

Диана Бабичко

НЛП для родителей



11 законов

10 способов решения проблем
трудного возраста

Как стать
Новыми Лучшими Предками

Шаблоны воспитания,
которые нам мешают

Техники НЛП – как
профилактика наркомании

НЛП-допинг

эффективного
воспитания
подростка

Диана Балыко
**НЛП для родителей. 11 законов
эффективного воспитания подростка**

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=183796*

*НЛП для родителей. 11 законов эффективного воспитания подростка: ЭКСМО; Москва; 2009
ISBN 978-5-699-35826-7*

Аннотация

Возраст 11–15 лет считается «трудным», и в это время детям особенно нужны любовь и понимание родителей. Законы НЛП (нейролингвистического программирования) помогут вам стать Новым Лучшим Предком для своего ребенка. Ведь каким бы ответственными чутким отцом или заботливой и нежной матерью вы ни были, нет пределов совершенству!

Эта книга даст вам возможность более эффективно использовать свой уникальный опыт воспитания, скорректировать его возможные ошибки и стать настоящим другом вашему подростку.

Вы узнаете, как справиться с подростковыми страхами и комплексами, как побудить ребенка лучше учиться и осмысленно выбрать профессию, как корректно помочь ему в вопросах дружбы и любви, как уберечь от «плохих компаний» и наркотиков, и многое другое.

Автор – практикующий психолог и сертифицированный тренер по НЛП – не поучает родителей, а предлагает простые и действенные рецепты гармоничных отношений между детьми и родителями.

Содержание

Введение	4
Глава 1	8
Глава 2	19
Глава 3	29
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Диана Балько

НЛП для родителей. 11 законов эффективного воспитания подростка

Я – это я.

Я в этой жизни не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям.

Ты – это ты.

Ты в этой жизни не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям...

Ф. Перлз «Молитва Гештальтиста»

Введение

«Одно поколение уходит и другое поколение приходит...

...и ничто не ново под солнцем».

«Екклесиаст», глава 1, стих 9

Каждый читатель с легкостью согласится со мной, что быть родителем – тяжелая работа. Кое-кто даже вздохнет: мол, ужасно жаль, что нас заранее не предупреждают о тяготах родительской миссии. Предупреждают, скажу я вам. Только мы не верим. Мы ведь точно знаем, что у нас-то все будет по-другому, не так, как у наших родителей... И тут же наступаем на старые грабли.

Да, родительская работа – непростая. И если вы не готовы взяться за это тяжелое дело, не становитесь родителями. Но что делать, если вы уже отец или мать?

Не будучи довольным работой программиста, вы можете переквалифицироваться в менеджера. Если вы устали быть парикмахером, можно пойти на курсы кройки и шитья и сменить работу. Можно вообще уволиться и жить на сбережения, деньги мужа или неожиданно свалившееся наследство. Но вот в одночасье перестать быть родителем нельзя. РОДИТЕЛЬ – ЭТО НАВСЕГДА. Это не просто работа – это новое качество жизни. Становясь родителем, человек перестает принадлежать себе. Теперь он принадлежит ребенку. Но молодые матери и отцы так редко задумываются об этом... Люди просто становятся родителями, не зная, что они делают.

Но, рождая новую жизнь, нужно помнить: вам понадобится ВСЯ ЛЮБОВЬ, КОТОРАЯ СУЩЕСТВУЕТ В МИРЕ. Любовь – единственный способ сделать родительскую работу удивительно приятной. Других секретов нет.

Новые Лучшие Предки

НЛП без любви – это просто бездушные техники. НЛП с любовью – это уже искусство. Как и любое другое искусство, НЛП требует отдачи, приверженности и, конечно, любви.

Мне кажется, что наиболее важные вопросы для нас – те, о которых мы вообще не задумываемся. Что такое воспитание? Нужно ли оно кому-нибудь? Как этим самым воспитанием не навредить? И кого вообще нужно воспитывать? Детей или родителей? А нужно ли? И если нужно, то когда начинать? И где остановиться?

Вы когда-нибудь задумывались об этом?

Большинство родителей воспитывают своих детей как Бог на душу положит. Вернее, так, как это делали их родители с ними. Почему? Да потому что мы, родители, впитали определенные методы воспитания с молоком наших матерей. Мы получили опыт, которым начи-

наем пользоваться совершенно бессознательно. Или осознанно. Даже если мы понимаем, что все эти методы не были эффективны, мы все равно настойчиво внедряем их в жизнь, потому что ПОЛУЧАТЬ ДРУГОЙ ОПЫТ НАМ ЛЕНЬ. И мы маскируем свою лень словами о том, что нам некогда, мы деньги зарабатываем, чтобы прокормить детей, потому что это – базовая потребность, самая важная...

И пока мы кормим своих детей, дети подкармливают нас своими идеями, примерами из жизни, вопросами и критикой, обратной связью и, прежде всего, любовью и вдохновением. Но замечаем ли мы это? Открываемся ли мы своим детям? Идем ли им навстречу?

Надеюсь, эта книга поможет вам стать более открытыми по отношению к миру, к своим собственным детям, поможет вам не учить, а учиться у своих детей, учиться вместе со своими детьми... по законам НЛП – нейролингвистического программирования, которое придумали и описали для нас Джон Гриндер и Ричард Бендлер.

Моя задача проста. Я хочу, чтобы после прочтения этой книжки ваши любимые дети, ваши беспокойные подростки, трудные парни и непослушные девчонки сказали:

– Отлично! Теперь у меня Новые Лучшие Предки. Непонятно, как это получилось, но факт!

Итак, *НЛП для родителей – это эффективный способ стать Новым Лучшим Предком для ваших детей.*

– Только и всего? – спросите вы.

– ТОЛЬКО ЭТО И НУЖНО ВАШИМ ДЕТЯМ, – скажу я вам.

Связь времен

Мы все сегодня Сократы. Особенно в воспитании и отношении к детям. Не верите? Хотите знать, что еще за 400 лет до нашей эры говорил Сократ о подрастающем поколении?

«Они (подростки) сегодня обожают роскошь, у них плохие манеры и нет никакого уважения к авторитетам, они высказывают неуважение к старшим, слоняются без дела и постоянно сплетничают. Они все время спорят с родителями, они постоянно вмешиваются в разговоры и привлекают к себе внимание, они прожорливы и тиранят учителей...»

Да-да, это слова мудрого древнегреческого философа Сократа, которого мы так любим цитировать и ставить в пример.

И знаете что? Я не согласна! Я спорю! Мне кажется, мы приписываем детям наши собственные пороки. А если то, о чем говорил Сократ, и есть в наших детях, то, прежде чем ругать ребенка, стоит задуматься: нет ли в нас этих качеств, ведь это же НАШИ дети... И научить мы их можем только тому, чем с успехом владеем сами. Но мы не хотим признаваться даже себе, что неудачи нашего ребенка – плоды нашего воспитания. Мы берем в руки ремень и начинаем «вкладывать в ребенка всю душу» (как правило, рассчитывая на высокие проценты).

Но когда родители вкладывают в ребенка всю свою душу, у него не остается места для его собственной.

Я часто вспоминаю слова Януша Корчака...

«Вы говорите:

– Дети нас утомляют.

Вы правы.

Вы поясняете:

– Надо опускаться до их понятий.

Опускаться, наклоняться, сгибаться, сжиматься.

Ошибаетесь!

Не от этого мы устаем. А от того, что надо подниматься до их чувств.

Подниматься, становиться на цыпочки, тянуться.
Чтобы не обидеть».

Что такое НЛП?

Какой бы не была ваша родительская история, каким бы ответственным и чутким отцом вы не были, какой бы заботливой и нежной матерью не знали вас ваши дети, нет пределов совершенству. НЛП предоставит вам способы плодотворного и более эффективного использования своего уникального опыта и придаст ему конкретную ценность, что позволит вам быть гораздо более естественными во взаимоотношениях со своими детьми.

Нейролингвистическое программирование – это процесс моделирования уникальных возможностей для каждого человека, возможностей, направленных на то, чтобы постоянно двигаться к раскрытию своего потенциала. Разве не об этом мечтает каждый родитель для своего ребенка?

НЛП поможет вам выстроить свою собственную максимально эффективную модель воспитания. Потому что НЛП обучает **МОДЕЛИРОВАНИЮ УСПЕШНЫХ СТРАТЕГИЙ**.

НЕЙРО

Ключ к успеху каждого человека находится в первую очередь в нем самом. И изучение того, как мы думаем, как думают наши дети, позволит нам раскрыть внутренние ресурсы. Как ни парадоксально, но наши возможности ограничены лишь нашим собственным убеждением в том, что наши возможности ограничены. НЛП помогает сформировать позитивные, эффективные новые убеждения.

ЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ

Наш язык – наша жизнь. Мы можем сказать лишь то, что мы можем подумать и что можем сделать. Обучение пониманию и управлению структурой нашего языка играет ключевую роль в этом мире, где все больше и больше ценится способность к общению. Только язык может научить нас и наших детей открыто выражать свои мысли и желания, верно и ясно их формулировать. С помощью языковых паттернов (шаблонов, моделей) мы планируем и предопределяем свою жизнь.

Вадим Шефнер – советский поэт, размышляя о судьбах языка и роли слова, написал такие строки:

Словом можно убить, словом можно спасти,
Словом можно полки за собой повести.
Словом можно продать, и предать, и купить,
Слово можно в разящий свинец перелить...

И сейчас, в начале XXI века, строки эти звучат не только не менее, но и более современно. Я бы даже сказала – современно и своевременно.

ПРОГРАММИРОВАНИЕ

Мы управляем жизнью при помощи эффективных и неэффективных стратегий так же, как компьютер использует программу для достижения конкретных результатов. Когда мы осознаем модели и стратегии поведения, у нас появится выбор: продолжать действовать как и прежде или взять на вооружение что-то более эффективное.

По своей сути НЛП – это исследование мышления, поведения и речевых паттернов, при помощи которых можно выстроить набор эффективных стратегий для взаимоотношений с окружающими людьми и миром в целом.

Конечная цель НЛП состоит в том, чтобы породить в человеке желание развиваться и учиться дальше. Многие люди не понимают этого – в особенности те, которые ищут готовые ответы на свои вопросы.

Мне важно объяснить вам, что ЭТО НЕ УЧЕБНИК ПО НЛП. Это разговор о родителях и детях, это попытка приблизить родителей к детям, сократить расстояние, которое лежит между поколениями. И с помощью определенных методик и техник НЛП позволить отцам и детям избежать конфликтов и прийти к пониманию, а в результате – к новой, более гармоничной и счастливой жизни.

При написании этой книги я хотела, чтобы вы, возможно никогда раньше не занимавшиеся НЛП ни всерьез, ни в шутку, приняли его в свою жизнь вместе с любовью. Надеюсь, вы будете читать эту книгу перед сном, в маршрутке, когда едете на работу, на пляже во время отпуска, – в любом месте и в любое удобное для вас время. Я надеюсь, вы почерпнете из нее вдохновение для качественно нового общения не только со своими детьми, но и с собой, со всем миром.

И потом, когда друзья, подруги, коллеги по работе, заметив эту книгу на вашем столе, спросят, помогает ли она вам воспитывать детей, вы улыбнетесь:

– Совсем наоборот. Это мои дети воспитывают меня.

Я хочу, чтобы НЛП научило вас уважать и принимать людей (в первую очередь собственных детей!) ТАКИМИ, КАКИЕ ОНИ ЕСТЬ.

Nota bene

«Нельзя чему-нибудь научить человека, можно только помочь ему обнаружить это внутри себя».

Г. Галилей

Глава 1

ХУ ИЗ КТО? или ДЕТИ НАШИХ ДЕТЕЙ

«Не у всех есть дети, но у всех есть родители – или были, где-то и как-то были...»

«Не всем дано повзрослеть, но каждый рожденный был и остается ребенком – где-то и как-то»...

Владимир Леви

Они – наше все. Счастье материнства и отцовства, надежда на будущее, осознание бессмысленности нашего существования на Земле, возможность ощутить себя полноценными во всех смыслах этого слова. Они – наши маленькие и большие радости. А еще они – бессонные ночи и тревожения, раздражительность и постоянная головная боль, глупые вопросы и огромная статья расходов. И все-таки без них мы вряд ли сможем ощутить всю полноту жизни, все ее возможности, подаренные нам природой. Потому что они – наши дети.

По законам природы

Если во время изучения школьного курса биологии вы не только бегали за угол покурить с одноклассниками, но хотя бы пару раз открыли учебник, то, надеюсь, следующие цифры не будут для вас откровением.

При рождении природа «выписывает» каждой представительнице слабого пола полтысячи яйцеклеток (да-да, пять-шесть сотен!), каждая из которых имеет все шансы быть оплодотворенной. (Наша биологичка месячные называла не иначе, чем «красные слезы матки о несостоявшейся беременности»). И это действительно так. Ведь каждый месяц женщина теряет несколько неоплодотворенных яйцеклеток – несколько нерожденных мальчиков или девочек...) При каждой эякуляции мужчина «отпускает на волю» несколько миллионов сперматозоидов. А это значит только одно – чтобы выжить, человек должен плодиться и размножаться.

Только с точки зрения природы плодиться и размножаться – это значит проявить свое отцовство и материнство не жалкие один-два раза, а буквально каждый год. Традиционная семья – многодетная, в которой старшие уже имеют своих детей, средние помогают воспитывать младших, а мама в это время беременная ходит... Так рассчитан и организм человеческий, и психика с ее инстинктами. Если следовать зову природы, то все мы должны быть «родителями-героями». И, между прочим, изрядная часть населения нашей планеты до сих пор ему следует.

Но если посмотреть на жизнь с природной точки зрения, то сюсюкаться с детьми просто некогда. Каждому ребенку в многодетном семействе причитается своя толика родительской любви. И все. Успел – не успел получить, времени на «разбор полетов» нет. На подходе следующий.

Цветы на асфальте

Ну, а что получается сегодня у нас с вами?.. В классической семье суматошного города, при неумовимо убыстряющейся скорости жизни современного мегаполиса?

Дети – цветы жизни. Довольно спекулятивная фраза. С какой стороны не посмотри. Вначале родители обсуждают, «заводить или не заводить» ребенка по принципу «если у вас нет собаки – ее не отравит сосед», а стоит ли этот венчурный проект вложенных в него средств, времени и сил? А уж если «завели», то считают себя героями и каждый день напоминают ребенку, что он вообще-то мог бы и не родиться...

И все-таки дети рождаются. Приходят в нашу жизнь, прямо как в песне Михаила Боярского:

В городах, где зимою не видно зари,
Где за крышами спрятана даль,
По весне, словно добрые духи земли,
Прорастают цветы сквозь асфальт.

Сколько у вас детей? Я, конечно, не прослышу оракулом, но вряд ли ошибусь, если предположу, что один, от силы двое. И то благодаря президентской программе, которая, как фантик от конфеты, шуршит над ухом родителя и манит приятным финансовым вливанием. Удивительно, но факт – в нашем обществе семья с тремя детьми уже считается многодетной! Как шутит по этому поводу психолог Владимир Леви: «По счету дикарей «один, два, три – много»!..

Такова, как говорят НЛПеры, КАРТА РЕАЛЬНОСТИ горожанина, заполненная крестиками его представлений о мире. И она вступает в конфликт с природной территорией, где, кроме ваших крестиков, еще и ноликов полно, где даже четверо детенышей с точки зрения эволюции с ее миллионновековым опытом недостаточно для обеспечения мало-мальской вероятности продолжения рода!

Вы хотите спросить, что такое карта реальности и чем она отличается от территории? Карта – это ваш угол зрения, ваше видение ситуации. А территория не исчерпывается даже миллионами разных карт. Вселенная – это территория. Наше представление о Вселенной – это наша карта. Но карты мира необходимы, чтобы ориентироваться в нем. Если разным людям дать задание составить карту одной и той же территории, карты получатся разными, ведь люди по-разному воспринимают окружающий мир, у них различные способности к рисованию и интересы. Реально только наше восприятие мира, и это восприятие у каждого человека индивидуально и уникально.

В НЛП под картой мира отдельно взятого человека понимают индивидуальный набор убеждений об окружающих событиях и явлениях: «Люди ходят на ногах, детей нужно рожать, дети неблагодарны, горячее обжигает...»

Кстати. Если кому-то хочется забросать меня камнями – не спешите это делать. Я не спорю: и в многодетности есть очевидные минусы, и в бездетности – свои плюсы.

Биологи считают, что бездетность современного мира – один из способов саморегуляции человеческой популяции наравне с войнами, голодом и болезнями. Продолжительность и качество жизни растут, смертность падает, а природные ресурсы рано или поздно иссякнут... Вот и приходится природе выдумывать совершенно «неприродные» хитрости, чтобы люди меньше размножались.

Урбанизация, эмансипация и эротизация общества – мощнейшие «помощники» в снижении рождаемости. Этот феномен изучал специалист по человеческой этологии Виктор Дольник.

Стекающиеся в города-гиганты люди совсем не обязательно «находят себя». Здесь они часто влачат бессмысленное и неактивное существование, а значит, не спешат продлевать род. Развитие эмансипации женщин приводит к увеличению количества матерей-одиночек. Их плодовитость обычно вдвое ниже, чем у замужних женщин. Да и замужние при эмансипации избегают иметь много детей. Эмансипация обычно сопровождается внешней эротизацией общества, превращением половых отношений в средство общения и забавы, а не размножения.

Природа регулирует воспроизводство человеческой популяции, и мы имеем то, что имеем, – семьи с одним-двумя детьми.

Один мой друг говорит: при строительстве отношений мы всегда получаем партнера в комплекте с его достоинствами и недостатками. То же самое происходит в процессе воспитания. Наши дети получают нас целиком – всю нашу любовь и всю нашу... нелюбовь... И если раньше родительские забота, внимание, время делилось на десяток детей, то теперь все достается одному, в лучшем случае – двум детям. А как говорят поляки: «Что занадта – то не здорова», что в художественном переводе означает: «Во всем должна быть мера». Ведь вся любовь и все внимание – это уже не благо. Это гиперопека и подростковая неврастения как ее следствие. К тому же родители – не святые, и кроме любви в них еще бурлит раздражение, плавают усталость... Так что на головы и плечи наших детей вместе с заботой и вниманием ложатся и родительская тревога, властность, агрессивность... Продолжить список подарков?

Суть проста: воспитывая одного-двух детей, родители не успевают приобрести достаточно «кандидатских» и «докторских» навыков, им катастрофически не хватает выборки и среза для анализа собственных педагогических экспериментов. Мы остаемся на всю жизнь НЕОПЫТНЫМИ ВОСПИТАТЕЛЯМИ. Но тем не менее мы методично рисуем свою карту реальности воспитания – делаем выводы, философствуем, рассуждаем, знаем, что надо было ремнем почаще потчевать или не бить вовсе, побольше хвалить или почаще держать в ежовых рукавицах.

Мы делаем выводы «от противного»: прокололись на своем педагогическом эксперименте – значит, надо было бежать в другую сторону, делать все наоборот. И забываем, что у медали не две стороны, а сто две, а в воспитании не два метода, а тысяча сто два.

Зато как прекрасно мы умеем воспитывать других! Воспитывать, учить и лечить! Это наш конек! Мы все об этом знаем. Мы же взрослые.

Но и нас тоже продолжают воспитывать все, кому не лень. Начальники. Врачи. Педагоги. Психологи. Журналисты. Правительство. Все они думают, что знают гораздо лучше, чем мы, КАК НАДО. А автор этой книги – уж точно самый лучший воспитатель. А если не лучший, то зачем он тогда родителей воспитывает?!

Нет. Я родителей не воспитываю. Родители вы хорошие – любящие, внимательные, думающие (раз уж книжки по воспитанию читаете). *Я просто хочу поговорить с вами о новых возможностях познания мира СОВМЕСТНО С ДЕТЬМИ, БЛАГОДАРЯ ДЕТЯМ.*

Когда дитя подрастает, наш неизрасходованный родительский инстинкт заставляет нас и дальше видеть в нем все того же «маленького». Заставляет опекать, учить, читать нотации, решать за ребенка, прогнозировать его жизнь и, что самое страшное, – эту жизнь за него проживать...

Ведь в своей жизни мы мало чего успели, многого не достигли, не попробовали, не побывали... И нам кажется, что наша жизнь была лишь репетицией настоящей жизни. А вот теперь в наших собственных детях мы наконец-то проживем настоящую, подлинную, прекрасную, ПО НАШИМ ПОНЯТИЯМ (по нашей карте), жизнь.

А когда ребенку прожить СВОЮ? Мы не задумываемся об этом! А если и задумываемся, то точно знаем, что ему с его воробыным жизненным опытом и – не картой вовсе, а раскрасками детскими – никак не разобраться, как лучше эту жизнь прожить, а мы – аксакалы городских джунглей – все точно знаем, теперь-то уж наверняка...

Знаете, что во время ваших ПРАВИЛЬНЫХ советов думает ваш ребенок?

– Мама, если бы ты личным примером – яркой, интересной жизнью – показала мне, что такое небо в алмазах, я бы прислушался... А так – прости. *Дай мне ПРАВО НА СОБСТВЕННЫЕ ОШИБКИ.* Ну, я пошел, пока...

Подросток на линии огня

Вы – родитель. У вас богатый жизненный опыт – «сын ошибок трудных». И вы хотите поделиться им со своим ребенком. Как вы можете передать этот опыт ему? Вы задумы-

вались когда-нибудь об этом? Есть ли какой-то измеритель ваших впечатлений, переживаний, чувств? Ваши фотографии, шрамы на коже, сентенции и нравоучительные педагогические беседы о «недопустимости и последствиях нарушения режима» – пыль и прах, тщета, которой никогда не поверит ваш подросток. Ему двенадцать, а то и все пятнадцать, а родители наивно продолжают заблуждаться, думая, что все еще ВЛИЯЮТ и ФОРМИРУЮТ мир ребенка. Нет, ребенок живет СВОЕЙ жизнью (иногда рядом с вами, иногда очень далеко – ведь путешествия мысли еще никто не отменял), составляет СВОЮ карту реальности, на основе СВОЕГО СОБСТВЕННОГО опыта.

И знаете что? Жизнь вашего ребенка, впечатления вашего подростка гораздо ярче ваших просто потому, что они ЕГО. Они – РОДНЫЕ, ПЕРЕЖИТЫЕ. А то, про что рассказываете вы, похоже на черно-белые фотографии из прошлого. Общеизвестно, что Цветаева писала стихи лучше, чем я. Но поверьте, любое мое стихотворение дороже и ближе мне, чем вся мировая литература, только потому, что я ПЕРЕЖИЛА события и ИСПЫТАЛА эмоции, описанные в моих стихах. Наверняка есть женщины в русских селеньях, которые испытывают множественные оргазмы космических масштабов, но что мне до них? Меня интересует мой сексуальный партнер, мои с ним отношения и мое собственное удовольствие.

То же самое происходит и с вашим подростком. Когда вы рассказываете ему о вреде курения – это всего лишь слова, дисациированные, как говорят НЛПеры. А вот когда ваш подросток закашляется от сигаретного дыма, когда его вытошнит от глубокой затяжки, когда скрутит живот от перекура, тогда он будет ассоциирован в ситуации, тогда он проживет собственный опыт и сможет присвоить все ваши сентенции о вреде курения. Ведь есть две большие разницы между ощущениями, когда вы смотрите на людей, катающихся на американских горках, и когда вы катаетесь на них сами. Опыт как дзен можно передать не словами, а только от сердца к сердцу – смехом, слезами, шрамами, переживаниями.

Подросток не знает цены ни деньгам, потому что не зарабатывает сам, ни времени, потому что ему кажется, что его бесконечно много, ни здоровью, потому что оно у него есть, зато, потеряв мобильник, подравшись с соседом по парте или схватив «пару», он приходит в отчаяние, потому что в этих ситуациях он ассоциирован. И в то же время родителям, ассоциированным с совсем другими ценностями и проблемами, кажется, что ребенок занимается сущими пустяками и глупостями, не желает знать, что почем и каким трудом все дается... Вот он, как говорил Василий Чонкин, – круговорот дерьма в природе. Короче, «моя твоя не понимает?». А ведь так хочется объяснить, заставить палкой разделять реальность...

И вот родитель – дирижер маленького оркестра из одного-двух детей – пытается научить их тому, что знает сам... Он берет в руки «дирижерскую палочку» и... Мне страшно! Мне действительно страшно!

Опыт без страха

Вы **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** хотите научить ребенка быть в точности такими же, как вы?

Загляните внутрь себя. Когда последний раз вы смотрели в ночное небо? Когда читали Достоевского и плакали? Когда читали Чехова и смеялись? Когда сделали домашнюю стенгазету со своим подростком или сняли домашнее кино про день рождения сына или поездку в аквапарк с дочкой? Когда вы пели от радости и кружились по квартире? Когда танцевали под дождем и собирали осенние листья?

Вы можете научить лишь тому, что знаете сами. Причем не словами... А личным примером!

Когда ко мне на консультацию приходят матери с жалобами, что их подростки ничем не интересуются, не хотят ходить в школу, посещать спортивные секции, я спрашиваю:

– Позвольте, а чем занимаетесь вы?

– Что значит – чем? Я сижу дома и ВОСПИТЫВАЮ ребенка. Я всю себя ему отдала.

Всю – это слишком много. Ребенку этого не вынести, он не сможет это потянуть. Да оно ему и не надо.

Однако родитель настойчиво хочет передать ребенку свой ОПЫТ. А больше всего он хочет передать ему свой СТРАХ! Танцевать под дождем опасно – можно промочить ноги и заболеть! Лазить по деревьям страшно опасно – можно упасть! Ребенок должен бояться переходить дорогу, людей и поздно возвращаться домой, высказывать свое мнение, отличное от остальных... Потому что его будут ругать. Но главное – родитель хочет, чтобы ребенок БОЯЛСЯ БЫТЬ СОБОЙ. Ведь он, родитель, решил, что отныне и навсегда ребенок будет его, родительским продолжением, его, а не своей надеждой и гордостью.

Родитель хорошо знает, как нужно бояться. И именно этому он может научить.

Что вам известно о запредельном? Об иных мирах? Ничего. Вы знали, когда были детьми, но забыли, а место этого знания занял страх.

Ваш ребенок десять—пятнадцать лет назад (это не так давно) прибыл ОТТУДА. К нему прикасался Бог. В его сердце жила Любовь – беспричинная, априорная. Он любил без условий. А может, и любит. Он оживляет вещи. Он – Творец.

Он играет по-настоящему. Он плачет «взаправду». Он легко может оживить плюшевого медведя, взяв его в руки. Он совершает чудо, которое вам уже недоступно, – он может одухотворить. А вы – нет. Он чувствует связь со всем сущим. Он может говорить с животными, искренне веря, что они его понимают. Поверьте: они его понимают. Не верите? Удивляетесь моему идеализму?

Тогда попробуйте поговорить с деревом. Да, это медитация для вас. Медитация НЛПера, готового расширять карту своей реальности.

Разговор с Деревом

Подойдите к Дереву в парке, саду или лесу. Прислушайтесь к тому, как шумит крона. Прикоснитесь к нему и почувствуйте всем телом связь с Природой.

Дерево имеет связь с Землей, его корни идут глубоко. Оно больше вас, оно старше и мудрее. Оно живое, его листья соединены с Солнцем. Расскажите ему все, что вас беспокоит. Ответом будет молчание. Примите это молчание или услышите разговор Ветра в волосах Ветвей...

Кажется глупым? Бойтесь, что вас примут за сумасшедшего? Наверняка, кто-то именно так и подумает.

В вас говорит рационалист. В вас опять работает страх.

А ваш ребенок не боится, он живет, он любит.

А теперь скажите мне: кто кого должен учить?

О, нет. Ребенок ничему не сможет вас научить. Но вы сможете У НЕГО НАУЧИТЬСЯ. Сможете, если перестанете быть... автоматом.

Быстрое реагирование

Зачастую родители, как врачи в реанимации, действуют мгновенно. Им кажется, что промедление, необходимое для мыслительного процесса и обдумывания воспитательных решений, подорвет их авторитет гуру в глазах ребенка. Поэтому мамы и папы включают программы «быстрого реагирования» на поведение своего чада: ругать, кричать, запрещать, прощать, позволять, унижать, обижать.

Откуда они берут эти программы? Из опыта! Вся наша жизнь состоит из пазлов нашего предыдущего опыта – наших успехов, обид, достижений – короче, моделей, как говорят НЛПеры. Эти модели мы заимствуем у других людей, то есть крадем, компилируем, зачастую без самостоятельной их обработки и собственных исследований. Мы подглядываем, наблюдаем и привносим в свою жизнь то, что кажется нам эффективным. Если нас били

родители, мы сами просто рефлекторно хватаемся за ремень. Если нам постоянно, как собаке, указывали место, то и своему ребенку мы говорим: «Не лезь вперед батьки в пекло». Если на нас повышали голос, значит, именно такой способ мотивации мы считаем самым действенным и, конечно, предлагаем его своему ребенку.

Предлагаем на автомате. Так из родителей получаются, как писал Владимир Леви, «автомамы» и «автопапы»: «Такие родители обходятся без таких излишеств, как соучастие, сопереживание, игра, интуиция, творческое воображение, предвидение последствий и, самое главное, – элементарная обратная связь».

Многие родители действуют по принципу: если отнять у человека все, а потом вернуть половину, то он будет благодарить тебя всю жизнь. Да-да, именно так многие добиваются любви и благодарности. Родители просто не слышат своих детей. В их голове уже сформированы ожидаемые реакции, так что у них нет никакой необходимости слушать то, что ребенок хочет сказать на самом деле. Запрограммированность на «быстрое реагирование» не дает им возможности менять свое поведение в зависимости от его результатов. Они всегда правы. Ошибки не замечаются. А ведь порой лучше семь раз обдумать воспитательный эксперимент, чем один раз его предпринять...

У родителей всегда благородные цели:

- побудить ребенка читать или учить уроки;
- заставить помогать матери по хозяйству;
- убедить закончить школу с медалью;
- научить быть аккуратным, порядочным, трудолюбивым, верным, целеустремленным...

Однако с помощью подобного «блиц крига» цели либо не достигаются, либо достигаются с точностью до наоборот: воспитывают отвращение к учебе, домашнему труду, получению знаний, культуре, духовности и к самой жизни. Но ребенок все равно заполнит пустоту, найдет занятие по душе – Интернет, компьютер, телевизор, наркотики...

Родители и позиции восприятия

Вообще-то, все родители разные. Но НЛПеры их объединяют в три группы, по позициям восприятия мира.

ПЕРВАЯ ПОЗИЦИЯ: «Я»

Я и весь остальной мир? Нет! Только я! Я – не центр Вселенной! Я – Вселенная! Есть два мнения: мое и неправильное.

Такие родители – деспоты – хотят заставить своих детей реализовывать их собственные нереализованные цели.

Как говорил Ларошфуко: «Мы считаем здравомыслящими лишь тех людей, которые во всем с нами согласны». Это о людях, застрявших в первой позиции.

У ребенка в такой семье есть только один шанс – со всем соглашаться... Или сбежать к чертовой матери, как только представится возможность.

Спросите себя, где кончается желание блага для ребенка и начинается субъективное: я этого хочу, потому что лучше знаю! Не забыли ли вы, что ребенок – не ваше продолжение в том узком смысле, который вы в это вкладываете, не актер вашего спектакля, не кукла?

ВТОРАЯ ПОЗИЦИЯ: «ТЫ»

Я не боюсь, я за других волнуюсь!

Мать приводит сына на прием к врачу. Шепотом:

– Доктор, мы ночью... писаемся... в кровать!

Доктор, удивленно глядя на мать:

– Да? И вы тоже?

Такие родители спешат прожить вторую жизнь: одну за себя, вторую – за своего ребенка. Дети в таких семьях не моют за собой посуду, не подметают пол и не наводят порядок в своей комнате. Все это делает за них заботливая мать. А когда дети вырастают, родители тоже не спешат с ними расставаться:

– Сынок, ну зачем тебе жениться сейчас? Не торопись! Неужели ты хочешь вкалывать с утра до ночи на какую-то дуру, которая только ногти будет красить да по салонам шляться? Ну, встречайся с ней, конечно, жизнь-то твоя... Но на ночь возвращайся домой, где постель свежая, мать пирожков напекла, рубашечку погладила...

Когда мать говорит: «Жизнь-то твоя», она лукавит. Она очень надеется, что ей удастся сделать жизнь сына «нашей» и прожить ее совместно, продлевая свою молодость, направляя и поучая «несмышлениша», даже если тому уже за тридцать.

«Для матери ты всегда будешь ребенком!» Разве вам так не говорили? Разве вы так не говорите своим детям?

– Доченька, ну куда ты поедешь учиться в другой город? Ну что хорошего в этом Питере? Ну какая культура? Много ли ты будешь ходить по театрам и музеям? Небось по ночам по дискотекам будешь шляться! Так и у нас в Ростове дискотек хватает.

Матери, застрявшие во второй позиции, – насадки, отцы – страусы нанду в Южной Америке, где самец целый месяц высиживает яйцеклад, а потом самостоятельно растит потомство. Вот!

ТРЕТЬЯ ПОЗИЦИЯ: «НАБЛЮДАТЕЛЬ»

В этом случае родитель выступает в роли «камеры», которая за всем наблюдает, ни во что не вмешиваясь. В принципе, это самая правильная позиция в деле воспитания. Однако и здесь есть подводные рифы.

Оставаясь только в этой позиции, можно лишиться ребенка такой нужной ему поддержки, недодать ему любви, нежности, чувства плеча... Оставаясь наблюдателем, есть опасность недохвалить ребенка, недоласкать, недолюбить... А ведь доброе слово и кошке приятно. Добрые слова, комплименты, пожелания успехов, описания сцен блестящего будущего, слова гордости за ребенка, произнесенные вслух, – все это авансовый платеж на перспективу.

Поверьте, что ребенок, которым гордятся априори, обязательно оправдает ваши надежды, всего добьется, сделает все в лучшем виде... Просто ему важно и нужно знать, что он любим и хорош!

ЧЕТВЕРТАЯ ПОЗИЦИЯ: «МЫ»

О четвертой позиции восприятия в НЛП упоминают редко. Почему-то так повелось. Хотя используют ее практически всегда, когда работают с первыми тремя и достигают успеха в коммуникации. Что же это за позиция?

Вы будете удивлены, насколько все просто. Секрет силы четвертой позиции восприятия заключается В ЕДИНОЙ ЦЕЛИ. Общей глобальной цели всех людей, кто объединен в команду «Мы». В данном случае под командой подразумевается семья.

Таким образом, четвертая позиция восприятия позволяет системно рассмотреть интересы всех членов команды «Мы» через общий командный интерес. А если мы можем эти выгоды увидеть, значит, мы можем их и создать.

Позиция «Мы» – это особенность лидерского мышления. Только тот может увлечь людей за собой и получить их искреннюю веру в свою идею, кто способен мыслить в рамках коллективных интересов. А тот, кто может еще и показать другим людям, КАК в коллективных интересах реализуются их личные интересы, способен воодушевить массы на воплощение любой идеи.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Быть гармоничным. Легко перемещаться из одной позиции в другую. Скользить. Маневрировать. Проявлять твердость из первой позиции. Переживать радости и горести подростка как свои собственные – из второй. Не мешать ребенку выбирать жизненный путь – из третьей. И эффективно руководить – из четвертой.

Короче, все, что нужно от родителей, – делать простые вещи.

ПРОСТЫЕ ВЕЩИ

1. **ПОМНИТЕ:** каждый конфликт, каждая крупная ссора, каждый удар по самооценке оставляют в душе след на всю жизнь. Конфликты неразрешенные, подавленные вылезают, как крысы, из щелей памяти, принимают вид невроза, отравляют любовь... Если недоверие, отчуждение и война составляют основной фон, атмосферу ваших отношений, ребенок понесет их с собою и дальше, как мешок с отравляющими веществами, будет терзать душу себе и другим.

2. **ПОМНИТЕ:** дать жизнь другому человеку было вашим осознанным решением. И этот человек пришел в мир не для того, чтобы расплачиваться с вами за этот подарок. Он просто даст жизнь кому-то другому. Таков закон времени и природы.

3. **ПОМНИТЕ:** живая душа, которую вы не знаете, – тайна вселенская, которую не постичь... Позвольте быть этой тайне.

Еще немного о цветах

«Дети – цветы жизни». Расхожее выражение? Однако в нем есть огромный философский смысл.

Как же все-таки относиться к детям? Как правильно воспользоваться третьей позицией восприятия?

Обратите внимание, как мы относимся к растениям, которые сажаем на клумбах. Мы наблюдаем, как появляются всходы, как наливаются бутоны и распускаются затем цветы. Мы любуемся их красотой, и никому из нас не приходит в голову брать ножницы и резать лепестки, чтобы сделать из простого цветка махровый. Мы не хватаем краску и не начинаем поливать цветок, чтобы неугодный нам цвет перекрасить в другой, приятный нашему глазу.

Но мы прилагаем очень много усилий, чтобы взрыхлить почву, удобрить ее, вовремя и в меру полить, в заморозки прикрыть растения пленкой, в жару – затенить. Мы СОЗДАЕМ УСЛОВИЯ, но ни в мыслях, ни в действиях не прикасаемся к тому, что растет и распускается по законам Природы. Напротив – предельная бережность к особенностям каждого цветка. Даже невзрачные цветы несут в себе какие-то свойства, за которые мы выделяем их среди прочих и по-своему любим.

В этом смысле дети ничем не отличаются от растений. Отличается, к сожалению, наше отношение к ним. В ребенке мы видим пустой сосуд, который нужно наполнить содержанием. В то же время в едва появившихся проростках растений мы предвидим будущий цветок, который доставит нам радость, и в ожидании этого цветка мы заняты лишь уходом за побегом, но не заполнением его угодным нам содержанием. В результате по проростку растения мы верим – цветок будет. А по поводу ребенка говорим: «Еще неизвестно, будет ли из него толк».

В результате все наши хлопоты вокруг ребенка становятся похожи на вбивание гвоздей (вдалбливание содержания) в бубен. Родители держат в руках ножницы и краску и с самозабвением режут и красят сначала листья, а потом и лепестки удивительного растения, так и не узнав настоящего цвета. Правда, в самом цветке ничего удивительного они не находят. Им больше нравится то, что получается в результате их личной обработки ножницами и красками.

Воскрешение детства

Чтобы услышать своего подростка, взрослому нужно найти внутри себя ребенка. Нужно вспомнить детство. Вспомнить кожей, а не шаблонами или стереотипными высказываниями: «Мы были не такими».

Дети – не взрослые... Но в каждом взрослом живет ребенок.

Несколько лет назад я была в Калининграде. И там, в одном из скверов, увидела потрясающую парковую скульптуру – большое «разорванное» тело взрослого мужчины, внутри которого – маленький счастливый мальчик.

Я хорошо помню себя в детстве. И абсолютно не вижу разницы между своим восприятием мира тогда и сейчас. Я чувствую себя все такой же любознательной, не боящейся выглядеть глупо, задавать нелепые вопросы, бегать, смеяться, танцевать на автобусной остановке, рисковать и осуществлять самые безбашенные идеи. Я все та же маленькая непоседливая девочка-сорванец. У меня все то же видение, та же перспектива. Может, поэтому у меня никогда не бывает ностальгии по детству? Потому что я не потеряла его.

У нас есть великое поле для изучения детской души – наше собственное детство, запечатленное в памяти. И не говорите, что это такое далекое прошлое, что туда больше нет возврата. *В НЛП есть прекрасная теория о том, что наше сознание и тело – единая кибернетическая система.*

Что это значит? Наше тело и наша душа помнят все, как будто это было даже не вчера, а сегодня. НЛПеры говорят: «Прошлого и будущего нет. Есть только здесь и сейчас». То есть вся наша жизнь – это всего лишь один долгий день. И все в нашей жизни одинаково значимо.

Мы помним свое детство, помним все, нам только кажется, что мы почти все забыли...

Итак, если вы хотите оживить свое детство, реанимировать его, я прошу вас проделать медитацию «Воскрешение детства».

Сядьте поудобнее. Сейчас начнем...

Воскрешение детства

Закройте глаза. Вспомните себя ребенком. Беззаботным. Счастливым. Маленьким. Голым. Лежащим на теплых, надежных, заботливых материнских руках, чувствующим щекой прикосновение к материнской груди. Она теплая и большая. Она пахнет молоком. Вы прикасаетесь к ее груди, ловите ртом сосочек, зажимает деснами и чувствуете на губах вкус молока, вкус радости, вкус жизни. Молоко наполняет рот, проникает по пищеводу в желудок, насыщает, успокаивает, усыпляет. Мама поет. Люли-люли. Она качает вас на руках, успокаивает и умиротворяет. Она поет какую-то колыбельную, слов не разобрать. Слова тонут в потоке нежности и тепла. Она отдает вам себя. Безвозмездно, безвозвратно, в этот миг, на 100 % она принадлежит вам, а вам принадлежит целый мир.

Вот она учит вас ходить. Это получается не сразу. Вы падаете и поднимаетесь. Порой вы ударяетесь и вам больно, вы плачете, но успокаиваетесь мгновенно, так быстро, как только мама подарит свою улыбку. Вы любите мир не за что-то, а просто так, априорно, по факту вашего рождения, потому что мир есть. Вы знаете, что такое счастье. Это ощущение в вашем теле, в мышцах, в покое и радости ваших эмоций...

Вы не существуете, не боритесь, не терпите, не страдаете, не мучаетесь, вы живете и проживаете каждый миг. Вы еще не знаете про груз ответственности, про боль, тоску, одиночество, предательство, смерть. Вы просто есть. И от этого хорошо. Вы любите мир, и мир отвечает вам тем же. Вы в раппорте, в согласии, в понимании и принятии жизни такой, какова она есть.

Вы научились ходить, завязывать шнурки, бегать под дождем, удивляться радуге, радоваться первому снегу и зацветшему кактусу на вашем окне, вы подружились с детьми во дворе, вы играете, и каждый вечер, зная, что завтра встретитесь вновь, вы прощаетесь так искренне и благодарно, как будто навсегда, а расставаясь навсегда, вы отпускаете людей так, как будто встретитесь завтра. Вы теряете игрушки и тут же забываете про них, потому что

вы свободны от дурацких привязанностей. Вы находите потерянные вчера игрушки и радуетесь их обретению, как будто они самые новые и желанные.

Вы умеете говорить с плюшевым медведем, с цветами и котами, с дворовыми собаками, вы закапываете секретики во дворе, вы радуетесь непонятно чему, а ваши слезы высыхают мгновенно.

И вот вас впервые несправедливо обидели. Вспомните этого человека. Что он сделал? Может быть, он не сдержал своего обещания? Обещал пойти гулять с вами в парк в воскресенье, вы с утра съели всю манную кашу, нарядились и прождали его у окна целый день, а он так и не пришел. Может быть, это был соседский мальчишка, который ударил вас больно-больно, забрал ваши игрушки и убежал. Может быть, это был отец, который впервые ударил вас ремнем, и вы узнали цену силы, боли и несправедливости. Может быть, это была мама, которая кричала на вас так, что вам показалось, будто вы оглохли. И вы действительно тогда оглохли и утонули в море слез и обиды. Может быть, это была воспитательница в детском саду, которая унизила вас перед всей группой за то, что вы описались во время тихого часа. Может быть, это были и мама, и папа сразу, которые развелись и оставили в вас чувство вины, собственной ненужности. Ведь вам же казалось тогда, что именно вы виноваты в разрыве, что взрослым было бы легче, если бы вас вовсе не было.

А потом вас обманули, предали, вам изменили, и снова, снова, этих ран, этих обид, незатянувшихся, поросших шрамами, этих незарастающих язв становится все больше на теле вашей души, в храме вашего сердца. Это невозможно пережить, это слишком тяжелый груз. Так зачем же мы тащим его на себе? Зачем?

Человек, обидевший вас, не хотел сделать вам больно. Он просто хотел сделать хорошо себе. Или ему самому было так больно, что он просто хотел с кем-то разделить свою боль, но не знал, как сделать это по-другому, как донести свой крик о помощи.

Внутри каждого из нас живет ребенок, маленький, затравленный своими родителями, запуганный своими учителями, зажатый собственными страхами. Внутри каждого из нас живет ребенок, маленький, большеглазый, способный удивляться, любить и прощать. Внутри каждого, кто тиранил нас, тоже живет этот маленький ребенок.

Протяните вперед свою правую руку, сожмите ее в кулак и почувствуйте, как в этом кулаке сидят все те, кто обидел вас тогда, в детстве, и сделал вас такими недоверчивыми, колючими, неоткрытыми и неоткровенными, боящимися рисковать и любить. Раскройте свою ладонь и простите этих людей. Они сами не ведали, что творили. И могли поделиться с вами только тем опытом, который у них был, а этот опыт был далеко не сладким. Простите их и отпустите с вашей ладони вместе с болью, обидами и разочарованиями. Сдуйте их с вашей ладони и снимите с плеч рюкзак ваших обид. Почувствуйте, как выпрямляется позвоночник, насколько легче становится дышать, как высыхают слезы на вашем лице. Простили? Вы простили их? А теперь простите себя. Простите себя за то, что вы так долго носили этот рюкзак, так долго горбили спину и не хотели знать, что жить можно проще, легче, счастливее, солнечнее. Откройте глаза и будьте счастливы!

* * *

После этого транса можно побыть детьми. Развлекаться, бегать, прыгать, вести себя, как хочется. Потанцевать? Покричать? А может, даже поплакать...

Если хотите понять ребенка, понять себя – хотя бы минуту в день погружайтесь в воспоминания детства, живите в них. Если трудно с ребенком, всего лишь минуту в день отдайте воспоминанию о себе в том же возрасте, в положении, в чем-то схожем...

Попросите у своего ребенка совета...

Усилие оправдается. Найдется, быть может, решение...

Моя вера

Если честно, я верю в вас, родители. Если вы купили эту книгу и сейчас читаете ее, я уверена, что вы всегда читаете утреннюю газету с внутренним вопросом: «А что, если бы это случилось с моим ребенком?» Я знаю: каждая авиакатастрофа, каждый пожар преследуют вас. И когда вы смотрите на фотографии детей, умирающих от голода, вы думаете о том, что на свете нет ничего хуже смерти ребенка... Так позвольте ему ЖИТЬ!

Поверьте, однажды ваши дети выбрали вас. Они поверили в вас. Вы стали их родителями. Они пришли с другой планеты, из небытия, к вам, выбрали вас среди сотни тысяч других людей... Будьте достойны своих детей. Не разочаруйте их.

Закон позиций восприятия

Родитель должен быть гармоничным. Легко перемещаться из одной позиции в другую. Скользить. Маневрировать. Проявлять твердость из первой позиции. Переживать радости и горести подростка как свои собственные – из второй. Не мешать ребенку выбирать жизненный путь – из третьей. И эффективно руководить – из четвертой.

Nota bene

«Многие родители живут согласно следующему девизу: Я все сделаю для своего ребенка, чтобы он стал счастливым, при условии, что он останется несчастным».

Э. Берн

Глава 2

ВОЛКОВ БОЯТЬСЯ? или СТРАХИ НАШИХ ДЕТЕЙ

«Совершенная любовь изгоняет страх, потому что в страхе есть мучение; боящийся не совершенен в любви».
«1-е послание Иоанна», глава 4, стих 18

Нам нечего бояться, кроме своих страхов. Если вы хотите воспитать бесстрашного (но не безрассудного!) ребенка, то вначале осознайте, что бояться можно абсолютно всего: темноты, гнева родителей, одиночества, изменений собственной внешности, ломки голоса, быть брошенным, не оправдать надежды, возложенные родителями, плохих оценок, конфликтов между родителями, родительского развода, смерти и главной ее составляющей – жизни, конфликтов в своей подростковой среде, быть непонятым, впервые признаться в любви, быть отвергнутым, насмешек сверстников, выглядеть глупо, по-дурацки, отказа, быть не принятым в группу, первого секса, просить деньги, потерять невинность...

Типология страхов в НЛП

Он может быть самым сильным в классе, а чувствовать себя самым слабым и всех бояться. Может быть самым интеллектуальным, самым способным, а ощущать себя дебилом, кретином, ослом, идиотом – и таковым же считаться. А может, и нет – неважно...

Она может быть самой красивой девочкой в классе – сама же себя считать уродливой (слишком толстой или слишком худой, плоской или с большой грудью (что тоже может быть плохо в седьмом классе), с кривыми ногами, с веснушками...), она будет болезненно реагировать на комплименты и никому не верить...

Что может беспокоить вашего парня?

- Я какой-то дерганый и нелепый.
- У меня нет чувства юмора!
- Медлительный...
- Нескладный.
- Толстый...
- Меня не принимают в компанию.

Заика, очкарик, косой, рыжий... Смешная фамилия... Неубедительный голос... Не тот прикид... Не те родители...

Ребенку лет до десяти достаточно быть просто уверенным, что он хороший, по крайней мере, не хуже других. Но с началом полового созревания, лет с двенадцати, самооценка вступает в совершенно новое качество.

Мальчишке немедленно нужно выяснить: слабый он или сильный, трусливый или смелый, глупый или умный, честный или подлец?

- Имею ли я силу воли?
- Смешны ли мои шутки?
- Могу ли понравиться девчонкам? Той Машке из параллельного класса...

Девочка тоже находит поводы поволноваться: красивая или симпатичная, симпатичная или «ничего», «ничего» или «так себе», «так себе» или страшилище?

- Достаточно ли я модная?
- Есть ли у меня вкус? Хороший ли он?
- Замечают ли окружающие мою грудь? Или она слишком маленькая? Или слишком большая?
- Я какая-то неуверенная в себе. Видят ли это другие?
- Могу ли я понравиться соседскому мальчишке?

– Почему никто не дарит мне подарков в Kontakte? Почему не шлет открытки через mail.ru?

Порой драма возникает из-за неудачной прически, трагедия – из-за несостоявшегося телефонного разговора...

Родителям кажется, что все это такая ерунда, которую и обсуждать не стоит. Но подросток сливается со своими печальями (подруга не отвечает на sms!) и радостями (у него самый дорогой мобильник в классе!). Проблемы подростка так же значимы для него, как теракты в Нью-Йорке для американцев. От этих проблем нельзя отмахиваться. А то получится, как в старом грустном анекдоте: до пяти лет Вова думал, что его зовут Заткнись.

Когда у трехлетнего малыша закатывается мячик под кровать, он переживает не меньше, чем вы, когда у вас украли кошелек или когда вы получили нагоняй от начальника. Чувств, эмоций со временем не становится больше. Простой эксперимент покажет, что глубина переживаний далеко не всегда зависит от уровня сложности проблемы. Допустим, вам изменил муж, заболела мама, и контролер в автобусе штрафует вас за безбилетный проезд. В этих трех ситуациях глубина проблем глобально разная, а вот сердцебиение и пульс учащаются примерно одинаково, физические реакции беспокойства очень похожи.

Так и жизнь. Она не прощает неважных дней и вырывает годы, проведенные без удовольствия. Десять лет кошмара в школе ребенок не забудет никогда. (Уж поверьте!) Пять лет, бесполезно проведенных в институте только из-за корочки о высшем образовании, на факультете со специальностью, по которой он потом не собирается работать, – непростибельная ошибка. Пробный брак, затянувшийся на десять лет в надежде, что «стерпится – слипнется», – сумасшествие. Сохранность этого брака из-за ребенка – глупая, никому не нужная жертва, а для ребенка и вовсе вредная. Разве он сможет вырасти полноценным и счастливым в семье, где родители не любят друг друга?

Подростку сложно, ведь он должен не просто жить, но ДОКАЗЫВАТЬ свое право на жизнь: чем-то обладать, кем-то быть – иначе его не примут, не выберут, он не войдет в круг, не найдет ту (того), без кого одинок... И это его страшит.

Что в такой ситуации делать родителям? Слушать (если вы входите в круг доверия) и вспоминать себя в юности. Объясните своему ребенку главное – любят не «благодаря», а «вопреки». Еще греки говорили: «Полюби меня убогого, а хорошего все любят». Настоящая любовь не имеет прошедшего времени, не возникает потому, что у человека появились достижения и успехи, и не исчезает, когда к человеку приходят неудачи и поражения. Любовь есть любовь «ни за что» и несмотря ни на что.

Теперь поговорим о том, как же помочь ребенку преодолеть свои страхи – и реальные, и надуманные.

В НЛП принято различать ТРИ ТИПА СТРАХОВ: витальные; страхи изменения; страхи перемены места.

Любой наш страх легко укладывается в эту типологию. Страшно попасть под машину или серьезно заболеть? Ваш ребенок боится высоты или темноты? Все это **ВИТАЛЬНЫЕ СТРАХИ**. Они делают поведение человека адекватным контексту. Они уменьшают риск травматизма и предохраняют от ранней смертности. Витальные страхи помогают нам жить. Главное – следить, чтобы страх не стал фобией или навязчивой идеей, мешающей нормальной жизни.

Если ваш ребенок боится собак, лучший способ излечить его от этого страха – завести щенка. Пусть не только преодолевает свой страх, но и учится общению, ответственности, любви, заботе.

Если ваш подросток много говорит о болезнях, ищет их у себя, боится заболеть, скорее всего, ему просто не хватает вашего внимания и заботы. Начните вместе (и это важно – **ВМЕСТЕ!**) заниматься спортом, посещать бассейн, сауну и тренажерный зал.

Учите вместе с ребенком правила дорожного движения, если видите, что он перебегает дорогу или летит под колеса несущегося автомобиля, стараясь обогнать свою смерть.

СТРАХИ ИЗМЕНЕНИЯ беспокоят подростков не меньше витальных.

Порой ребенок нервничает и хамит родителям, когда они пристают к нему с советами по поводу его внешнего вида. Родители злятся, что сын всю неделю (а порой и месяц!) не вылезает из одного свитера и джинсов. А парень просто хочет казаться незаметным, потому что его, возможно, беспокоят прыщи, или угловатая нескладная фигура, или ломка голоса.

Родители нервничают, что дочка стала активно краситься, а девушка, возможно, комплексует из-за слишком развитой (или, наоборот, неразвитой) груди, из-за неровных зубов, из-за слишком полных (или тонких) губ.

Изменения внешности пугают подростка. Он не знает, как на них реагировать, как примет мир его, нового, не похожего на вчерашнего. Подросток так быстро растет и меняется, что не успевает привыкать к себе. Сегодня ломается одно, завтра растет другое...

Задача родителей – не объяснить, что физиологические изменения совершенно естественны (вряд ли сердце ребенка откликнется на умные доводы умудренного опытом взрослого). *Задача родителя – РАЗДЕЛИТЬ РЕАЛЬНОСТЬ со своим чадом.* Вспомните себя в подростковом возрасте и поделитесь со своим ребенком трогательной историей о том, что у вас не было джинсов в шестом классе, которых вам очень и очень хотелось, и что никакие «пятерки» и победы в математических олимпиадах не помогли пережить это «горе», но потом, однажды... Что же случилось однажды? Что вы сделали? Как вы смогли преодолеть эту ситуацию, стать примером для всего класса?

Если ваш парень стал бриться, чистить зубы и ботинки, закрываться в своей комнате, подолгу разговаривать по телефону и грубить вам, возможно, он просто влюбился и наверняка не знает, как рассказать о своих чувствах. Он боится быть осмеянным, непонятым, отвергнутым. Что делать? Верно! – *РАЗДЕЛИТЬ РЕАЛЬНОСТЬ.*

Расскажите своему сыну, как вы в девятом классе скрыли свои чувства, не признались в любви девушке и она стала встречаться с вашим другом, который был смелее. Чему научила вас эта история? Только одному: нужно делать выбор, пока за вас его не сделали другие!

А потом в десятом классе вы влюбились в новенькую, которая пришла к вам после каникул, и все-таки решились признаться ей... А она патетично сказала:

– С таким толстым я могу только дружить, но не встречаться...

И что сделали вы? Сжав зубы, закусив губы, записались в качалку и, работая над своей фигурой, повторяли, как мантру:

– То, что не убивает, делает нас сильнее.

Самое страшное в страхе – это ожидание катастрофы. А когда все случится, оказывается, что все на свете можно пережить, кроме собственной смерти.

Человек, как кирпич, обжигаясь, твердеет. Преодолевая страхи, люди закаляют свой характер.

СТРАХ ПЕРЕМЕНЫ МЕСТА выражается в том, что летом подросток может отказываться от путешествий, оздоровительных лагерей, ведь там его ждет неизвестность – новая компания, новые правила. А это действительно страшно!

Если вы собираетесь сменить работу и переехать в другой город, это может стать потрясением для вашего подростка, которому предстоит прийти в новую школу, поменять коллектив сверстников и учителей. Ему предстоит пережить разные кризисы – недоверия, авторитета. Ему вновь придется завоевывать свое место под солнцем, за которое он бился в своей прежней школе, возможно, не один год...

И ЭТУ реальность разделите с ним. Расскажите, как вас пугают перемены на собственной работе, в собственной карьере. Но при этом все изменения несут новые возможности и

перспективы. Помогите ребенку связать страх перемен с благородным риском и появлением новых горизонтов.

Достоин, недостоин?

НЛПеры считают, что по жизни нас ведут лишь два убеждения: «Я недостоин» и «Я достоин». Большинство страхов базируются на убеждении «Я недостоин». Откуда корни этого убеждения? Конечно, из семьи. Проанализируйте, что чаще вы говорите своим детям: «Я горжусь тобой» или «Не задирай нос! Ты не лучше других!»?

Изучите следующую таблицу, которая показывает, как своими лингвистическими паттернами, своими словами мы формируем неудачников или воспитываем победителей.

Победитель: «Я достоин!»	Неудачник: «Я недостоин...»
Кто не падал, тот не поднимался!	Не лезь вперед батьки в пекло!
Дочка, ты — красавица!	Хватит крутиться перед зеркалом!
Отличный рисунок, сын!	Ну, Модильяни из тебя, конечно, не выйдет...
Поешь ты с чувством, душевно...	И мне тоже, сынок, медведь на ухо наступил... Гены пальцем не размажешь...
Люди — самые важные ресурсы в нашей жизни! Доверяй друзьям! Они не подведут.	Никому нельзя доверять!

Если не изменить убеждения, страхи навсегда останутся с вашим подростком.

Однако одними баснями соловья не кормят. Очень заразителен личный пример. Если говорите ребенку, что нужно любить и уважать людей, а при этом каждый вечер с супругом будете выясняете отношения на кухне и бьете посуду, вряд ли подросток вам поверит. Ваше поведение не соответствует вашим словам...

Борьтесь со страхами неэффективно. Самое важное — научиться распознавать страхи, понимать, откуда и куда у них растут ноги. А потом нивелировать их корректным поведением и серьезным отношением к проблемам вашего ребенка.

Порой невозможно изменить ситуацию. Но, изменив отношение к ней, можно ликвидировать проблему. Вернее, проблема просто перестанет быть проблемой, а страх — страхом.

Научите ребенка смеяться над собой. И это поможет перебороть страх оказаться в глупом положении и быть осмеянным. Как научить? Смейтесь над собой, когда разливаете чай, просыпаете муку на стол... Смейтесь и не бойтесь выглядеть глупо. Личный пример в таком деле — самый действенный способ.

Если хочешь научиться плавать — плыви. Других рецептов нет. Страх останавливает действие. Действие останавливает страх.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

1. Никогда не выясняйте отношения ПРИ РЕБЕНКЕ. Не допускайте при детях высказываний, которые могут подорвать авторитет вашей второй половины в его глазах: «Ты плохой отец, это из-за тебя...» Обвинительные фразы, обращенные к супругу или к супруге («Это плоды твоего воспитания!»), могут вызвать в ребенке чувство вины, способствовать развитию заниженной самооценки, поэтому от них лучше отказаться. Если вы раздражены, отложите по возможности воспитательные дискуссии, расскажите о своих чувствах и, уединив-

шись, постарайтесь успокоиться. Все переговоры, все решения должны приниматься только в уравновешенном состоянии.

2. Не бойтесь **ОБРАЩАТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТАМ**, если в вашей семье возникли проблемы. Многолетний опыт и объективный взгляд семейного психотерапевта поможет вам найти неожиданный выход из ситуаций, которые кажутся тупиковыми.

3. Любите своего ребенка и относитесь к его страхам с **ДОЛЖНЫМ УВАЖЕНИЕМ!** Характеры членов семьи могут быть сколь угодно разными, но объединять их должна общая идея – любовь к детям, доверие и уважение к человеческому достоинству, бережное отношение к хрупкому миру детства.

Страх темноты, одиночества, машин, собак, воды, улицы, сверстников, школы, кого угодно, чего угодно? Ни в коем случае не стыдить, не ругать, не высмеивать! Не уговаривать, не заставлять, не подначивать! Слово «трус» не употреблять!.. Главное в работе над страхами – вернуть и укрепить положительную самооценку! Ведь ваш ребенок не родился, чтобы бояться. Если он опасается чего-то, не может с этим справиться, то, возможно, линия вашего воспитания была таковой, что эти страхи возникли и проявились.

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

Изменить точку бифуркации. Что это такое? Точка бифуркации – состояние системы, когда очень маленькое воздействие приводит к глобальным изменениям. Другими словами – точка сборки. Вспомните фильм «Эффект бабочки». Вот-вот. Небольшое изменение в поведении героя в детстве (словно взмах крыла бабочки, буквально деталь) раз за разом в фильме приводило к тотальному изменению всей его жизни, а соответственно и судеб близких ему людей. «Эффект бабочки» – это как раз о точках бифуркации. Порой борьба со страхами нашего ребенка не так уж страшна. Иногда в нашем поведении достаточно скорректировать какую-то незначительную деталь, чтобы все встало на нормальные рельсы.

Итак...

1. Выражайте по отношению к подростку **КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ОДОБРЕНИЯ!** Внушайте всеми возможными способами, что он (она) с каждым днем становится все спокойнее, решительнее, смелее, что ему (ей) еще представится много случаев это доказать.

2. Объясните, что **КАЖДЫЙ** чего-нибудь в этой жизни боится.

3. **ХВАЛИТЕ** за смелость по любым поводам. Создавайте ситуации, когда можно легко проявить отвагу.

4. Расскажите, продемонстрируйте, что вы боитесь **ТОЖЕ** – какого-нибудь пустяка, ерунды: например, таракана или чего-то пострашнее (начальника, например). Пусть подросток сочувственно посмеется над вами, пусть уговорит не бояться. Пусть покажет, как быть смелым!..

Техника терапевтических метафор

Терапевтическая метафора – это история, влияющая на подсознание, помогающая разобраться с проблемой без прямого внушения. Первые метафоры, которые помогают ребенку ориентироваться в мире, – сказки. Там говорится о каких-то веселых и грустных существах, страшных кощеях и бесстрашных принцах, прекрасных принцессах и злых волшебницах... Ребенок всегда примеряет на себя роли сказочных персонажей, учится у них Добру и Злу, пониманию жизни... Сказки для детей нужно отбирать очень внимательно. Хотя большинство народных сказок уже отфильтровано и проверено на прочность временем.

Но подростка сказками не прокормишь. Для его ума нужна пища более калорийная. Таким прокормом могут стать восточные притчи, вовремя рассказанные анекдоты, афоризмы – к месту и ситуации.

Если ваш ребенок переживает, что он в классе – белая ворона, что он не является неформальным лидером и у него немного друзей, скажите ему, что орлы летают в одиночестве и... только бараны пасутся стадами.

Если ваш ребенок боится надвигающихся экзаменов, расскажите ему историю про пса, которому обязательно нужно было переплыть реку, но он боялся сделать это, потому что из воды на него смотрела злая собака, рычала и лаяла. Но как только пес прыгнул в воду, другая собака исчезла, потому что она была всего лишь его отражением.

Поменяйте свой угол зрения на анекдоты. Ищите в них соль и мудрость. Рассказывайте их своим детям, убивая тем самым двух зайцев: избавляя от страхов и воспитывая чувство юмора.

Похвала вкусней халвы

Зачастую в родителях силен страх похвалы. Они боятся избаловать подростка, воспитать в нем «звездную болезнь». Но при этом абсолютно не боятся подорвать в ребенке веру в собственные силы.

Хвалить ребенка можно и нужно. Для похвалы нет дозатора. И есть только один критерий, по которому стоит отбирать слова поддержки и поощрения, – это искренность.

В первую очередь нужно хвалить детей с недостатками. Хотя бы в семье они должны ощущать одобрение. Жестокий мир не раз найдет повод посмеяться над их промахами и слабостями. Так пусть же дом станет вашим детям надежной крепостью, причалом.

Хвалите подростка как можно чаще, ярче и убедительнее, ведь повод всегда можно найти!

Часто родители спрашивают меня, за что похвалить ребенка, который, например, врет или ворует? Как найти слова поддержки, если подросток курит, а то и систематически приходит домой подшофе?

Все эти поступки просто кричат родителям о том, что ребенок нуждается в поддержке, в близких людях. Люди лгут, когда БОЯТСЯ БЫТЬ СОБОЙ. Люди смущаются, когда стесняются себя, своих проявлений. А значит, они не принимают себя такими, какие они есть. Разве не в том задача родителя, чтобы помочь своему ребенку принять и полюбить себя?

Дети воруют не вещи и деньги – они крадут любовь, на которую рассчитывали, но которую им недодали. Кинестетики (о них мы подробнее поговорим в четвертой главе) – люди, которые воспринимают мир через ощущения, – начинают пить и курить, чтобы ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ, просто потому, что им не хватает тактильного общения – дружеских объятий, прикосновений, похлопываний по плечу, взъерошенных родительской рукой волос, поцелуев перед сном...

Если вашей дочери в школе говорят, что она некрасива, хвалите ее глаза, волосы, голос, улыбку, ум, доброту, способности. Хвалите ее всю! Вспомните историю Умы Турман – одной из самых обворожительных актрис Голливуда, которая, будучи подростком, очень комплексовала из-за своей внешности. Красота – понятие, идущее изнутри. Научите свою девочку нести себя по жизни. Можно быть очаровательной худышкой. А можно быть задорной и обаятельной толстушкой. Главное – светиться изнутри и следить за собой.

Моя подруга, шеф-редактор политической программы на ТВ, никогда не блистала модельными параметрами, зато четырежды выходила замуж за писаных красавцев. Она всегда говорит:

– Мне нужно улучшать породу, поэтому я не могу позволить себе никого, кроме Бреда Питта.

И рядом с ней всегда эффектные мужчины. Почему? Да потому, что при своих 120-100-140 она невероятно харизматична, умна и весела.

Ваш подросток не может освоить химию и физику? Хвалите его рисунки (может, художник растет!), кулинарные способности (шеф-поваром будет!), запишите его в футбольную секцию. Да разве мало поводов для гордости вашим собственным ребенком?

Однако важно запомнить простое правило: похвала – это халва, это вкусно и калорийно. Это горящий взгляд, дружеские объятия, гордость за вашего ребенка, добрые слова,

искренняя улыбка; это поощрение, одобрение и поддержка, а не вегетарианские хвостики чахлых овощей милостыни или утешения.

Когда хвалить? Каков план? Какова «разрядка на похвалу»?

1. При угрозе или развитию болезни – физической или психической: порой это лечит, а иногда и спасает. Если ребенок болен, ослаблен физически или морально, его нельзя оставлять без похвалы ни на сутки, как нельзя оставлять без витаминов и лекарств. Одной лишь похвалой можно унять боль, даже зубную.

2. При выявлении неразделенной, безответной любви вашего подростка. Или даже при подозрении на таковую, в предвидении...

3. Всегда. Лишним не будет. Ведь порой пространная в своей формулировке похвала только за то, что живешь, спасает жизнь... Не только детям, но и взрослым...

Страх самоопределения

В школьные годы идет формирование личности ребенка, его характера, самооценки, формируется уровень его притязаний, система ценностей. Молодые люди задумываются о своем предназначении, смысле жизни, будущем успехе, карьере. И в это время родители обязательно должны подключиться к юношеским размышлениям.

Четырнадцать-шестнадцать лет – переходный период между подростковым и юношеским возрастом. Решается вопрос о дальнейшей жизни: продолжить ли обучение в школе или пойти в колледж, а может быть, и работать? При этом подросток должен разобраться в собственных способностях и склонностях, иметь представление о будущей профессии и о конкретных способах достижения профессионального мастерства в выбранной сфере. Это крайне сложная задача. Еще сложнее она тем, что в последнее время рушатся выработанные предыдущими поколениями стереотипы, представления о значимости образования и престиже той или иной профессии.

Далеко не все подростки к концу девятого класса могут выбрать профессию и связанный с ней дальнейший путь обучения. Многие из них тревожны, эмоционально напряжены и боятся любого выбора. Поэтому они предпочитают продолжить обучение в школе, не нарушая привычный уклад жизни, не расставаясь со знакомым коллективом. Часть подростков, неудовлетворенных своей невысокой успеваемостью и положением в классе, напротив, стремится скорее окончить школу. Но их будущее тоже выглядит туманно и вызывает страхи и опасения.

В это время усиливается значимость собственных ценностей, возрастает тревожность, связанная с самооценкой. Повышение уровня такого рода тревожности вызвано, главным образом, предстоящими впереди экзаменами и, возможно, началом нового жизненного пути...

Дайте ребенку в это время как можно больше ненавязчивых советов, тепла и любви. Позвольте ему сделать свой выбор самостоятельно, не подавляйте его волю.

Этот страшный развод...

Среди детских страхов позицию Гран-при прочно держит развод родителей.

В разводе сходятся все возможные и невозможные страхи. Разрушается (умирает) семья – и это страх витальный. Ребенок подсознательно чувствует себя виноватым в этом процессе.

Ребенок теряет опору, понимает, что отныне становится не таким, как другие дети, у которых есть мама и папа (и они живут вместе), – это страх изменения.

Часто вместе с разводом следует переезд, а это страх перемены места – новый дом, новая школа, новый коллектив...

Развод – тема чрезвычайно сложная. Один развод не похож на другой. Помните, еще Толстой писал, что все счастливые семьи похожи друг на друга, а каждая несчастная – несчастна по-своему. И тем не менее, если спросить детей, переживших эпопею родитель-

ского развода, о том, как он повлиял на их жизнь, вы увидите, что многие будут вторить друг другу: «Вот-вот, точно так же было и со мной; я испытывал (испытывала) то же самое».

Австралийский детский психолог Дорис Бретт, как и миллионы других женщин, однажды стала мамой. К трем годам ее дочка Аманта была крайне застенчивой и тем самым словно воплощала некую материнскую несостоятельность. Ведь мама – клинический психолог, консультант и вроде бы должна воспитать активную и успешную дочку. Ан нет. И на старуху бывает проруха. Чтобы помочь своей дочери, Дорис стала сочинять истории про девочку Энни. И эти сказки-метафоры были приемом коррекционной педагогики. Аманта изменилась, и уже никто не мог поверить, что когда-то она была забитым, застенчивым ребенком. А Дорис Бретт написала книгу по воспитанию.

Книга «Жила-была девочка, похожая на тебя...» адресована родителям, которые хотят помочь своим детям преодолеть те или иные страхи. В своей книге Дорис Бретт затрагивает взаимоотношения братьев и сестер в семье, развод и его последствия для детей, проблемы семей с отчимом и мачехой, застенчивость, импульсивность... Бретт дает подробные рекомендации, как родителям лучше использовать терапевтические метафоры при строительстве внутрисемейных взаимоотношений.

Я рекомендую своим читателям методики Бретт, поскольку нахожу их эффективными. Стратегия преодоления ситуации развода родителей и особенностей поведения родителей при разводе, описанная и разработанная Бретт, кажется мне очень действенной (лучшей в данной области). И, чтобы не изобретать велосипед, здесь я вкратце излагаю для вас проблематику развода по Дорис Бретт.

Развод связан с невероятным стрессом для всех членов семьи. Люди испытывают чувство гнева, злости, вины, греха, печали, страха, облегчения, неизбежной тоски... В течение первого года после развода или расставания родителей большинство детей проявляют различные признаки стресса (злость, уныние и растерянность).

Иногда детская злость может выплеснуться на невиновных – школьных друзей и учителей или проявиться в деструктивном, вызывающем поведении. Это так называемый «пинок кошке», когда, например, деловая женщина, вернувшаяся домой с работы после разноса, полученного от начальника, срывает злость на ближайшем одушевленном существе – несчастной кошке.

Печаль, подавленное состояние – практически постоянный спутник развода. Это состояние естественно при такой беде, и детям так же, как и взрослым, приходится проходить этот мучительный этап. Печаль может сочетаться с ощущением своей ненужности и низкой самооценкой. Ребенок может думать, что он – никчемное, скверное существо и ничего не способен сделать хорошего.

Порой подавленность может принять форму пассивной самоизоляции. Ребенок может хандрить, утратить всякий интерес к школе, друзьям, хобби, прежним интересам. Иногда эти настроения принимают форму неистовой сверхактивности, как будто он торопится убежать от грустных мыслей.

Ребенок может стать плаксивым и плакать по причинам, которые прежде его абсолютно не расстраивали. Он может начать испытывать давно забытые, казалось, канувшие в Лету, страхи и фобии, например боязнь темноты, или приобрести новые страхи.

В бракоразводной круговерти ребенок обычно чувствует себя заброшенным и забытым. Часто родителям бывает трудно совладать со своими собственными, захлестывающими их чувствами, и у них совсем не остается позитивной энергии, которой они могли бы с ним поделиться. Это пугает и угнетает ребенка, который может предпринять отчаянные усилия для того, чтобы получить больше внимания к себе.

БЫТЬ БРОШЕННЫМ, НИКОМУ НЕ НУЖНЫМ – это, пожалуй, самый большой страх, который испытывает ребенок, переживающий развод своих родителей.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. УСПОКОЙТЕ РЕБЕНКА, ЗАВЕРЬТЕ, ЧТО ЕГО НЕ ПОКИНУТ. Эти слова следует повторять неоднократно. Заверяя своих детей в том, что они вам дороги и что вы их не бросите, в то же время абсолютно необходимо дать понять, что вы не позволите им распоясаться и пренебрегать правилами поведения. Последовательная, рациональная и заботливая дисциплина – чудесный дар для ребенка, дающий ему чувство уверенности и возможность приобрести определенные навыки и черты характера (такие, как самообладание), которые пригодятся ему в период взросления.

2. ОБЪЯСНИТЕ РЕБЕНКУ, ЧТО ОН НИ В ЧЕМ НЕ ВИНОВАТ. Дети – маленькие эгоцентрики. Им кажется, что весь мир вращается только потому, что они крутят педали. Вспомните старую поговорку: «Земля не вертится сама по себе». Детям часто кажется, что развод произошел по их вине. Ребенок может думать, что его непослушание вынудило папу уйти из дома или что мама и папа разошлись потому, что много спорили о его плохом поведении.

Ставя ребенка в известность о предстоящем разрыве или разводе, объясните ему, что он совершенно ни при чем. Что он не сделал ничего для того, чтобы это произошло, и (что не менее важно!) не мог ничего сделать для предотвращения развода. Объясните, что ребенок не может воссоединить разводящихся родителей. Развод – это решение, которое принимают взрослые, а не дети. Дети нередко лелеют надежду, что после длительного разрыва родители в конце концов соединятся вновь. Лучше не подогревать такого рода фантазии. Подчеркните необратимость развода.

3. БОЛЬШЕ ОБЩАЙТЕСЬ С РЕБЕНКОМ, ЧТОБЫ ОН НЕ ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ ПОКИНУТЫМ.

Многие дети прибегают к различным хитростям для воссоединения семьи. Подросток может думать, что, если он заболит, папа будет вынужден снова вернуться домой. И дети ломают руки, ноги, лишь бы семья восстановилась...

Бывает, что после развода дети сами превращаются в «маленьких родителей». Так, девочка может стать главной наперсницей своей мамы, источником, из которого мама черпает эмоциональную поддержку. Это совсем не подходящая роль для ребенка; она не приносит ему ничего, кроме вреда.

Ребенок порой взваливает на себя непосильную ношу по ведению домашнего хозяйства или обязанности родителя по отношению к своим младшим братьям или сестрам. И хотя в семье родителя-одиночки, безусловно, найдется гораздо больше дел и хлопот, которые можно было бы поделить между ее членами, все-таки очень важно предоставить детям время быть детьми.

4. УЛЫБАЙТЕСЬ И РАДУЙТЕСЬ РЕБЕНКУ. Одна ваша улыбка может вернуть ребенку почву под ногами. Ведь дети беспокоятся не только за свое собственное благополучие, но и за благополучие родителей. Они могут переживать за «бедного папочку», который живет теперь один-одинешенек в своей квартире и которому теперь приходится самому себя обслуживать. Они могут переживать и за мамочку, которая теперь выглядит такой грустной и усталой.

Иногда, домогаясь расположения со стороны покинутого ребенка, ушедший из семьи родитель буквально осыпает его подарками и старается сделать так, чтобы каждая минута встречи с ним стала волнующим и интереснейшим событием и забавой. За этим ливнем щедрот скрывается страх родителя, что без всего этого он будет отвергнут. Конечно, дети обожают подарки и зрелища, но, по гамбургскому счету они предпочли бы просто больше побыть с вами, чтобы просто рассказать о том, что произошло в школе, и радоваться тому, что вы помните имена их одноклассников.

5. ГОВОРИТЕ С РЕБЕНКОМ О ЕГО ОЩУЩЕНИЯХ И ПЕРЕЖИВАНИЯХ. Повторение ребенком ваших слов, что «мама и папа разводятся», не означает, что он понимает суть

и смысл развода. Ребенку необходимо все обдумать самому, ассоциироваться с ситуацией, найти свои собственные слова, объясняющие события, по-своему вербализировать происходящее. Дети не хотят быть надоедливыми, они просто беспомощно барахтаются в попытках справиться с драматическим переворотом в их жизни. Важно спросить своего ребенка о его опасениях и тревогах по поводу развода. Помогите ему найти верные слова, развеять его опасения, объясните и покажите личным примером, что жизнь не кончается.

6. ПОЗВОЛЬТЕ РЕБЕНКУ ЛЮБИТЬ ВАС ОБОИХ. В период развода особенно важно дать ребенку возможность оставаться в тесном контакте с обоими родителями. Не превращайте своего отпрыска в Буриданова осла, который стоит между двумя стогами сена. Вопрос: как осел может выбрать один из них, когда они оба так манящи и желанны? Ответ упомянутого Буридана был прост: осел помрет с голоду. Так не принуждайте ребенка выбирать одного из вас и не старайтесь ему внушить, что, если он будет хорошо относиться к вашему бывшему супругу, это будет предательством по отношению к вам. Большинство детей хочет стабильных, тесных отношений с обоими родителями и любит обоих родителей, несмотря на их недостатки и ошибки. Самое лучшее, что вы можете сделать для своего ребенка, – признать его право питать особые чувства к вашему бывшему партнеру по браку, чувства, которые не обязательно должны совпадать с вашими.

Закон позитивных убеждений

Личный пример заразителен. Все позитивные убеждения (поднимающие самооценку и формирующие внутренний стержень осознания «Я достоин!») работают лишь при подкреплении личным примером. Страх останавливает действие. Действие останавливает страх.

Nota bene

«Мы молоды, как наши надежды, и стары, как наши страхи».

Вера Пейффер

Глава 3

БЫСТРО СКАЗКА СКАЗЫВАЕТСЯ? или ЧТО МЫ ВЫДАЕМ ЗА ПРАВДУ

«Знаешь, что думал мальчик, которого ты вчера спрашивал, почему он грустный?»

Он подумал: «Да отстань ты от меня...»

Януш Корчак

Все начинается с историй про Кащея или страшного милиционера, который «придет и заберет тебя навсегда». Так мы пугаем, когда нам самим не хватает мудрости и такта, чтобы успокоить плачущего малыша. Так мы говорим, когда нам лень прочитать сказку, укладывая спать непослушного ребенка. Почему мы так делаем? Потому что так делали наши родители, потому что нам самим так проще. Ведь все остальное требует напряжения душевных и физических сил. А такими «простыми сказками» мы при минимуме затрат добиваемся максимального эффекта. Даже не задумываясь, что подкладываем в кровать собственному ребенку мину замедленного действия.

Родом из детства

Однажды ребенок заигрался на детской площадке и никак не хотел уходить домой. Мама не могла уговорить сына слезть с деревянной лошадки и пойти ужинать. Бабушки, которые привели внучат на детскую площадку, тоже оказались неубедительны. Женщина готова была расплакаться, как вдруг к ней подошел прохожий, представился психотерапевтом и взялся уговорить малыша пойти домой. Мужчина наклонился над ребенком, что-то шепнул ему, улыбнулся маме и отошел. Мальчик тут же слез с лошадки и побежал к маме. Женщине стало интересно, как незнакомый человек буквально за несколько секунд смог убедить ее ребенка. Она подошла к мужчине и спросила его:

– Что вы сказали моему сыну?

– Если ты сейчас же не слезешь и не пойдешь с матерью домой, клянусь, я спущу с тебя шкуру! – был его ответ.

Так весело и эффективно мы приучаем наших детей к авторитету силы.

«Ну, должны же быть хоть какие-то авторитеты?» – резонно заметит пытливый читатель. О да, мой друг, вы правы. Жаль только, что давно не в авторитетах у нас любовь, нежность, внимание, забота, сочувствие, сопереживание.

Наш мир вообще не создан для любви. Он создан для трюков – как нападать и защищаться, наказывать и избегать наказания, красть, а потом вымалывать прощение.

Знаете грустный анекдот про мальчика, который очень хотел велосипед?

Вначале мальчик мечтал о велосипеде и просил родителей, которые отмахивались, ссылаясь на то, что в доме нет лишних денег. Но мальчик был настойчив, он в раскрасках раскрашивал только велосипеды, он вырезал их из журналов и подкладывал родителям, он писал письма Деду Морозу и каждый вечер молился Богу, прося у него велосипед. Но со временем мальчик понял, что Бог работает по-другому. Парень украл велосипед и стал молиться о прощении.

Вот те трюки, которым мы учим своих детей. И они учатся трюкам – трюкам, как быть несчастными, трюкам, как быть агрессивными. Вся идея этого мира состоит в том, что вы можете драться на людях, но вы не можете быть любящим на людях. Целоваться и проявлять нежность на людях – это табу. Борьба – отлично. Вы можете убивать, это позволено. Фактически, если два человека дерутся, толпа будет стоять и смотреть. И каждый будет наслаждаться этим. Вот почему люди продолжают читать и наслаждаться историями убийств, виселицами, детективами. Убийство позволено, любовь не позволена.

Всей семьей вы можете смотреть фильм о том, как убили человека, как расследуют убийство: это всем интересно, и это не порнография. Но в огромном количестве семей родители запрещают детям с экрана телевизора смотреть, как мужчина держит женщину в глубоком, открытом объятии, – это порнография. Море участников моих тренингов рассказывали, как родители закрывали им глаза или приказывали отвернуться, когда в кино показывали просто поцелуи. Эти люди долгое время испытывали смущение, если видели, как другие проявляли свои чувства. Но самое страшное в том, что эти люди долгое время сами боялись проявлять свои чувства – они не умели говорить о любви, нежно заботиться и имели десятки телесных блоков.

Этот мир до сих пор против любви. Семьи против любви, общество против любви, государства против любви. И это чудо, что осталось еще немного любви. Невероятно, что любовь еще продолжается, – правда, не такая, какой она должна быть, потому что это лишь маленькая капля, а не океан. Но то, что она выжила среди стольких врагов, – это чудо. Чудо, что она полностью не исчезла.

Первое, второе, компот

Мы воспитываем своих детей убеждениями и личным примером. Больше ничем!

Слова, которые мы говорим, ребенок всегда перепроверяет через призму того, что мы делаем. И если отец, лежа на диване с сигаретой и пивом в то время, как мать моет пол, стирает рубашки и жарит котлеты, каждый день будет рассказывать сыну, что пить и курить вредно, а женщин надо любить и уважать, то вряд ли сын поверит словам. Он скорее поверит поступкам своего отца.

И это несмотря на то, что убеждение, которое отец пытается донести до сына, – позитивное, верное, нужное. Какой в нем смысл, если все поступки, действия родителя говорят о другом: о том, что это убеждение – трюк для доверчивых дурачков?

«Держи карман шире, – думает подросток. – Зачем мне помогать женщинам, если они и без меня прекрасно справляются? Зачем мне отказываться от курения и алкоголя, если весь вид моего отца, вся его жизнь показывают мне, что это вкусно?»

Воспитывают не слова, а поступки. Отсюда вытекает: если хотите, чтобы ребенок стал счастливым, будьте счастливы сами. Ребенку следует ПОКАЗАТЬ счастье, а не рассказывать о нем. И еще: часто родители говорят детям примерно следующее: «Не делай то, что я делаю, а делай то, что я говорю». Уверена, что ребенок не будет делать утренней гимнастики, если родители ее не делают.

Воспитание – это не нотации. Воспитание, как дзен, передается лишь от сердца к сердцу через личный пример.

Чтобы эффективно воздействовать на психику подростка, родитель должен быть конгруэнтным, как говорят НЛПеры. Конгруэнтность – это соответствие внутреннего и внешнего. То, что мы говорим, должно совпадать с тем, что мы делаем. Вот оно – простое правило конгруэнтности.

Спросите себя, каким вы хотите видеть своего ребенка? Сильным, Ярким, Здоровым, Успешным, Смелым, Умным, Красивым, Уверенным в себе, а главное – Счастливым (СЯЗУ-СУКУС). Нас формируют наши убеждения. И чтобы стать СЯЗУСУКУС, нужно жить с убеждениями человека, который достоин лучшего.

Первые убеждения, которые получает ребенок, он получает в семье. И вы, родители, должны не только произносить вслух правильные лозунги, не только верить в то, что говорите, но и жить в соответствии с этими убеждениями. То есть, если вы говорите своему ребенку, что нужно вести здоровый образ жизни, то говорить это нужно не с дивана, а с высокой горы, которую вы покорили вместе, на спортивной площадке, в тренажерном зале или бассейне, куда вы ходите всей семьей. Сложно? А никто и не обещал, что будет легко. Наоборот, в самом начале книги я предупредила, что родительский труд нелегкий.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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