особенного нужно знать и учитывать при воспитании девочки как будущей женщины, жены и матери. Если для вас это важно, приглашаю задуматься об этом вместе.





Только для девочек!

Здоровье и физическое развитие

Поскольку девочек чаще воспитывают именно мамы, они дочек жалеют, и это главная ошибка. Умные мамы не боятся девочек закалять так же, как и мальчиков, то есть с детства минимум одежды, больше движения и обливание ледяной водой (вариант — контрастный душ). Не бойтесь: застужаются как раз те девочки, которых воспитывают в тепле и в стиле «как бы чего не вышло». Обливания холодной водой дают закалку и бодрость, но если это конфликтует с длинными волосами и вообще с прической, ищите компромиссы.

Живая и бодрая девушка со стройной и спортивной фигурой имеет больше шансов и на отличную семью, и на жизненный успех, поэтому спорт — обязателен. Вид спорта желательно выбирать тот, который связан с пребыванием на свежем воздухе и с двигательной активностью — бег, велосипед, ролики, зимой — фигурное катание и лыжи. Важно: в любом виде спорта девушке нужна не сила, а три другие вещи, а именно: гибкость, общая координация движений (ловкие руки) и грация, красота и плавность движений. Поэтому из силовых нагрузок — качаем пресс и делаем приседания, а турник заменяем на отжимания.

Плавание очень полезно для здоровья, но при профессиональных тренировках у девочек формируются очень широкие плечи, что не слишком женственно. По этой же причине художественная гимнастика полезнее гимнастики спортивной. Теннис полезен и большой, и малый, хороши и йога, и фитнес, при этом командные виды спорта больше для парней, для девочек полезнее индивидуальные и парные танцы. Еще раз: самый главный и непереносимый вид физической активности для любой девочки — это танцы. Танцы, танцы, танцы! Начинать можно и с народных танцев, продолжать любыми современными, но рано или поздно обязателен опыт парных танцев, хотя бы хастл (самое простое и доступное) и сальса (немного богаче). В парных танцах исчезает боязнь тела партнера, можно стоять близко и брать за руку, что для подростков бывает непросто. Если хастл — это программа-минимум, то бальные и спортивные танцы — уже мир принцесс.



Подбирая спортивную секцию или танцевальную студию, обычно важнее обратить внимание не на конкретный вид спорта и разновидность танца, а какие там люди и каков там стиль общения, в первую очередь — каков уровень культуры тренера. Квалифицированный, достойный тренер обучает не только определенному виду спорта или танца, он учит отношению к людям и жизни. Если вы нашли такого тренера — можете быть спокойным. Впрочем, под разный возраст девочки нужно подбирать разных наставников...

Опрятность

Наша дочка не должна быть неряхой, поэтому приучаем дочку к порядку. Три обязательные вещи с утра: убрать постель, привести волосы в порядок, одеться. По поводу постели наши бабушки хорошо знали: у кого беспорядок на кровати, у того (у той) беспорядок и в жизни. Убрать постель (вначале проветрить, а потом убрать) — по времени всего 2 минуты, а в комнате становится красиво и возникает ощущение уюта. Аналогично, причесаться и привести в порядок волосы — это в том числе и собрать свои мысли, собрать всю себя. Нечесаная девушка чувствует себя и ведет себя неряшливо: вы можете себе представить непричесанную королеву? А одеться — это завершить приведение себя в порядок. Ходить с утра, тем более завтракать в мягкой майке или ночной

рубашке принцесса себе не позволяет. Одежда — часть нашего настроения, поэтому важно одеваться под задачу конкретного утра и дня.



Кстати, по поводу обуви: дома маленьким девочкам хорошо бегать босиком, а девушкам и взрослым женщинам подходят тапочки по ноге. Выбросьте все мягкие шлепанцы, в них самая аккуратная девушка быстро превращается в разобранное безобразие.

Маленькая хозяйка любого дома

С самого раннего детства учим дочку навыкам домашней хозяйки. Неправильно, если мама на кухне, а дочка играет. Правильно, если любимой игрой дочки становится помощь маме на кухне. Основная трудность здесь обычно в маме: ей легче все приготовить самой, чем звать ребенка и все объяснять, исправляя его ошибки... Но если мама будет думать о будущем девочки, она уже к дочкиным 12 годам вполне может добиться, что за «покормить всех» отвечает уже не она, а дочка. Неправильно, когда мама готовит, а дочка помогает. Правильно, когда дочка готовит, а мама ей помогает: продолжает ее учить готовить вкусно, накрывать красиво, делать все легко, зря не переживать и привлекать для помощи всех, кто способен ей помочь.

Вытереть пыль, полить цветы, постирать белье, все погладить, пропылесосить пол, разобрать в шкафу, помыть окна — это множество дел маленькая хозяйка должна делать так же легко и естественно, как бегают и дышит.



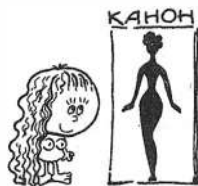
В воспитании девочки должна быть немного разная позиция папы и мамы. Мама может (и должна) здесь быть жестче папы, дочку гонять и с нее требовать. Причесаться, убрать постель, не ходить разобранной, приготовить всем завтрак и помыть посуду — все это мама может от дочки требовать жестко. А вот папа пусть будет к девочке помягче. Мамины требования дочка выполняет, потому что нужно, а папины — потому что хочется. Нормально, если папы немного балуют девочек: и если она не расчесалась и прибежала к нему в мятном платье, пусть его реакцией будет обнять, поцеловать и восхищение: «Ты моя краса-

вица!» А уже после этого: «Иди причешись, родная, и платице лучше погладить!» Любить и баловать — да, но если вдруг дочка захочет вступить в соперничество с мамой за внимание и любовь отца — нет, у нее не должно быть ни единого шанса...

Хранительница красоты

Красавица не та, которая красавицей родилась, а та, которая умеет создавать и хранить красоту — свою и вокруг себя. Ваша дочь должна знать, что она красавица, но еще и уметь за своей красотой следить и о ней заботиться. Сомнение в своей внешней привлекательности — тяжкий крест для девочки-подростка, источник множества комплексов и неудач в личной жизни. Какими бы внешними данными природа ни наградила вашу доченьку, вы должны с самого нежного возраста воспитывать ее в убеждении, что она — красавица. Подчеркивайте ее достоинства, не смейтесь над ее недостатками: полнота, веснушки, курносый носик — все это неповторимые черты ее личного очарования.

И при этом не позволяйте дочке расслабляться. Полнота — гоним на спорт! Проблемная кожа — не ленимся за нею ухаживать! Резкие жесты — на танцы! Над недостатками не смеемся, но и не позволяем им оставаться: когда необходимо, все скажем прямым текстом и обсудим, как что можно поправить.



При этом раньше времени не приучайте ее любоваться собой, до 12 лет пусть учится создавать красоту вокруг себя, а не начинать гонку на ярмарке тщеславия. Привычка к чистоплотности до определенного возраста важнее украшений, а умение видеть и создавать прекрасное нужно закладывать именно сейчас: учиться музыке, рисунку, рукоделию. Учиться музыке — это учиться ритму и мелодичности, учиться рисовать — это учиться видеть целое и детали, чувствовать красоту линии и целостность образа, разбираться в сочетании цветов. Рукоделие — искусство тонких движений и школа терпения — полезнейшая школа!

Исполнилось 12 — учите искусству косметики, пусть попробует и помаду, и тени, и тушь. Когда девочка наблюдает за актрисами и смотрит на рейтинги красавиц, пусть научится понимать, что даже очень красивая женщина всегда тщательно ухаживает за со-

бой. Уход за волосами, чистка кожи, маски — это навык разумного внимания к внешности. В одежде учите подбирать цвета, фасон и гардероб в целом, это исключит в будущем импульсивные покупки: купила красивое, но непонятно к чему...

Деятельное Солнышко

Много путаницы в вопросе, должна ли девочка быть сильным человеком и лидером. Правда в том, что мужчины предпочитают женщин, которые дают лидировать им, и одновременно избегают женщин слабых и беспомощных. Что это значит в воспитании девочки?

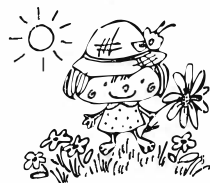
Правило первое: знание своих интересов, но «нет» капризам. Умная девушка всегда с головой и должна отлично помнить о своих интересах. За столом из предложенного она легко выбирает то, что нравится лично ей, но никогда не капризничает. «Хочу это!» — замечательно, а недовольное «Не хочу!» и тем более истерики — под запретом.

Правило второе: мы не плаксы, несчастную жертву и беспомощность не разыгрываем. Различайте: поплакать девочке можно, а добиваться чего-то слезами, несчастными глазами и беспомощными руками — нельзя. Так и говорите: «Плакать можно, это не страшно, для здоровья полезно, но все, что нужно делать, ты должна сделать!»

Один из самых простых и действенных приемов в данном вопросе — следить за выражением лица вашей девочки и ее лексиконом. Просто следите, чтобы она не приучала себя сдвигать бровки в страдании, опускать губки или плечики, а также чтобы она не осваивала словарь Жертвы: «Ужас, кошмар! Я в шоке!... Я не знаю, не понимаю, не справлюсь... Это все они, это все из-за учительницы...» и так далее.

Наша дочка должна быть Солнышком, а это делается двумя путями. Первый путь, когда ей подадут пример сами родители, встречая теплыми улыбками и поцелуями друг друга и любимую дочку. Второй — запрет на недовольное лицо, недовольные фразы, недовольные интонации, обиды и хныканье. С ранних лет дочка должна знать простое правило: «Что-то не нравится? Не дуйся, а скажи об этом. Попроси мягко и по-доброму, что можно, для тебя сделают».

А если не сделают? Значит, будь благодарна родителям и жизни за то, что есть, и думай, что нужно сделать, чтобы получить желаемое попозже. Лицо всегда довольное, родителям говорим «спасибо»,



все вопросы обсуждаем с ними. Возможно, это поможет девочке в будущей семейной жизни, когда ее основная роль — лидер, но скрытый. Она должна уметь подчиняться и одновременно ненавязчиво вести свою линию.

Умница

Обычно умницей зовут просто послушных девочек, которые не перечат родителям. Если девочка делает это бездумно, от лени или страха — это плохо, а если она учится добиваться своего не путем войны, а сообразительностью, внимательностью и лаской — это хорошо.

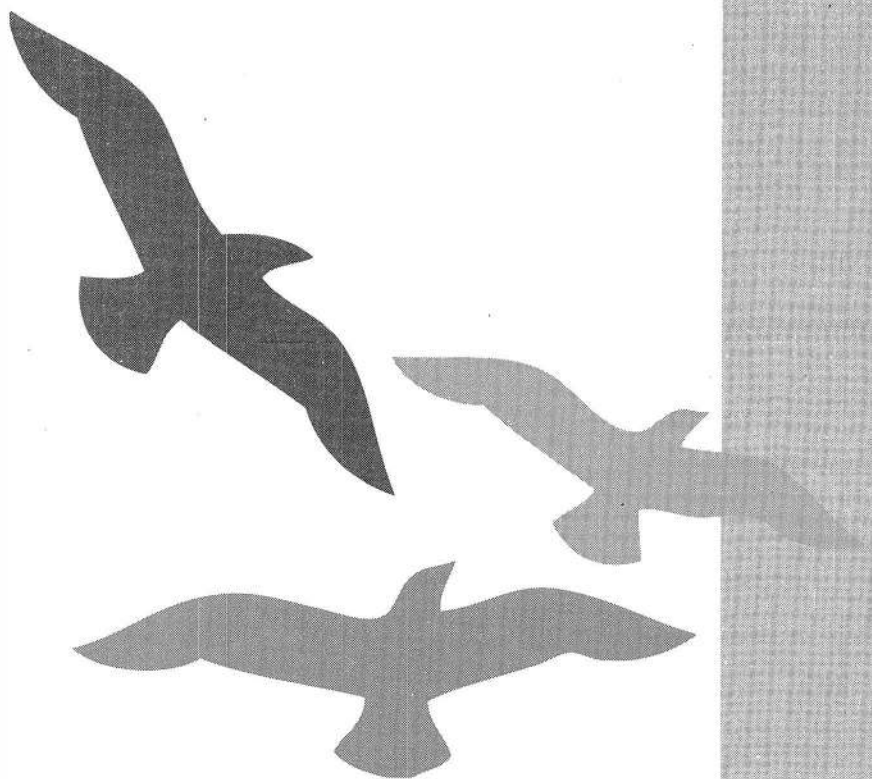
Сегодня многие мужчины приветствуют девушек, которые рядом с ними разыгрывают дурочек, но это не лучшая игра. Мудрость женщины в другом: в умении находить общий язык, слышать собеседника и быть в сотрудничестве, а не в негативе и противостоянии. Научите дочку не быть категоричной, соглашаться с разумным и спокойно делать то, что делать нужно. Чтобы говорить мужу волшебные слова: «Да, милый! Конечно, дорогой! Как ты скажешь, так и будет!», девочки должны научиться говорить родителям: «Да, мама!» и «Конечно, папа, сейчас же все и сделаю!» Если дочка слушается родителей, потому что ценит их знания и опыт, она действительно умница. Желание возразить и сделать все по-своему ведет в будущем не к уму и самостоятельности, а к Внутреннему Саботажнику, к трудностям в организации собственной жизни и конфликтам с окружающими.

Девочку нужно обучать послушанию, чтобы научить ее смелости и умению думать. Если девочек специально не воспитывать, они часто вырастают трусихами. В женской культуре принято бояться, разговоры о страхах приветствуются, но вашей дочери больше пригодится благоразумие, а вместо страхов и переживаний — расчет разумных рисков. Учите свою дочь думать.

Многие девочки умение думать заменяют хорошей памятью: им проще повторить то, что от них хотят услышать, чем вдумываться и разбираться. Девушкам проще поделиться и даже поплакать, чем подумать и сделать выводы. Если дочь любит с вами делиться своими переживаниями — это прекрасно, но по мере взросления учитте ее убирать свое «поделиться», то есть просто болтовню с эмоциями, развивайте умение говорить четкими тезисами. Возможно, именно за это будущий муж вашей дочери скажет вам благодарные слова.







ЛЮБОВЬ ДЕТЕЙ К РОДИТЕЛЯМ

В хороших семьях часто можно наблюдать поведение детей, очень похожее на их любовь к родителям: уже самые маленькие ребятишки тянутся к мамам и папам, скучают без них, жалеют их... На самом деле это еще не любовь, это ее подобие, но именно из этого впоследствии может сформироваться настоящая любовь детей к родителям.

Любовь детей к родителям — это забота детей о родителях, когда делается все, что необходимо, и делается с радостью. Это необходимая физическая и материальная помощь и это моральная поддержка плюс все необходимые знаки внимания.

Рождаясь, дети своих родителей еще не любят. Изначально дети любят своих родителей не больше, чем вы любите есть яблоки. Ваша любовь к яблокам проявляется в том, что вы их с удовольствием едите. Любовь детей к родителям проявляется в том, что они родителями с удовольствием пользуются.



Природной, биологической основы любви детей к родителям нет: есть запечатление, есть привязанность, но эта любовь генами не передается.

Здесь есть опасность: если вы всерьез поверили, что дети любят вас просто по праву вашего родительства, вы рискуете так и не научить их любить. Вы рискуете воспитать ребенка, который только похож на любящего. «А ты мамочку любишь, да? А покажи, как ты ее любишь?» -- эта игра родителей с ребенком увлекательна для обеих сторон и скорее полезна, но она одна еще мало что даст.

Если ребенка не учить дружить, сотрудничать, а позже — любить, он чаще всего вырастает обыкновенным эгоистом, не умеющим любить никого, кроме себя.

А иногда таким, который даже и себя не любит. Если девочка любит только есть пирожные, злословить с подружками и себя жалеть, такую толстую и никому не нужную, то как вы думаете, любит ли она себя?

Если ребенок не умеет любить, он может пользоваться родителями и иногда играть с ними в игру «Я вас не люблю»: если, например, это прикольно, выгодно или этим можно им отомстить. Самый распространенный способ не любить родителей — предъявлять им претензии за то, что родители им, детям, чего-то недодали.

С другой стороны, именно личный интерес ребенка можно использовать для того, чтобы дети старались наладить хорошие отношения с родителями. Сообразительные дети с ранних лет понимают, что хорошо относиться к родителям — выгодно. Так меньше конфликтов, мамы и папы больше разрешат и дадут больше денег. Иногда некоторым детям приходится это прямо объяснять: с родителями лучше дружить. Часть детей, взрослея (и иногда с помощью объяснений самих же родителей), понимают, что их отношение к родителям является примером (образцом) для их собственных детей, и если они хотят, чтобы их любили собственные дети, им нужно показать пример любви к своим родителям.

Дети будут вас любить — но позже, когда вы их этому научите. Чтобы дети быстрее научились любить своих родителей, их нужно этому просто учить. Для начала — научиться относиться к ним хотя бы с уважением. И не просто «когда-то» с уважением, а ВСЕГДА, даже тогда, когда хочется рассердиться.



«Пусть мама выйдет из душа»

Папа, проходя мимо ванной комнаты, услышал недовольный голос дочки: «Ну мама!» (Тане 15 лет). Приоткрыл дверь, вопрос: «Что происходит? У тебя, Таня, к маме какое-то требование?» Таня: «Я ее просто прошу...» Мама (защищая дочь): «Таня вначале обратилась ко мне совершенно нормально и попросила меня выйти». Папа: «Ого! Таня, как выйдешь из душа, оденься и подойди ко мне. Я попрошу тебя рассказать подробно, о чем ты попросила маму и как ты это решила делать».

Вопрос: «Что происходит? У тебя к маме какое-то требование?» — остановка недопустимого тона дочери и отрицательное подкрепление такого стиля общения. Предстоящий разговор с папой еще до его начала, когда нужно на эту трудную тему думать, — уже маленькое наказание.

Кроме этого, здесь уже обучение: вопрос содержит задание для дочки — подумать, допустимо ли с мамой разговаривать в форме требований.

Вошла в комнату: «Садись сюда, на постель, и накройся одеялом. Ты после душа». Села. «Накройся!» — «Мне не холодно!» — «Накройся, неизвестно, как долго продлится наш разговор».

Разговор об одеяле — забота, но не только забота. Если человеку даются распоряжения и он их выполняет — он начинает лучше слушать и слушаться. Плюс намек, что разговор может быть долгим, — это подсказка: «Если хочешь завершить его побыстрее, веди себя разумно».



Накрылась. «Рассказывай, что было у вас с мамой!» — «Мама пришла чистить зубы, а я попросила ее выйти из душа...» — «Вот тут не торопись. Почему? Какая была этому причина?» — «Мне так захотелось...» — «Да, а в связи с чем у тебя возникло подобное желание?» Пауза... «Ну просто так...» — «Тогда слушай. Ты маму обидела. Когда люди дружат, им хорошо рядом друг с другом. Я люблю нашу маму, и когда я в душе, а она приходит чистить зубы, мне это приятно. Можно ее о чем-то спросить, можно ей что-то приятное сказать. А когда люди говорят — уйди отсюда, это проявление недружественного отношения. Маме это неприятно, и в нашей семье это просто недопустимо». Пауза... «Извинись, пожалуйста, перед мамой!» Извинилась — хорошо. «Иди спать, спокойной ночи!» — «Спокойной ночи».

Это — разборка, куда одновременно входит и учеба жизни, и отрицательное подкрепление недопустимого стиля поведения. Чем? А тем, что разговор на эту тему — трудный.

На следующее утро обнялись обычным теплым образом. Все в порядке!



Объясните мне, что это такое — любить?

Если мы хотим, чтобы наши дети научились любить, мы должны сами понимать, что это такое, чего, собственно, мы ждем от наших детей. А вы легко ответите на вопрос ребенка: «Мама, папа, а что это такое — любить? Как это делается?» Вы понимаете, что умному ребенку, который действительно хочет услышать от вас что-то внятное, вам ответить будет непросто. Так что, как обычно, — давайте разбираться!

Умение любить — это определенная высота личности. Это высоту можно и нужно взять, но чего точно нельзя делать — это полагать, что умение любить свалится на наших детей само по себе, без нашей о том заботы.

Если вы день за днем будете кормить ребенка вкусной кашей, все, чему он научится, — это есть кашу.

Умение любить — это определенный уровень культуры и понимание, что такое любовь.

На простой вопрос: «А почему ты думаешь, что ты свою маму любишь?» дети отвечают очень по-разному. «Потому что мне очень приятно, как мама меня целует!» (девочка, 8 лет). «Потому что я все

ем, что мне мама дает» (ответ подростка 14 лет). Может быть, это уже является подарком для мамы — съесть все, что она положит на тарелку, но кажется, что большинство детей так и не начинают понимать, что любовь — это дающее отношение.



Любовь — это желание подарить другому человеку лучшее, что есть у тебя.

Любовь — это настоящий интерес к другому человеку, а не только когда тебе от него что-то нужно.

Любовь — это радость от возможности по заботиться о любимом.

Будет ли у детей такой уровень культуры, начнут ли они понимать, что такое любовь, и будут ли мамы и папы достаточно достойны и интересны для того, чтобы дети их любили, зависит от нас, родителей. Все начинается с нас, с того времени и сил, которые мы готовы выделить своим детям. С той квалификации, которую мы как родители имеем; с того образа жизни, который мы ведем, и с тех образцов отношений, которые мы своей жизнью демонстрируем своим детям. Если для нас самих естественно кого-то любить и о ком-то заботиться, если нам самим это доставляет искреннюю радость — мы уже этим подаем своим детям замечательный пример.

Дети начинают любить родителей, когда те любят с ними разговаривать и играть, когда целуют их с утра и ведут тихие разговоры вечером, перед сном, когда у родителей озаряются лица каждый раз, когда ребенок к ним подбегает, когда ребенок понимает, что родители о нем действительно заботятся.



Осознавать, что на самом деле дети вас не вполне любят, что они только с удовольствием вами пользуются, — не очень приятно, и большинство родителей, у которых симпатичные детки, предпочитают верить в то, что сыновья и дочери их все-таки любят. И во многом они правы: что бы ни говорили биологи, в любовь детей к родителям верить

стоит, хотя бы из педагогических соображений.

Когда в это верят родители, в это легче поверят дети. А любовь во многом начинается с веры. Любовь детей к родителям, по крайней мере вначале, — это скорее выученное поведение, которое формируется по всем законам формирования выученного

поведения: легкое начало, внушения, профильная деятельность, подкрепление профильной деятельности, еще раз внушения... И результат внушений — вера.

Ребенок не глухой и не слепой. Он слышит и видит, что у всех есть мамы, что мама — это всегда хорошо, что она все знает, все умеет, что ее надо любить, что дороже нее ничего нет, что родная мать — это святое, и аналогичные педагогические внушения. Так формируется принятое в общество поведение хорошего ребенка по отношению к «любимым родителям». Интересно, что при благоприятных обстоятельствах это в конце концов в любовь к родителям действительно превращается. Внешняя деятельность интериоризируется во внутреннюю деятельность. Но нужно время. И правильные внушения.

Дети начинают любить родителей, когда они начинают верить, что они родителей любят. А вера приходит вместе с внушениями, вместе с подкреплениями заботливой активности детей, вместе с интерпретацией их действий как проявлений любви.

У мамы день рождения, дочка час бродила по Интернету, нашла красивую картинку для открытки маме. В этом можно увидеть лишь то, что дочка любит Интернет, а можно поблагодарить ее за то, что она такая внимательная и заботливая.

А чтобы делать такие позитивные переводы, родители сами должны верить в то, что дети их любят. Всегда легче, внутренне легче воспитывать детей, когда родители верят, что дети их любят. Воспитание — работа непростая, иногда тяжелая, но если родители верят, что дети их любят, все идет легче.

**ЧТОБЫ ДЕТИ НАЧАЛИ ЛЮБИТЬ РОДИТЕЛЕЙ, ДЕТИ ДОЛЖНЫ
УЧИТЬСЯ ЗАБОТИТЬСЯ О МНОГИХ ДРУГИХ ЛЮДЯХ.**



Родители, которые умеют любить сами, заботятся о том, чтобы их дети умели любить. И они заботятся о том, чтобы дети любили и их тоже — не потому, что им жутко необходима любовь их детей (такие родители могут быть вполне самодостаточными людьми), а потому, что их дети должны быть любящими людьми, должны уметь любить. И они их обучают любви, приучают к любви — и на любви к домашним цветам и лесным растениям, на любви к домашним

животным, и на любви к бабушкам и дедушкам, и на любви к родителям (к себе).

Обычно удобнее, когда мама приучает детей любить папу, а папа приучает детей любить маму.

Некоторым детям повезло вырасти такими, что они сами поняли необходимость учиться любить. И даже если родители специально не учили их любить и не подавали им соответствующего примера, они начинают любить и своих родителей, и других хороших людей, считая это своим долгом — не тяжкой ношей, но долгом достойным и радостным.



Дети уже взрослые

Совершеннолетние дети и Любовь с большой буквы

Не все родители любят своих детей, по крайней мере не всегда, не во всех ситуациях родители своих детей любят. Это факт. Но если говорить с точки зрения «должен», то «любить своих детей» — это родительская обязанность. Хочешь — не хочешь, но это твои дети, ты их родила, теперь их нужно кормить, заботиться об их здоровье и образовании, воспитывать их и готовить к будущей взрослой жизни. Нормальные родители своих детей любить обязаны.

Но если дети уже выросли, стали совершеннолетними, то с формальной точки зрения родители свой долг, свою обязательную программу выполнили. Понятно, если родители 18 лет любили своих детей, они не прекратят это делать, но долга это делать на них уже нет.

А это значит, что у родителей появляется прекрасный повод начать учить Любви своих детей. Внимание, следите за логикой...

Наверное, очень неправильно, если между родителями и детьми не будет теплых, искренних, близких отношений. Между ними

обязательно должны быть такие отношения, но кто их должен создавать? Пока дети были маленькими, эти отношения создавали мамы и папы -- хотя бы потому, чтобы это была их родительская обязанность. После совершеннолетия детей на родителях этой обязанности нет, значит, пусть теперь за теплые и близкие отношения между детьми и родителями отвечают дети!

Уважаемые взрослые дети, вы готовы? Берете на себя эту работу?

В нашей семье дети удивились такой постановке вопроса, но вызов, по крайней мере на словах, приняли. Поинтересовались, зачем мы это решили делать. Мы в ответ спросили, важно ли им, чтобы они умели любить — не просто отвечать на любовь, а быть инициаторами теплых и близких отношений, творцами любви?

Ответ:

— Да, важно! Но мы же это и так умеем?!

— А кто вас этому учил? На наш взгляд, мы учили вас этому мало. Мы 18 лет приучали вас пользоваться любовью родителей, ну, когда-то отвечать на эту любовь, и все. Вы отличные дети, мы вами гордимся, но умения Любить, если иметь в виду не ту любовь, о которой идет переписка «ВКонтакте», а Любовь с большой буквы, — этого умения у вас еще нет. Впрочем, будем очень рады ошибиться и порадоваться за себя и за вас, когда вы нам свою Любовь продемонстрируете.

Для чистоты эксперимента мы, родители, теперь выходим из режима любви к вам и будем относиться к вам хорошо, но потребительски, как большинство детей относятся к мамам и папам. То есть нам теперь не до вас, вы у нас на каком-нибудь пятом месте после других наших интересов, мы теперь можем на вас обижаться, относиться к вам по настроению: когда-то на ваше доброе отношение к нам ответить тем же, а когда-то принимать это как должное и не отвечать ничем, а то еще и недовольством...

Чтобы вы были в курсе ваших успехов, мы заводим теперь листок «Я люблю свою семью» и в нем будем записывать: 1) ежедневную оценку вашей любви к нам, родителям, и 2) те задания и упражнения, которые мы вам рекомендовали бы учиться делать. Для начала даем вам такие упражнения:

Каждое утро родителей встречаем, как любимых: радостным лицом, теплыми словами (желательно каждый раз разными), обнять, поцеловать.

В течение дня, до вечера, пару раз поинтересоваться, чем помочь, найти поводы не менее трех раз нас поблагодарить и ни разу не упрекнуть. Это для начала. Потом будем нагружать другими заданиями. Играем?

...Играли год. Понятно, что не все было легко, учебных упражнений пришлось придумывать немало, но главное — результаты. Результаты отличные!

Как следует любить своих родителей

А что это такое — как следует любить своих родителей? Как это?

Самое простое и понятное — это помощь и забота. Приехать, помочь, купить, приготовить, прибрать, починить, построить — было бы желание, возможностей множество. Это могут быть и крупные дела, например, отправить родителей на лечение или отдохнуть за рубеж, это могут быть и мелочи: сбегать в аптеку за лекарством или хотя бы позвонить и спросить, как мама и папа себя чувствуют.

А самое главное в любви к родителям — это думать о них. Вопрос о любви — это вопрос: «Где твоя душа?», а она бывает направлена на самые разные вещи. Когда-то наше внимание тянется к вывескам кафе или магазинов, когда-то мысли крутятся вокруг «хорошо бы сделать здесь ремонт» или «уже, кажется, пора идти к врачу», иногда давит соображение «нужно готовиться к зачетам» — все эти мысли объединены одним: они о нас самих. Не очевидно, что здесь мы себя любим, но очевидно, что в это время родителей в нашей душе нет. Если мы звоним подругам или ждем встречи с любимым — наша душа с подругами или с любимым. А сколько времени, сколько минут в день вы вспоминаете о родителях, думаете об их жизни, присматриваетесь к выражению их лиц, расспрашиваете их об их самочувствии и делах?



Если вы пришли домой и ушли в свою комнату, закрыв за собой дверь, чтобы вам не мешали, — родители видят не вас, а только закрытые двери, отделяющие вас от них. Если родители вам что-то говорят, а вы отмахиваетесь или отвечаете с улыбкой так, чтобы разговор быстрее завершился, — они чувствуют, что ваша душа не с ними. Если свои вопросы вы обсуждаете только с друзьями, а к родителям приходите только тогда, когда там отношения напугались или вы расстались с любимым человеком, им понятно, на каком они месте для вас. Если вам от родителей нужны только поддержка в трудных ситуациях и деньги, вы родителями пользуетесь, но это не про любовь.

Любить родителей — это делиться с ними тем, что вам важно и интересно. Рассказывать о том, как прошел у вас день, что вас радовало и огорчало, о чем вы думали, — и обязательно спрашивать, что они об этом думают. Родители — не просто место, куда вы можете излить свои чувства, это люди, которым есть что сказать и к которым стоит прислушиваться. Ваши разговоры — это монологи, или вы, что-то сказав, любите спросить: «Мама, а ты что думаешь? Папа, а ты со мной согласен? А как поступил бы ты?» Те, кто любит, любят разговаривать, любят советоваться и обсуждать. А потом думать о том, что говорили, возвращаться к этим разговорам — потому что, если любишь, ты думаешь о тех, кого любишь. Твоя душа — с ними.





Прощаемся, чтобы встретиться!

Ну вот, уважаемые родители, книга подходит к концу, а вас ждет последний ужасный вопрос: «Ну и как вы собираетесь делать все, к чему призывает вас эта книга?»

Для того чтобы воплотить в жизнь то, что вы узнали, вам будут нужны внимательность, осознанность, умение управлять своими эмоциями, внутренний покой и безграничное терпение, хорошее настроение и энергия с утра до вечера. Кроме того, вам нужно научиться следить за временем, правильно его распределять, наладить режим сна, приучить себя вести список дел, научить этому детей, следить за форматом, стать для детей образцом для подражания, а еще то, и еще это... И это еще неполный список.

Понятно, что книга написана для окончательно просветленных, и вам нужно срочно к этому подтягиваться. И очень хорошо, что рецепт вам уже известен. Лучшее, что вам поможет, — это «Дистанция»: коуч-система пошагового развития личности. Вы с ней уже знакомы и почувствовали, как она много вам дает. Правда, за время чтения книги вы смогли познакомиться только с несколькими упражнениями «Дистанции», а всего их около ста пятидесяти. Значит, все впереди. Сейчас назову только те упражнения, которые мои воспитанники называли своими любимыми. Это: «Не играю

Жертву», «Спокойное присутствие», «Учет времени», «Повтори — согласишься — добавь», «А ты что думаешь?», «Внутреннее хорошо», «Солнышко», «Если бы я любил...»

Что нужно сделать, чтобы все это стало вашими привычками, вашим образом жизни? Работать на «Дистанции» серьезным образом, в группе под руководством ведущего. Хорошо, что сегодня такая возможность уже есть, и неважно, в каком городе вы проживаете, — Интернет все делает доступным. Соответственно, раз в неделю у вас очно или по скайпу будет встреча с ведущим и вашей группой единомышленников, таких же самоотверженных родителей, как и вы. Даю вам ссылку на страницу, где вы найдете все нужные контакты.



http://www.psychologos.ru/articles/view/distanciya_onlayn

Можно ли работать над собой самостоятельно? Теоретически — да. Практически — не верю. Все начинают с энтузиазмом, но вскоре он спадает, повседневные дела затягивают, утро вечера тяжелее... Одному непросто, а в группе, под руководством ведущего, вы получите результаты быстрее и надежнее.

Ведущие «Дистанции» — это психологи, которых подготовил лично я. Им можно полностью доверять, они смогут вас проконсультировать по всем вашим проблемам в семье и с детьми, они помогут вам подобрать те упражнения, которые необходимы именно вам и именно сейчас. Они вам — помогут.

На всякий случай оставляю еще адрес электронной почты: **distantnik@syntone.ru**

А теперь — вперед! Работать!

наша мама стала добрее, раньше
рычалась - теперь договариваемся с
требовательной любовью (твердость и
мягкость в ней совмещаются).

Мама стала веселая, радостная
и в разговорах позитивные слова.
Она изменилась в лучшую сто-
рону. Даша ввела некоторые упраж-
нения: ложимся во время,
бодрое утро, нетки, не спорю, мусор-
ные слова, А если бы я любил.

Заша

Примечания

¹ Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. — М.: Прогресс, 1994.

² Толле Э. Сила настоящего. — М.: София, 2012.

³ http://www.russer.ru/a/a/detskiy_dom_-_statistika

⁴ Толстой Л. Н. Собрание сочинений в двадцати двух томах. Том 19. Избранные письма, 1882–1899 годы. — М., Художественная литература, 1982.

⁵ Кэмпбелл Р. Как на самом деле любить детей. Максимов М. Не только любовь. — М.: Знание, 1992.

⁶ Кволс К. Радость воспитания. Как воспитывать детей без наказания. — М.: ИГ «Весь», 2006.

⁷ Первое послание Св. ап. Павла к Коринфянам. Библия. Новый завет.

⁸ Герхардт С. Как любовь формирует мозг ребенка? — М.: Этерна, 2012.

⁹ Ледлофф Ж. Как вырастить ребенка счастливым. Принцип преемственности. — М.: Генезис, 2003.

¹⁰ Чепмен Г. Пять языков любви. — М.: Кириченко, 2011.

¹¹ Талейран Ш. М. Мемуары. — М., 1959.

¹² Хитрина И. Ю. Внутрисемейное взаимодействие в психологически благополучной семье. Диссертационное исследование. — Санкт-Петербургский государственный университет, 2008.

¹³ Ли Куан Ю. Сингапурская история. Из «третьего мира» — в первый. — М.: МГИМО (У) МИД России, 2005

¹⁴ Шнейдер Л. Б. Психология семейных отношений. — М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.

¹⁵ Чуа Э. Боевой гимн матери-тигрицы. — М.: АСТ, 2013.

¹⁶ Толстой Л. Н. Собрание сочинений в двадцати двух томах. Том 19. Избранные письма, 1882–1899 годы. — М., Художественная литература, 1982.

¹⁷ Выготский Л. С. Собрание сочинений в шести томах. Том 3. Проблемы развития психики. — М.: Педагогика, 1983.

¹⁸ Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения в двух томах. Том 2. — М.: Педагогика, 1983.

¹⁹ Изард К. Е. Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста. / Под. ред. А. В. Запорожца, Л. З. Неверович. — М., 1986.

²⁰ Вроно М. Ш. О различных подходах к изучению нарушений поведения у детей и подростков // Педиатрия, 1989, № 3. — С. 77–88.

²¹ Руссо Ж.-Ж. Эмиль, или О воспитании. Рассуждение о науках и искусствах. — М.: Педагогика, 1991.

²² Выготский Л. С. Собрание сочинений в шести томах. Том 3. Проблемы развития психики. — М.: Педагогика, 1983.

²³ Гинойан Р. В., Хомутов А. Е. Физиология эмоций. Учебно-методическое пособие. — Н. Новгород: Изд-во Нижегородского государственного университета, 2010.

²⁴ Гончарук Е. Кто определил педагогическое мышление XX века? — <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-68463/>

²⁵ Жизнь Бенджамина Франклина. Автобиография. — Интернет-издание, 2011.

²⁶ Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? — М.: АСТ, 2003.

²⁷ Гальперин П. Я. К учению об интериоризации // Вопросы психологии, 1966, № 6.

²⁸ Сацков Н. Я. Практический менеджмент. Методы и приемы деятельности руководителя. — Донецк: ИКФ «Сталкер», 1998.

²⁹ Великий князь Александр Михайлович. Книга воспоминаний // «Иллюстрированная Россия», 1933 (прил.). — <http://militera.lib.ru/memo/russian/a-m/index.html>

НИКОЛАЙ КОЗЛОВ

ДОКТОР ПСИХОЛОГИИ, ПРОФЕССОР,

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР WWW.PSYCHOLOGOS.RU,

ПОПУЛЯРНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РЕСУРСА РУНЕТА

ПРОСТАЯ ПРАВИЛЬНАЯ



ЖИЗНЬ,

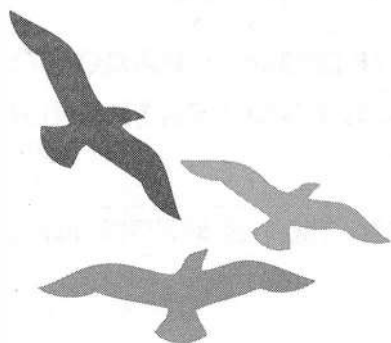


**ИЛИ КАК СОЕДИНИТЬ РАДОСТЬ,
СМЫСЛ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ**

ВСЕ, В ЧЕМ МЫ УВЕРЕНЫ, КАЖЕТСЯ НАМ ПРОСТЫМ

Оглавление

НАЧАЛА ПРАВИЛЬНОЙ ЖИЗНИ	15
КАК СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ СЕБЯ	27
МОИ ПЛАНЫ НА МОЮ ЖИЗНЬ	69
СТРАТЕГИИ. ЦЕЛЬ. ПЛАН. МОТИВАЦИЯ	115
КАРТОГРАФИЯ МОЕЙ ЖИЗНИ	161
КАК ЖИТЬ ПО СВОИМ ПЛАНАМ	183
ЛАЙФ-МЕНЕДЖМЕНТ: ЖИЗНЬ, КОТОРУЮ МЫ СТРОИМ	231
МЕТАФОРА ЖИЗНИ	263



Предисловие

Здравствуйте, мои читатели! Обнимаю всех тех, кто читал мои прежние книги, жму руку тем, с кем познакомлюсь теперь.

Я возвращаюсь.

Не писал давно, соскучился, материала накопилось много, очень хочется всё воплотить в книги. Несколько книг. Ждите!

Какие новости?

Жизнь идет.

«Синтон» (напоминаю — ударение на втором слоге), из опыта которого рождаются книги мои и моих коллег, давно уже не клуб. «Синтон» теперь — серьезный и известный тренинг-центр (www.syntone.ru), один из крупнейших тренинговых центров России, коллективный член Международной ассоциации профессионалов развития личности. В «Синтоне» работают профессионалы, мы проводим личностные тренинги; бизнес-тренинги ведем в партнерском тренинг-центре «Бизнес-класс» (www.classs.ru).

Я отметил пятидесятилетие, здоров, бодр, счастлив дома с самой любимой женой на свете, люблю наших девочек



и по-прежнему весь в работе. Заходите на сайт www.nkozlov.ru — будете в курсе тренингов и новостей.

Последнее увлечение — «Психологос» (www.psychologos.ru), живая психологическая энциклопедия. Загляните. Можете поучаствовать в ее создании, возможно, увлечетесь этим так же, как и я.

Ирина Чекмарева, оформляющая своими солнечными рисунками все мои книги, все такая же веселая и молодая, хотя уже стала бабушкой. Жизнь идет!

О стиле

Вдохновения нет, поэтому пишу прозу.

А. С. Пушкин

Поздний Пушкин отличается простотой и прозрачностью слога. Кто-то из современников говорил, что талант Пушкина угас и автор исписался, но, похоже, это была та зрелость мастерства, когда суть становится важнее, чем игра формы. Зрелому Пушкину стало важно писать просто: так, чтобы яркость образов и блеск рифм не заслоняли смысл. Так же и Борис Пастернак, начинавший круговертью сумасшедшего Марбурга, взрывавшего звучание и поэтический строй, завершал свое творчество удивительно стройной классикой:



*В родстве со всем, что есть, уверясь
И зная с будущим в быту,
Нельзя не впасть к концу, как в ересь,
В неслышанную простоту.*

Опыт мастеров может быть ориентиром, и эту книгу мне действительно хотелось написать без зауми, так, как я рассказывал бы это своим друзьям. Везде, где можно, я старался писать максимально просто и коротко.



О сути



Если вы думаете, что правильная жизнь — трудная и скучная, в которой много работы и мало радости, то у вас неправильное мнение о правильной жизни. Правильная жизнь — естественная, легкая и радостная, и я вас в нее приглашаю.

Возможно, вы уверены, что правильная жизнь — это сплошное «заставление» и дисциплина. Это не так. Когда вы себя заставляете — это неправильная жизнь.

В правильной жизни работы не больше, чем в жизни любой другой. Ведь что такое работа? Работой мы обычно называем то, что делать не хочется, но приходится. Когда вы начинаете жить правильно, вам уже ничего не «приходится», и по внутреннему ощущению вы работать перестаете. Вы будете делать все, что надо, но если вы делаете это естественно, это станет для вас частью жизни, но не работой.

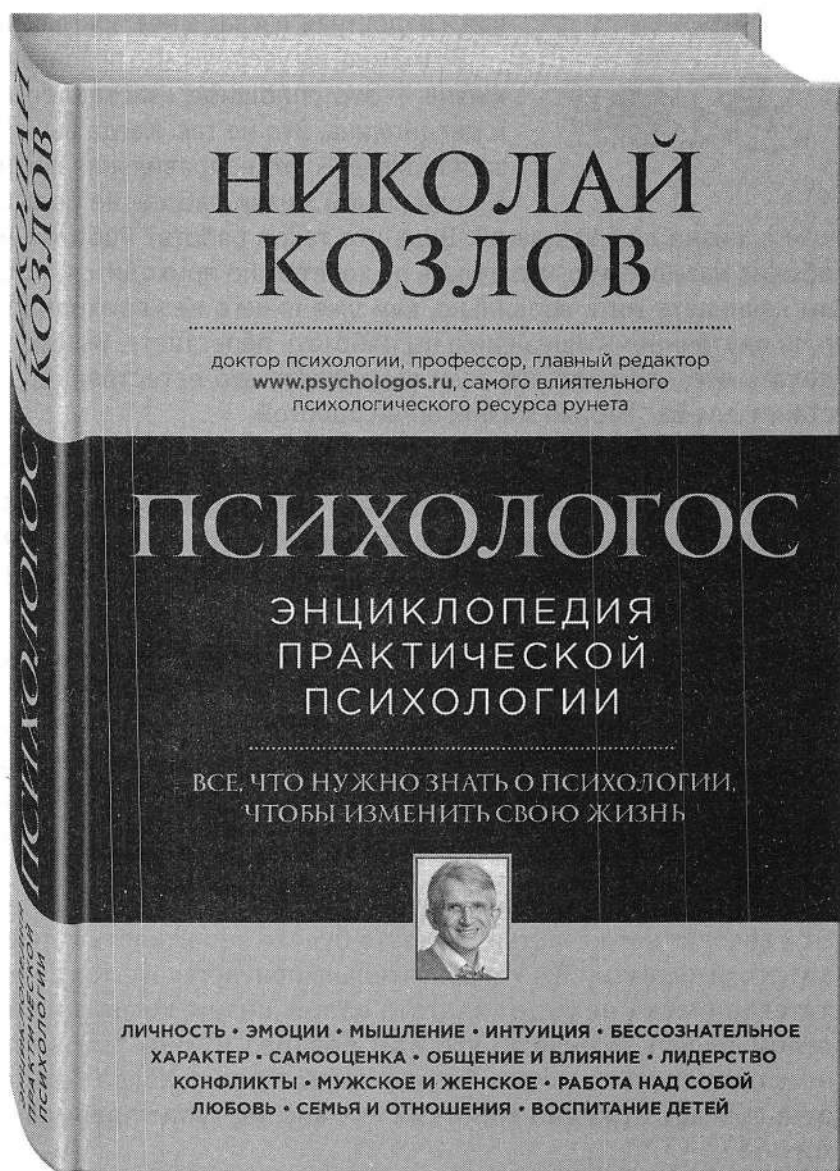
Позавтракать с утра — надо, и для этого нужно даже сесть за стол и себя покормить. Но разве это работа? Вы это делаете для себя, завтракаете с удовольствием. И в правильной жизни вы точно так же делаете всё. Как само собой разумеющееся делаете все дела, которые вам сделать надо обязательно.

Кому-то кажется, что правильная жизнь — это дополнительное напряжение и нагрузка. Совсем не так. Конечно, какие-то усилия будут всегда. Попрыгать на дискотеке — ну, тоже нагрузка, но мы же не против? Чтобы построить и поддерживать хорошие отношения, уходит столько же сил, сколько на поругаться. Так зачем тогда тратить силы на поругаться, если за те же силы можно жить по-хорошему?

В настоящей правильной жизни я не могу обещать вам полного и абсолютного счастья, вы часто будете переживать и дефицит его, и нехватку. Вы это обязательно почувствуете. Когда вам категорически не будет хватать целой жизни, когда вы всем телом будете ощущать, что вам позарез нужны три жизни последовательно и хотя бы две параллельно, когда каждый день для вас страшно короткий — у вас наступит правильная жизнь!

Серия: «Николай Козлов.
Университет практической психологии»

Широкий круг читателей. Присоединяйтесь!



В СЕРИИ «**УНИВЕРСИТЕТ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ**» ОБЪЕДИНЕНЫ ЛУЧШИЕ КНИГИ ИЗВЕСТНОГО ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА И УЧЕНОГО НИКОЛАЯ ИВАНОВИЧА КОЗЛОВА. ЭТА СЕРИЯ СТАНЕТ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЯ ФУНДАМЕНТОМ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА, У ВАС ПОЯВИТСЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ОТКРЫТЬ ГОРИЗОНТЫ, КОТОРЫЕ РАНЬШЕ ВЫ СЧИТАЛИ ФАНТАСТИКОЙ, И НАЙТИ ОТВЕТЫ НА ВАЖНЫЕ ДЛЯ ВАС ВОПРОСЫ: ОТ ВЫБОРА РАБОТЫ ДО ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ.



НИКОЛАЙ ИВАНОВИЧ КОЗЛОВ –

доктор психологических наук, профессор,
автор 10 книг-бестселлеров общим
тиражом более 10 млн экземпляров,
ведущий тренер и основатель «Синтона»,
первого и крупнейшего на территории
России тренингового центра, открытого
более 25 лет назад, один из лучших
тренеров России.

«Книга... вселяет уверенность в души
родителей».

О.И. Мотков, доцент Института
психологии им. Л.С. Выготского РГГУ,
кандидат психологических наук

«...особенно подкупает в данной книге, что
она написана отечественным автором для
русской аудитории».

А.С. Прутченков, профессор кафедры
Академии повышения квалификации
и профессиональной переподготовки
работников образования, доктор
педагогических наук

«Книга найдет отклик в душе каждого
родителя и педагога».

А.В. Шевяков, заведующий кафедрой
практической психологии
Днепропетровского гуманитарного
университета, доктор
психологических наук, профессор

«Книга читается на одном дыхании».

М.А. Докторович, доцент
Николаевского национального
университета им. В.А. Сухомлинского,
кандидат педагогических наук

«Наша мама стала добрее, раньше ругалась –
теперь договариваемся с требовательной
любовью (твердость и мягкость в ней совме-
щаются). Мама стала веселая, радостная, и в
разговорах позитивные слова. Она измени-
лась в лучшую сторону. Дома ввела некоторые
упражнения: ложимся вовремя, бодрое утро,
нетки, не спорю, мусорные слова, а если бы
я любил».

Сын слушательницы одной из
развивающих программ по
методу Н.И. Козлова

Эта книга — для вас, для умных, осознанных людей, для любя-
щих родителей. Понятно, что не все мы всегда оказываемся
умны, не всегда действуем осознанно, да и наша любовь к детям
чередуются нередко с чем-то другим — все бывает! — однако
вы держите в руках эту книгу. Значит, это вам важно. Значит, пора
учиться самой важной на свете науке — науке воспитания детей.

ISBN 978-5-699-83127-2



9 785699 831272 >