

Роберта Кавалло Антонио Панарезе
Не программируйте ребенка: Как наши слова влияют на
судьбу детей

РОБЕРТА КАВАЛЛО / АНТОНИО ПАНАРЕЗЕ

НЕ ПРОГРАММИРУЙТЕ
ребенка

КАК НАШИ СЛОВА ВЛИЯЮТ
НА СУДЬБУ ДЕТЕЙ



альпина.дети

Роберта Кавалло, Антонио Панарезе
Не программируйте ребенка: Как наши слова влияют на судьбу детей

Роберта Кавалло
Антонио Панарезе

НЕ ПРОГРАММИРУЙТЕ РЕБЕНКА

Как наши слова
влияют на судьбу детей

Перевод с итальянского



альпина
ПАБЛИШЕР

Москва
2017

Переводчик *А. Богуславская*
Руководитель проекта *М. Шалунова*
Корректоры *И. Астапкина, Н. Витько*
Компьютерная верстка *М. Поташкин*
Дизайн обложки *С. Хозин*
Арт-директор *Ю. Буга*
Использована иллюстрация из фотобанка *shutterstock.com*

© Uno Editori, 2014

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2017

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

* * *

В вашем общении с ребенком и в отношениях с ним все имеет значение:

**то, что вы говорите, и то, чего не говорите,
то, что делаете сознательно, и то, что делаете неосознанно.**

Ваша связь непрерывна, у нее нет кнопки «выкл.»:
единожды возникнув, она не прекращается никогда, принося страдания или радость.

Антонио Панарезе и Роберта Кавалло

*«Будь хорошей девочкой...
Ти-ш! Не шуми, ты всем мешаешь!
Давай, будь умницей, надо помогать тем, кто слабее тебя...
Не смейся так громко! Не реви, хорошие девочки так себя не ведут!
Играй потише.
Ты что, глупенькая?! Разве можно так шуметь?
Почему ты мне врешь?! Лгунья!
Ты – плохая девочка! Вот вырастешь...»*

Вот вырасту, дорогие родители, и у меня будет комплекс неполноценности, море страхов, я не буду верить в себя и изо всех сил буду стараться не показываться на людях... Дорогие родители, объясните мне, пожалуйста, как не плакать, как не смеяться громко... и я не буду этого делать... А вместо того чтобы на каждый вопрос слышать «нет» (*почему хорошие девочки не делают то или это?..*), я буду делать то, что хочу, исподтишка.

Дорогие родители, я буду искать неудач – потому что только так я умею жить...

Дорогие родители, как бы мне хотелось танцевать, петь, быть учительницей, писать... Но это глупо, это слишком шумно...

Дорогие родители, будьте опорой своим детям. Не пытайтесь сделать их другими.

Любите их – и они будут счастливы.

*Сильвия Куальотти, глава отдела по работе с клиентами компании
Epic*

0. Я хорошая мать? Я хороший отец? Счастлив ли мой ребенок?

У вас как у родителя наверняка много сомнений и вопросов, на которые вы не находите ответа. Возможно, вам случалось думать:

- Все ли я делаю правильно?
- Хорошая ли я мать?
- Хороший ли я отец?
- Почему мой ребенок агрессивен?
- Почему он так застенчив?
- Почему он не слушается?
- Почему он все разбрасывает?
- Почему он постоянно выпрашивает подарки и не знает цены деньгам, не понимает, что иногда приходится от чего-то отказываться и экономить?
- Почему он никак не найдет работу?
- Почему он никак не найдет себе пару?
- Почему он несчастен?

В этой книге мы будем работать над (практически) неискоренимыми привычками и убеждениями, которые родители внушали вам с самого раннего детства, и которые теперь мешают вам стать **лучшим родителем для своего ребенка**. Именно поэтому книга будет порой вызывать у вас раздражение.

Книга «Не программируйте ребенка» предназначена родителям, которые изо всех сил стараются сделать как лучше, но не понимают, почему ребенок не слушается, стесняется, постоянно нервничает или грубит, почему он превратился в бунтующего, недовольного, потерянного подростка и почему во взрослой жизни он рискует остаться несчастным и не нашедшим себя человеком. Из этой книги вам станет ясно, что одна из причин этих сложностей может заключаться в том, что вы неосознанно сами **настраиваете** ребенка на это. Наша книга предназначена и тем родителям, которые хотят, чтобы жизнь их ребенка сложилась *счастливее, беззаботнее и легче*, чем у них.

Предупредим сразу – у нас есть для вас две хорошие новости и одна плохая. С нее и начнем.

Плохая новость

Освободиться от того, что вкладывали вам в голову родители, трудно. Возможно, помимо своей воли вы уже вкладываете в голову своего ребенка все то же самое.

Хорошая новость № 1

Выявить плохие привычки и влияния, ограничивающие вас, очень просто (мы поможем), а если постараться и использовать силу воли, то измениться можно в любом возрасте. Не станем скрывать, что главную роль будут играть ваше желание стать другим (если это необходимо) и последовательность. Дети здесь мало на что могут повлиять – а вот от вас зависит многое. Не станем скрывать еще одного: чем младше ребенок, тем быстрее у вас получится заложить хорошую основу. Если же вы – родитель подростка или взрослого человека, возможно, ему будет полезно прочесть эту книгу и поработать над собой

самостоятельно.

Хорошая новость № 2

Вы родитель, и в ваших силах обеспечить ребенку самое лучшее будущее .

Что вы узнаете из этой книги?

Мы начнем с главной воспитательной нелепицы – с фразы «**Будь молодцом!**» . Зачастую она становится входом в туннель, по которому ребенок идет и, как настоящий «молодец», приспосабливается к тому, что его окружает, к тому, чего вы хотите для него. За это он платит дорогую цену – утрачивает свои чувства, характер, понимание того, что ему нужно, радость жизни и себя как личность.

Дети не должны быть «молодцами». Они должны быть самими собой!

Мы поразмышляем о том, почему так часто требуем, чтобы дети хорошо себя вели. Вы узнаете, почему так быстро забыли о своей истинной природе и *приспособились* к тому, чего родители хотели для вас, к их указаниям и ожиданиям (вместо того чтобы стоять на своем, заниматься тем, что вам на самом деле интересно, и следовать своим настоящим желаниям).

Знаете, почему так вышло? Потому что дети и вправду ведут себя хорошо и приспосабливаются к родительским моделям. Они отказываются быть собой, лишь бы получить столь желанную любовь, которая позволит им выжить и вырасти.

Но не волнуйтесь, наша книга расскажет вам, как разрубить этот узел и перестать настраивать детей на будущее, которое им чуждо.

Вы можете не программировать своего ребенка и помочь ему избежать сложностей, с которыми вы сталкивались в детстве и подростковом возрасте из-за того, что у ваших родителей тоже были родители, которые бессознательно делали то, что могли, пользуясь теми немногими средствами и знаниями, которые у них были (поэтому можете расслабиться, зарыть топор войны и понять, что, в конце концов, никто ни в чем не виноват, и вы в том числе).

Первый шаг к тому, чтобы не программировать своих детей, заключается в том, чтобы перестать испытывать чувство вины и обвинять своих родителей. Для решения проблем есть более эффективные и быстрые способы, чем бесконечная борьба с ветряными мельницами.

Вместе мы посмотрим, как происходит обмен информацией между вами и вашим ребенком и подробно поговорим о *пяти основных каналах общения* . Общаться с ребенком можно по-разному, и, верим мы в это или нет, наш способ общения постоянно влияет на процесс воспитания. К примеру, есть разница между родителем, который постоянно твердит ребенку: «*У тебя ничего не выйдет, не делай этого!*» – и родителем, говорящим: «*Попробуй еще раз, у тебя наверняка получится!*»

Мы расскажем о самооценке и сразу же опровергнем ложный миф. Многие думают, что ее можно построить с нуля, если делать ребенку комплименты, развивать в нем стремление соревноваться и достигать успеха, хвалить только за отличные результаты, которых ждет родитель. На самом же деле каждый ребенок рождается с высоким уровнем самооценки, которую разрушают неправильное воспитание, требование результатов и поощрение соревновательности. В результате дети вырастают во взрослых, живущих в постоянном напряжении, неуверенных в себе, ищущих одобрения и без конца старающихся (*ах, это вечное заблуждение!*) казаться кем-то другим вместо того, чтобы быть самим собой.

И это еще не все.

Постоянное соревнование с другими, одержимость результатом и стремление казаться кем-то другим превращают подростков в хрупких роботов, оглядывающихся вокруг, вместо

того чтобы прислушаться к себе. В результате выбранная ими учеба и работа не имеют ничего общего с их интересами и талантами (которые оказываются погребенными под тем, что вкладывали ребенку в голову родители). Маленький ребенок знает, кто он и каковы его способности, знает, чего он хочет, и обладает бесконечной верой в себя и в жизнь. В детстве вы тоже знали все это. Жаль, что взрослые не умеют следовать природе ребенка и беречь ее. Их действия, слова и эмоции разрушают то гармоничное состояние, которое могло бы помочь ребенку раскрыться наиболее полно.

Но не волнуйтесь, мы дадим вам все ключи для решения этой проблемы (а также противоядие против того, чтобы ждать от ребенка определенного результата). В этой части вы также найдете ответ на три важных родительских вопроса.

1. Влияют ли мои слова, действия и эмоции на самооценку моего ребенка?
2. Правда ли, что я могу повысить или понизить самооценку моего ребенка?
3. Что я могу сделать, чтобы ребенок полностью мне доверял?

А потом – вишенка на торте: мы перечислим **19 фраз, которые день за днем разрушают самооценку ребенка**, и подскажем слова для замены. Вы можете сразу начать их использовать.

После этого мы сделаем еще многое. Мы хотим, чтобы вы были с ребенком на одной волне, и поэтому будем рассказывать истории со счастливым концом, которые станут для вас источником вдохновения, а еще...

...дадим практические рекомендации, которые помогут освободиться от того, что вкладывали в детстве вам в голову и что теперь мешает вам в этой удивительной работе – быть родителем, а еще...

...расскажем, чем можно заменить **фразы, слова и способы поведения**, которых дети не переносят и которые, вместо того чтобы помочь вам вырастить счастливого, смелого, уверенного и любящего себя ребенка, действуют совершенно противоположным образом. Прямо сейчас мы перечислим несколько ядовитых фраз, противоядие от которых дадим позже. Подумайте, что испытывает ребенок, когда вы говорите ему:

- «Как ты мог сделать такую глупость?»
- «Ты что, дурак?»
- «Сейчас же прекрати!»
- «Да что ты вообще понимаешь?!»
- «Спорим, у тебя ничего не получится?»
- «Какой кошмар!!!»
- «Ладно, хватит... Я сделаю сама, так быстрее!»
- «Ты ни на что не способен!»
- «Не лезь туда! Ударись!»
- «Ничего хорошего у меня с ним не выходит!»
- «И зачем я тебя родила? Что мне только в голову взбрело?»
- «Как же мне было хорошо, пока тебя не было... Времени хоть отбавляй, никто не требует внимания каждую секунду...»
- «Он слишком робкий, ни с кем не общается... Так у него совсем друзей не будет...»
- «У тебя широкая кость, худой тебе никогда не быть!»
- «Ну что за безобразие! Разве можно так пачкаться?»
- «Давайте посмотрим, кто прибежит первым! Ну, кто выиграл? Кто из вас самый быстрый?»
- «Как прошла контрольная? Какая у тебя оценка? А у других?»
- «Посмотри, какая аккуратная у тебя сестра! Посмотри, какой храбрый у тебя брат! Почему ты ешь хуже, чем он? Если бы ты учился побольше... посмотри, как занимается твоя сестра!»
- «Ты просто невоспитанный!»
- «Дрянь!»

- «Лентяй и бездельник!»
- «Идиот!»
- «Ах ты мерзавец!»
- «Ничего хорошего ты не получишь!»
- «Деньги – грязная вещь!»
- «Деньги – корень всех бед!»
- «Не витай в облаках!»
- «Нельзя иметь/делать все, что захочешь...»
- «Лучше быть бедным, но здоровым...»
- «Все женщины шлюхи!»
- «Мужчины – подлецы и изменщики!»
- «Семейная жизнь – это очень непросто...»
- «Нельзя иметь все сразу!»
- «Да что ты делаешь?»
- «Куда это ты собрался?»
- «А ведь у кого-то нет и того, что есть у тебя!»
- «Довольствуйся малым...»
- «Не ходи туда – там серый волк!»
- «Будешь так себя вести – отдам полицейскому!»
- «Туда не ходи, там страшные чудовища!»

А теперь держитесь крепче – наше путешествие начинается!

1. Будь проклят тот день, когда отец заставил его согласиться на эту работу...

Было жарче, чем обычно. Солнце начинало садиться – через несколько часов оно спрячется за холмами. Прозвонит колокол, и смена закончится. Но эти последние часы тянулись и тянулись: не было ни дуновения ветерка, а тент, укрывавший мрамор, а вместе с ним и рабочих, днем раньше перенесли, чтобы спрятать от возможного дождя недавно привезенный порох, которым через несколько дней взорвут очередной кусок горной породы.

Солнечные лучи били в глаза, словно кинжал, пересохшее горло не давало дышать, а глаза застилала пелена. Молот казался все тяжелее, израненные руки горели, их словно жалили пчелы.

Будь проклят тот день, когда отец заставил его согласиться на эту работу. Платят гроши, условия нечеловеческие, поблажек никаких: только огромные глыбы мрамора, по которым приходится бить молотом, чтобы построить огромный собор, нужный одному Богу известно зачем.

«Чертовы богачи! Пусть бы эти всезнайки строили его сами, вместо того чтобы приходить сюда с бумагами под мышкой, в чистых накрахмаленных рубашках и глядеть на нас сверху вниз!» – вот что думал Джано этим раскаленным днем. Он думал так каждый день вот уже четыре года.

Семья его была довольно бедной, но не голодала, родители любили сына и даже отправили в школу. Мама и папа давали Джано все, что могли, чтобы его жизнь сложилась лучше, чем у них. Они были пастухами. Переходили с места на место со скотом, не имея твердого заработка и живя тем, что давали животные: у них было молоко, чтобы варить сыр, небольшая выручка от продажи ягнят, пустой рот и дырявый карман, когда не удавалось спастись от волков да грабителей, способных за ночь увести большую часть стада. Нет, пусть хотя бы у Джано, старшего сына, все пойдет по-другому.

Джано было двенадцать лет, когда к ним во двор пришел старший мастер, занимавшийся постройкой храма. Мальчик слышал его разговор с отцом. На следующий день был подписан

его приговор: на рассвете за ним пришли, а через два дня, в конце изнурительного перехода, он уже держал в руках молот и делал первые неуверенные удары по твердому холодному камню. Родители были на седьмом небе от счастья. Наконец-то у Джано будет ежедневный, хоть и небольшой, заработок, наконец он будет каждый день есть и получать деньги, чтобы жить и немного помогать им. Какая перемена к лучшему!

Джано видел все совсем по-другому – он был сердит, обескуражен и совершенно пал духом. Жизнь казалась ему несправедливой и отвратительной. Тяжелейший труд только ради того, чтобы выжить, всего несколько выходных в год, невозможность строить планы, недостижимость любых целей – все это так несправедливо. По-видимому, отец был прав, когда говорил ему в детстве: «Жизнь – это борьба, бери то, что идет в руки, и учись довольствоваться тем, что имеешь, иначе тебя ждут одни беды!» А еще отец часто повторял: «Посмотри на нас с мамой, у нас есть здоровье, и этого достаточно... Чего еще желать? Кошки тигров не рожают!» И правда, чего же еще мог желать Джано? Иногда он так уставал, что мог думать лишь о кровати да миске супа. Каждый день приносил ему страдания. Мать Джано часто говорила своим детям: «Ведите себя как следует! Джано, сделай это ради мамочки! Бетта, подумай, что скажут люди, если ты продолжишь так себя вести? Они подумают, что ты непутевая! Альфредино, хватит! Я же сказала: нет! Мы не можем это купить, в бедности родились, в бедности и умрем, так что привыкай!»

А если вспомнить, как однажды он набедокурил? Ему было четыре или пять лет, и он играл дома со своей любимой палкой. Отец в то утро оставил на кухонном столе пузырек с каплями, от которых козы давали больше молока. Джано представил себя рыцарем и размахивал саблей, пронзая врагов и преодолевая все препятствия. И вдруг сильный и точный удар пришелся прямо по пузырьку, который тут же разбился на тысячу осколков.

Джано смотрел, как жидкость льется на усыпанный осколками пол. Он дрожал. Капли стоили отцу по меньшей мере полугода работы. Черт побери! Как же Джано было их жаль! Он знал, что теперь будет, но, когда отец ворвался в комнату, услышав звон бьющегося стекла и заподозрив неладное, его взгляд и слова причинили Джано настоящую боль, они ранили его в сердце, словно кинжал, унизили и привели его в уныние. Они навсегда оставили свой след. «Идиот! Смотри, что ты натворил! Ты совсем дурак? Ты сам-то понимаешь, что наделал? Ты хоть знаешь, сколько я заплатил за эти капли?!» Отец весь покраснел от ярости: «Я всегда знал, что ничего хорошего от тебя не дождешься, одни беды! Твоя мать правильно говорит, что ты слишком буйный! Никого никогда не слушаешь! Не можешь минуты посидеть спокойно!» В перерывах между фразами он успел несколько раз пнуть сына и дал ему сильнейший подзатыльник (Джано и сегодня помнит эту боль). Отец схватил его за шиворот, вытащил из дома и заставил несколько часов просидеть в хлеву.

В тот день Джано понял, что игра в рыцарей, побеждающих врагов, имеет горькие последствия и что нельзя вести себя слишком смело. Может быть, именно поэтому уже четыре года он стоял все в той же позе – с опущенной головой и молотом в руке. Он постоянно слышал, что ни на что не способен, что проку от него не будет, и в конце концов сам поверил в это. Он много сердился, ругал богачей-хозяев, но в итоге стал своим собственным рабом. В тот более жаркий, чем обычно, день в голове у Джано звучали все те же слова.

Он пристально перебирал воспоминания, когда у него за спиной послышались шаги. Это был путник с тяжелой торбой за плечами. Путник замедлил шаг, потом остановился и посмотрел на него. Джано отдал бы что угодно, лишь бы он постоял так хоть немного и его тень укрыла Джано от солнца. К счастью путник заговорил: «Здравствуйте! Сегодня так жарко! Вам, наверное, нелегко... Постройка собора – огромный труд, и вам очень повезло быть его частью!» Джано, у которого кровь давно готова была вскипеть от недавних мыслей и воспоминаний, разразился жалобами: «Вот уж повезло так повезло! Вы что, думаете, я счастлив, что в этом участвую?! Стою, согнувшись, от рассвета до заката, не ем, не пью, денег почти не получаю! Живу как раб... Но так мне и надо... А на что надеяться таким, как я? Хотя я и молод, но уже со всем смирился – злюсь иногда, но продолжаю работать на виду у тех, кому повезло больше, чем мне, – они-то, когда мы построим этот чертов собор, будут сидеть

в первых рядах и обмахиваться китайскими веерами, а я так и буду глядеть на них издали, из угла, где отведены места беднякам вроде меня... Ну и ладно...»

Загадочный путник поглядел на небо, ласково и понимающе улыбнулся Джано, но юноша этого не заметил. Затем путник посмотрел вдаль, его внимание привлекли звуки молота в небольшом отдалении.

Чуть поодаль от Джано, слегка левее, кроны акаций давали немного тени, а легкий ветерок покачивал их время от времени, принося облегчение от жары. Там, согнувшись, стоял другой юноша. Сильными и точными ударами молота он раскалывал глыбу мрамора. Коричневато-красные прожилки на камне поблескивали на солнце. Путник подошел к юноше и обратился к нему:

– Добрый день! Сегодня очень жарко, и вам, наверное, нелегко... Но я вижу, вам повезло больше, чем вашему товарищу, – у вас есть немного тени...

– Здравствуйте, синьор, – ответил юноша. – Меня зовут Иона. Да-да, Иона, как того человека, что попал в чрево кита. Но я бы не сказал, что мне просто повезло. Я молод и не хочу изнемогать на солнце от жары, я хочу работать более плодотворно. Поэтому я попросил тех парней с канатами, которые стоят возле блоков, помочь мне переставить эту глыбу в тень, потому что так лучше работается. Вот и все.

Путник удивился такому ответу и решил продолжить разговор:

– Да, глыба у вас немаленькая. Постройка собора – огромный труд, и вам повезло быть его частью!

Иона остановился, расслабил руки, сжимавшие молот, и ответил, глядя путнику в глаза:

– Вы правы, синьор. Вам кажется, что я счастлив быть частью этой работы? Знаете, день на день не приходится: я стою, согнувшись, от рассвета до заката, ем мало, порой скучаю по родителям, но стараюсь находить развлечения, которые придают мне сил. Иногда я мучаюсь от жажды – вода в общей бочке заканчивается, и тогда приходится ждать, когда ее наполнят. Платят мне сейчас немного, но кто знает, что будет дальше – надежда умирает последней. Кроме того, на Бога надейся, а сам не плошай. Моя жизнь может показаться рабством, но, скажу я вам, как бы я ни страдал и ни уставал, я очень многому учусь. Не только своему ремеслу – я могу смотреть, как архитекторы работают над чертежами, художники расписывают стены, вижу, как трудятся плотники. Вы себе не представляете, сколько можно узнать между двумя ударами молота.

Путник внимательно посмотрел на юношу и, сам того не замечая, снял с плеч торбу, положил ее на землю и сел, скрестив ноги, под акацию, чтобы послушать, что еще расскажет ему Иона. Иона продолжил:

– И это еще не все! Конечно, мне бы не хотелось провести здесь всю жизнь, но я рад, что каждый день учит меня терпению и стойкости. И потом, эта работа хоть и тяжела, но очень однообразна, поэтому у меня остается время на то, чтобы размышлять, строить планы и мечтать...

Юноша сжал молот в руках и снова принялся бить по камню, добавив:

– Конечно, мечтать было бы легче за теми холмами, в родительском доме или на зеленом лугу, где я лежал, пока козы и овцы жевали травку.

– Так вы тоже пастух?

– Родители у меня пастухи. Они всю жизнь переходили со скотом с места на место. Твердого заработка у них нет – они живут тем, что получают от животных. Наши козочки дают молоко для сыра, который мы потом продаем на рынке и в тавернах. Ночью волки или воры могут лишить нас половины стада. Такое бывало несколько раз, и родители обнесли луг прочной изгородью и укрепили двери хлева. Больше это не повторялось. Отец сказал мне тогда: «Иона, когда случается неприятность, надо извлечь из нее урок и стать сильнее и предусмотрительней. Всегда можно найти выход, и теперь мы знаем, что должны лучше охранять наше стадо».

Иона продолжил:

– Я старший сын, потому и попал сюда. Родители хотели, чтобы хоть у меня было другое

будущее – твердый заработок и никаких переходов туда-сюда со скотом, как уже долгие годы живут они. Мать грустит, что я покинул дом и у меня такая тяжелая работа, но она всегда говорила, что опыт важен: «Опыт делает нас сильнее, Иона, и эта работа станет для тебя мостиком, по которому ты перейдешь туда, куда захочешь. Надо работать, чтобы мечты сбывались. Никогда не прекращай мечтать, строить планы и верить в них. Старайся, и увидишь, что сама жизнь помогает и дает тебе поддержку. Это закон природы». Я всегда буду благодарен ей за эти слова.

Глаза Ионы заблестели, и робкая слеза смешалась с каплями пота на его лице. Молот продолжал бить по камню, а путник все слушал. Иона продолжил свой рассказ:

– Мои родители никогда не были богаты и многого не могли мне купить, но я все равно счастлив, ведь они подарили мне ценнейшие знания. Когда я пошел в школу, это оказалось для меня настоящим кошмаром. Еще вчера я свободно гулял в полях с овцами, играл, когда хотел, и всему учился у жизни. Я смотрел на родителей и повторял за ними. Я наблюдал за природой, старался понять ее закономерности и сопоставить их с закономерностями жизни детей и взрослых. Так я узнал очень многое. Потом началась учеба, и все пошло вкривь и вкось. Я не мог усидеть на месте, как этого хотелось учительнице. Она объясняла урок, а я глядел в окно, мечтал и думал о своем. В школе было скучно – все было очень медленно, я никак не мог научиться читать и писать. Куда лучше было, когда мы с дедушкой рисовали буквы палочками на песке или когда бабушка на кухне просила меня отмерять ингредиенты для пирога. В школе же я просто не мог понять некоторых вещей. В конце концов матери сказали, что со мной что-то не так и меня надо показать специалисту. К счастью, она не стала обращать на эти слова внимания и только сказала: «Иона, не волнуйся и ничего не бойся. С тобой все в порядке. В тебе, как в каждом взрослом и в каждом ребенке, живет герой, который ждет, когда его выпустят наружу. У каждого уважающего себя героя, как и у каждого из нас, есть слабое место, но именно оно делает нас людьми и учит понимать, любить и принимать себя, именно оно заставляет нас преодолевать препятствия и расти». А еще я помню, как мы болтали с отцом за дойкой коз. Он говорил: «Иона, милый мой, не думай, что моя жизнь тяжела, а работа не приносит денег. Ты видишь, что я хожу в грязной одежде и порой устаю до смерти, но на самом деле я делаю то, что хочу делать. Наше стадо – моя главная страсть. Посмотри на меня, Иона. Не позволяй никому диктовать, что тебе делать и кем быть, уважай природу и людей и не делай ни взрослому, ни ребенку того, что не хочешь, чтобы сделали тебе. Будь таким, какой ты есть. Как говорится, захочешь – сможешь». И это правда. Все возможно, есть лишь преграды, которые надо преодолевать.

Помню, как-то раз я играл в кухне деревянным мечом, который сделал мне дедушка после того, как случайно сжег с хворостом мой старый меч. Я вынул его из ножен и размахивал во все стороны, нанося смертельные удары чудовищам, пока меч не нанес смертельный удар пузырьку с очень дорогим лекарством для коз. Отец потратил кучу денег, чтобы купить его, и мы с братьями прекрасно знали, что трогать этот пузырек нельзя. Боже мой! Как же я огорчился! Совесть так мучила меня, что я даже не мог пошевелиться. Снаружи слышались шаги, я узнал их – это был отец. Он зашел в дом за вином и увидел, что произошло.

Он никогда не кричал и не бил меня, но кто знает – все бывает в первый раз. К тому же все мои друзья ежедневно получали выговоры, на них кричали, их наказывали, а иногда и били. Отец посмотрел на меня и первым делом спросил:

– Иона, ты не поранился?

Я взглянул на него и с облегчением ответил:

– Нет, папа, но я разбил пузырек.

– Вижу. Не стой над осколками, подойди сюда. Как это произошло? Здесь словно ураган пронесся!

– Папа, я играл с мечом и... Я правда не нарочно!

– Я верю тебе, Иона. Ты знаешь, как дорого стоил этот пузырек. Мы должны будем вместе подумать, что теперь делать... А пока бери швабру и тряпку.

Пока я возился со шваброй, заметал осколки и вытирал пролитое лекарство, отец

посмотрел на меня и сказал:

– Сегодня ты пойдешь к ветеринару и узнаешь, сколько будет стоить новый пузырек с лекарством. Потом подумай, откуда взять деньги, чтобы купить его. А теперь давай закончим уборку. Поцелуй меня.

Этот случай для меня – один из самых важных уроков в жизни. Я почувствовал, что отец не только понимает меня, но еще ценит и уважает. Отец – наравне с матерью – человек, которого я люблю сильнее всех на свете. Он дал мне возможность стать лучше и исправить ситуацию, он верил в меня как ни в кого другого. Он поверил моему слову. И не только. После этого случая я понял, что даже из самой сложной ситуации есть выход и что честность всегда вознаграждается.

Путник сидел молча. Ему хотелось сидеть и слушать Иону еще и еще, но солнце уже готово было спрятаться за вершины холмов вдалеке. Он должен был двинуться в путь, чтобы до темноты найти укрытие. Он встал и повесил торбу на плечо:

– Спасибо тебе, Иона. От всего сердца спасибо. Твои слова подарили мне уверенность. Я знаю, что нет ничего невозможного, но нечасто случается, чтобы кто-то молодой напомнил и рассказал мне об этом. Это удивительно.

Путник протянул Ионе руку и сказал:

– Ты участвуешь в важном деле, но не это делает тебя хорошим человеком.

Иона крепко пожал руку путника:

– Да, синьор. Это мы меняем жизнь к лучшему, а не она нас. Недалек тот день, когда собор будет построен, и со скамьи, отведенной для строителей, я смогу насладиться прекрасным видом: росписями, платьями дам, сидящих на скамьях у алтаря и обмахивающихся китайскими веерами. Я увижу зажженные свечи, услышу громкие, проникающие в самое сердце песнопения и звуки органа. В этот день я своими глазами увижу, что все было не зря, и смогу убедиться в том, что чувствую уже сейчас: я – деталь огромной мозаики, и без меня этот удивительный мир, в том числе этот собор, был бы совсем не тем... Счастливого вам пути...

Иона и путник с трудом оторвали друг от друга взгляд. Наконец путник направился к дороге, а Иона склонился над последним на тот день куском мрамора.

Оба гадали, встретятся ли они еще когда-нибудь.

А что предпочли бы вы? Быть обиженными и несчастными или уверенными в себе, спокойными и состоявшимися?

А какими бы вы хотели видеть своих детей? И что вы делаете сейчас, чтобы обеспечить им счастливое будущее?

2. Незримый яд, убивший нашу независимость

Мы видим, что многие дети превратились в роботов, над которыми довлеет современная воспитательная система, и что многие родители подавлены, не верят в себя и тоскуют по беззаботному прошлому, ведя постоянные споры с *«детьми, которые ничего не понимают»*. Мы видим, что многие дети не такие, как хотелось бы родителям, жалующимся: *«Мы плохо его воспитали»*, – или говорящим: *«Даже не знаю, в кого он пошел»*. В жизни таких родителей нет никакого спокойствия.

Но теперь вы можете расслабиться и перестать блуждать в потемках, надеясь на лучшее.

*Перестаньте думать, что не можете повлиять на будущее своего ребенка:
другой тон общения, больше любви – и все изменится.*

Мы не верим в себя, у нас низкая самооценка и нет привычки задумываться, как мы ведем себя с ребенком и почему мы поступаем так, а не иначе. Мы не задаемся вопросом, что ему сказать или что сделать, чтобы все было хорошо. Мы блуждаем в родительских джунглях, где

все обвиняют и советуют, соревнуются и пытаются достичь совершенства, считают, что знают лучше нас (особенно наши родители, у которых много теоретических знаний, не подкрепленных наблюдениями и занятиями с детьми). В этих джунглях никто не поможет нам понять смысл того, что мы делаем, не откроет нам глаза на правду и не даст рекомендаций, которые со временем смогут изменить нашу жизнь к лучшему. Но теперь все будет иначе.

Как осознать последствия своих слов, действий, мыслей и интонаций? Как знать наверняка, каковы будут последствия вашего поведения? И самое главное – что делать, если вы заметили, что превращаете своего ребенка в робота?

Из дневника Роберты

«Все ему не так, черт бы его побрал!»

Утро. Половина девятого. Мы в поезде, едем домой. Дорога будет долгой, и мы занимаем наши любимые места, убираем чемоданы, Антонио открывает книгу, а я включаю ноутбук, прекрасно понимая, что очень скоро меня отвлекут от него оливковые рощи, земля, оттенки которой разнятся от кармина до красного дерева, и морские волны за окном.

На первой же остановке в поезд входит слегка запыхавшаяся и очень симпатичная молодая женщина с чемоданами и ее сын Джулио – ему, наверное, года четыре. По-видимому, Джулио раньше не бывал в поезде – глаза у него тут же расширяются, словно для того, чтобы лучше рассмотреть все, что ребенку в новинку: автоматическую дверь, которая открывается нажатием кнопки и может прищемить, сидения, большие окна, сидящих пассажиров...

Но на ребенка никто не обращает внимания. Женщина сосредоточенно машет из окошка своим родителям и старшей дочери (я думаю, что это старшая дочь, потому что она очень похожа на мать). И тут начинаются сложности... Женщина требует:

– Джулио, попросишься с бабушкой и дедушкой! Помаши им ручкой!

Джулио и ухом не ведет.

– Ну же, Джулио, помаши им! – настаивает мать.

Никакой реакции.

– Давай, Джулио! Помаши бабушке и дедушке! – Женщина хватается за футболку и пытается развернуть его к окну (я, как всегда в подобных ситуациях, начинаю терять терпение и думаю: «Да какая разница, помашет он им или нет! Наверняка же он с ними попрощался перед тем, как сесть в поезд!»). Недовольный Джулио (наверное, он целую неделю провел у бабушки с дедушкой и видел их каждый день, а вот поезд со всеми его чудесами ему в новинку...) вяло машет рукой и тут же отворачивается.

Поезд все не отправляется, и трое провожающих не сдаются – широко улыбаясь, они стараются поймать взгляд женщины и мальчика, еще раз взглянуть на них – ведь они не увидятся еще несколько дней. Они хотят, чтобы им помахали. Чемоданы женщины загораживают проход другим пассажирам, а Джулио начинает бродить по вагону туда-сюда, задавая миллион вопросов. Готова ли женщина проявить неуважение к родителям и взять ситуацию в свои руки? Конечно, нет. Снова начинаются уговоры.

– Джулио, давай же, попросишься с бабушкой и дедушкой... Они так ждут! Пока-пока! До скорого!

«Он не будет прощаться, наотрез отказался!» – обращается она к трем провожающим, застывшим в ожидании на перроне. Тут двери наконец закрываются и звучит свисток (который приносит не меньше облегчения, чем гонг в конце боксерского поединка). Поезд трогается, и женщина до последнего оборачивается на провожающих, чтобы не обмануть родительских ожиданий, а Джулио уже в четвертый раз спрашивает, где его место. «Сейчас, секунду! Здесь, здесь, давай, садись!» – тон матери напоминает рев разъяренного бизона (а я тем временем думаю: «Это только начало, что же будет дальше? Дорога долгая – целых девять часов»). Джулио наконец усаживается и начинает исследовать свое место у окна. Женщина убирает чемоданы и устраивается рядом с сыном позади нас. Через несколько минут мы снова слышим

ее голос: «Джулио, не трогай, грязно!» Еще через несколько минут: «Джулио, хватит! Сказано тебе, не трогай! Здесь грязно!» Я жду, что женщина позовет уборщицу, чтобы она протерла поверхности и Джулио мог трогать все, что захочет. Похоже, женщина не захватила никаких занятий и игр для него. Если бы я не боялась показаться бестактной, то сама предложила бы ей влажные салфетки, чтобы протереть столик, подлокотники и окно – я путешествую и умею привести свое место в порядок, ведь в поездах и вправду ужасно грязно.

Мать, судя по всему, не горит желанием **общаться** с Джулио – она не хочет поиграть с ним, **рассказать что-нибудь** о том, что видно за окном, или найти какое-нибудь развлечение. Но вдруг ее озаряет, и она находит выход из ситуации:

– Джулио, пости немножко .

– Мам, я не хочу спать , – отвечает ребенок.

– Как это не хочешь? Пости, ты же рано встал!

(Да какая разница, поздно он встал или рано?! Ему четыре, и встал он тогда, когда его разбудили. Если он привык спорить, значит, и сегодня будет спорить. Сейчас десять, они только сели в поезд, с какой стати она говорит, что он рано встал? Да и как он заснет, когда вокруг столько интересного и ему хочется поиграть?)

Время идет, и, чтобы хоть чем-то занять маленького Джулио, женщина вынимает из рюкзака бутерброд: «Держи! Вот тебе салфетка, не испачкайся» . Джулио послушно откусывает кусок. Он жует бутерброд и думает, рассуждает, представляет себе что-то. У него появляются новые вопросы, которые он задает матери – к сожалению, не успев дожевать. «Джулио, не говори с набитым ртом!» – говорит она, не глядя на сына. Ее ответ не подразумевает, что Джулио проглотит еду и скажет, что хотел, своей маме, которая с радостью его выслушает и ответит. Очень жаль.

Время идет, а у них, черт возьми, даже планшета с собой нет! Чем люди занимают себя в поезде? У взрослых обычно есть пять занятий: скучать в ожидании прибытия, слушать чужие разговоры и рассматривать проходящих мимо пассажиров; есть и пить (но не слишком много, а то придется сто раз бегать в туалет, а он совсем не как в роскошной гостинице); если все же приспичило, ходить в туалет; читать социальные сети в телефоне. Немногочисленные «инопланетяне» проводят время за чтением, но это такая редкость, что я их не учитываю (*хоть мы с Антонио и принадлежим к этой категории*).

Кстати о туалете – женщина спрашивает:

– Джулио, пойдём пописать? – Она действительно не знает, чем еще занять ребенка...

– Я не хочу писать .

– Как это не хочешь? Ну-ка, пойдём!

– Нет!

– Точно нет? Давай хотя бы попробуем?

– Мам, ну хватит! Сказал же, нет! Не хочу писать! – нетерпеливо отвечает вышедший из себя Джулио несколько громче, чем нужно.

– Тише, Джулио, замолчи! Сядь и успокойся!

Ребенок ненадолго увлекается детским журналом, а женщина расслабляется и открывает книгу (*значит, нас, инопланетян, в этом вагоне трое?!*). Но Джулио снова просит ее поиграть или поговорить с ним (вообще говоря, он очень спокойный ребенок – не кричит, не вертится, ничего такого) и не дает ей отдохнуть. Время идет, и с сиденья сзади постоянно звучит: «Сядь спокойно!», «Все, хватит!», «Прекрати!», а также повторяющееся: «Не трогай!» и «Я тебе сказала, нет!»

Джулио уже утомился и начинает спрашивать, когда мы приедем. Он успеет задать этот вопрос еще пятнадцать, а то и двадцать раз, и ответ всегда будет тем же: «Через четыре часа, Джулио, ехать еще долго, лучше пости» . Я не понимаю, почему время идет, а до прибытия все те же четыре часа. Но чего я совсем не могу понять, это как такой ответ может удовлетворить маленького Джулио. Вряд ли в своем возрасте он понимает, что такое время, и этот **ответ** для него **слишком абстрактен** . Судя по всему, я права – он задает свой вопрос

снова и снова, будто не может понять. Возможно, он бы все понял, если бы мать сказала ему: *«Милый, ты спрашиваешь об этом, потому что тебе скучно? Здесь правда скучно, я понимаю . Когда мы будем подъезжать, я тебе скажу, а пока давай поиграем»* . Играть с детьми этого возраста лучше ВМЕСТЕ – иначе им становится скучно, и они начинают хулиганить и мешать окружающим. Время, к счастью, не останавливается. Прошло уже пять часов, теперь до прибытия действительно четыре часа, и вдруг Джулио восклицает:

– Мам, я писать хочу!

– Вот видишь! А я тебе говорила!

(Да, но это было три часа назад, и тогда Джулио, вероятно, еще не хотелось в туалет.)

Они ненадолго уходят, а потом, после долгих уговоров, милый ребенок наконец засыпает...

Женщина преображается. Она довольна, на лице сияет улыбка, она тут же хватается за телефон и звонит подруге. Разговор вращается вокруг поездки на поезде и приближающегося прибытия. По-видимому, подруга интересуется, как Джулио ведет себя в поезде, и я слышу ответ: *«Все ему не так – даже от печенья отказывается (я задумываюсь: может быть, ребенок хочет не печенья, а полноценного общения со взрослым?!). В следующий раз поеду одна, возьму с собой планшет и буду смотреть кино... Нет, я немного почитала и написала несколько сообщений в телефоне. Он на каждой остановке спрашивает, выходим мы или нет... Черт бы его побрал! Сейчас заснул наконец... Ну ладно, пока... Еще поболтаем»*.

Пока она говорит, я размышляю, почему с подругой она так мила и любезна, а с Джулио груба, раздражительна и чрезмерно строга. Я пытаюсь понять, почему с подругой она готова разговаривать, а с Джулио нет (если вы тоже пытаетесь это понять, прошу вас, не говорите: «Ну, подруга не требует столько внимания... Надо же и маме отдохнуть...»).

А еще я думаю о том, как чувствует себя Джулио, какое мнение складывается у него о себе, своих способностях и о том, что ждет его в жизни, когда ему постоянно повторяют:

«Сейчас, секунду! Здесь, здесь, давай, садись!»

«Не трогай, грязно!»

«Хватит», «Поспи!»

«Ешь!», «Не испачкайся!»

«Не говори с набитым ртом!», «Не-е-е-ет!»

«Ты уверен?»

«Нет, нельзя!»

«Говорю же тебе, нет!», «Все ему не нравится, черт бы его побрал!»

Что же чувствует ребенок, когда взрослый нетерпелив, с трудом выносит его общество и постоянно одергивает?

Наконец мы прибываем на нашу остановку. Я встаю и, проходя мимо женщины, улыбаюсь ей. Она улыбается в ответ и говорит: *«Заснул наконец!»* , словно извиняясь за то, что Джулио мешал нам своими вопросами, болтовней и играми. Я улыбаюсь еще шире, нежно смотрю на нее и прошу Антонио потише доставать чемоданы – мне не хочется лишать ее драгоценных минут тишины и свободы, о которых она мечтала всю дорогу. С ребенком четырех лет действительно очень сложно, если не знаешь, что с ним делать и как с ним взаимодействовать...

Мы выходим из поезда. Антонио вздыхает – может показаться, что это вздох облегчения, но я уже знаю, что таким образом он пытается примириться с реальностью и думает: *«Наверняка она теперь напишет об этом статью... Она просто неисправима!»* Я улыбаюсь ему. Он знает, что я все поняла, и улыбается в ответ... Он поймал меня на месте преступления! Нет, я не неисправима, я просто хочу приносить пользу. Вы видите, что я описываю эту историю с иронией. Кому-то может даже показаться, что я осуждаю маму Джулио. Но на самом деле я просто хочу, чтобы чтение не было скучным, и очень сочувствую родителям, которых вижу.

Все мы могли бы быть – а может, иногда и бываем – похожи на маму Джулио. То, что я вижу, побуждает меня вселять во взрослых уверенность и помогать им выстроить гармоничные отношения с ребенком, чтобы можно было наслаждаться временем, проведенным вместе, не испытывая переутомления и отчаяния. Я понимаю, как тяжело маме Джулио: ей никто не объяснял, **как устроены дети** (и, вполне вероятно, в детстве ее родители тоже не знали, как себя с ней вести) и как можно легко и с радостью **удовлетворять** их потребности.

Если знать это, воспитание ребенка становится интересной, дарящей вдохновение задачей (даже если детей у вас трое или пятеро).

Если вы знаете, как устроен ваш ребенок, если вы знаете, как удовлетворять его потребность в эмоциях и любви, воспитание становится для вас интересной, дарящей вдохновение задачей (даже если детей у вас трое или пятеро).

Кажется, что это глупости, но они влияют на будущее вашего ребенка

Все эти фразы и действия показывают, что взрослый не понимает ребенка. Они **влияют на его будущее** и могут становиться приятным ветерком, который дарит отдых и делает полет приятным, или же тяжелым и удушливым воздухом. Но об этом, по-видимому, никто не задумывается.

Вам кажется, что это мелочи и банальности? Ведь мама Джулио не кричала на сына, не била и не наказывала. И тем не менее надо знать, что если мы хотим, чтобы ребенок вырос *уверенным в себе и как можно более счастливым*, то именно на мелочи надо обращать внимание. Неправильно считать, что родительские недочеты, большие и малые «грехи», заслуживающие возмущения, – это только телесные наказания, окрики, подзатыльники и шлепки, *«ляжешь спать без ужина»*, запираание ребенка на ключ в кладовке и так далее. При наличии разума и малейшего здравого смысла мы не будем даже думать ни о чем подобном. Надо просто не допускать этого и сосредоточиться на другом, чтобы постоянно улучшать и углублять отношения со своими детьми.

И тем не менее до сих пор все только что перечисленное существует, и многие, очень многие взрослые считают, что в наказаниях, затрещинах и шлепках нет ничего страшного, если потом объяснить ребенку, почему им «пришлось» так себя повести (ответственность, конечно, всегда ложится на ребенка). Дети защищаются от этих более или менее частых ситуаций как могут – возводят стену между собой и родителями, *прячут свое истинное «я» за масками*, вредят сами себе, *подстраиваются под окружающих* или же в свою очередь отвечают агрессией, враньем, бунтом и депрессией – в детском, подростковом или уже взрослом возрасте.

Но есть и более тихое и коварное зло, которое никто не замечает. С лупой и молоточком судьи в руках мы внимательно рассматриваем перечисленные выше примеры неправильного обращения с детьми, теряя из виду еще один немаловажный яд. У него нет ни цвета, ни запаха, поэтому никто не обращает на него внимания. Мы раскладываем его повсюду и постоянно пользуемся им, не зная, что это смертельное оружие, ведущее наших детей к медленной смерти. Но ведь речь идет не о физической смерти... Значит, можно не беспокоиться?... Само собой! Вот только есть еще, к сожалению, те, кто предпочтет умереть, только бы не жить всю жизнь, не имея возможности познать себя и *свободно принимать решения*, будучи рабом *алгоритмов и привычек*, насажденных кем-то другим. Мы-то сделали из детей кукол и довольны, но довольны ли они?

Что они чувствуют, когда во взрослом возрасте стыд не дает им пойти на медицинский осмотр или собеседование? Что они чувствуют, когда затаенная ненависть к тем, кто занимает более высокое положение на работе и в жизни, не дает им соблюдать правила и сроки?

Что они чувствуют, когда у них не ладятся отношения в паре из-за того, что против своей воли они ищут копию отца или матери, чтобы удовлетворить потребности, которые должны

были быть удовлетворены в детстве?

Что они чувствуют, когда не могут достичь цели из-за того, что им сказали: «*Это невозможно*», «*Это глупо*», «*У тебя никогда не получится*», «*Хватит мечтать, будь реалистом*» ?

Что они чувствуют, когда у них не получается играть со своими детьми, принимать, понимать и баловать их из-за того, что у них самих перед глазами пример черствых, апатичных родителей, у которых на уме были лишь правила, упреки и обязанности, потому что жизнь, по их мнению, устроена именно так? Прошли годы, и теперь они сами не могут вести себя по-другому.

Что они чувствуют, когда боятся раздеться на пляже из-за того, что им говорили: «*Ты толстый*», «*Ну и пузо ты себе отрастил*», «*В нашей семье все не красавицы*», «*Не стыдно с таким декольте ходить?*», «*Вырядилась, как проститутка, иди переоденься*» ? Что они чувствуют, когда хотят полноценных, честных и приносящих душевное и телесное удовлетворение сексуальных отношений, но не могут их иметь из-за того, что в детстве им говорили не трогать себя, не ходить голышом, не делать то и это, говорили, что секс – это мерзость, что секс – это просто секс и он не имеет ничего общего с чувствами и любовью?

Это и есть яд, медленно убивающий вас. Он убивает вас настоящего. Этот яд проникает в вас с детства, потому что им, сами того не замечая, каждый день поят вас два человека, которым вы доверяете, как никому другому: ваши родители.

Вы несчастны, вам всегда чего-то не хватает, все идет не так, как вам хочется, вашей жизнью правят гнев, обида и неудовлетворенность. Вы не всегда ладите с женой или мужем, работаете не там, где хотели бы, вам часто хочется сбежать, и вы мечтаете об отпуске, вы не всегда терпеливы с детьми, и иногда вам совсем не хочется быть с ними рядом. Порой вам становится лучше, вы испытываете радость и даже эйфорию: это бывает, когда команда, за которую вы болеете, выиграла на чемпионате, когда у вас день рождения, когда учительница сказала что-то хорошее о вашем ребенке, когда вам наконец удалось позавтракать с подругами, когда вы получили результаты анализа крови и они идеальны. Сколько продлится это счастье? Несколько минут? Несколько часов? Несколько дней? Я не решаюсь написать «несколько недель», потому что, вероятнее всего, мы не уйдем дальше нескольких секунд, минут или часов.

А что потом? Потом обычно происходит следующее:

1. К вам возвращается привычный пессимизм;
2. Вы понимаете, что не можете постоянно обманывать себя, что ваше счастье хрупко и на него нельзя опереться; на ваше эмоциональное состояние все так же влияют внешние факторы и вам не удастся стать *капитаном своей души* и построить вечное счастье.

Может, вы хотели стать архитектором и проектировать экологичные дома, не вредящие окружающей среде, но вместо этого вы сидите целый день за компьютером, потому что в юности вас убедили (а вы в итоге поверили), что на архитектора слишком сложно учиться, или что в вашей семье одни банкиры и вы должны соответствовать, или что пойти в колледж учиться на бухгалтера намного проще и займет меньше времени, чем учеба в университете... Может, вы хотели стать балериной или хореографом, но в вашем доме – вы сами не знаете почему – эти профессии считались пустым времяпрепровождением и фантазиями, которыми нельзя заработать на жизнь...

Может, вы были бы счастливы с другим мужчиной или женщиной, но в семье ваших родителей считалось, что надо сохранять брак ради детей или что брак – это навсегда: «пока смерть не разлучит нас». И вот теперь вы постоянно вините себя и печалитесь, потому что живете с человеком, которого не любите...

Может, вы хотели бы нежить и баловать своих детей, не ругать их, когда они не хотят ужинать, и разрешать им играть, как им хочется. Может, на самом деле вам все равно, прощаются ли они с бабушкой и дедушкой, улыбаются ли им, но все это идет вразрез с тем,

чему вас учили в детстве. А учили вас тому, что слишком буйную зелень надо подрезать, и если нужно – самым суровым и жестоким образом. Вас заставили поверить, что существуют дурные черты характера, что завтрак, обед, полдник и ужин всегда надо доедать до конца, а голодны вы или нет – совершенно не важно. И вот теперь вы страдаете и мечетесь между тем, чего вы хотите, тем, что кажется вам правильным, и тем, что вы впитали в себя в детстве.

*Этот яд не дает вам быть собой – счастливым и состоявшимся человеком.
Очень вероятно, что, совершенно того не желая, вы питаете им своих детей.*

Вам повезло, и в этой книге вы наконец найдете противоядие. Но сначала посмотрим, с какими препятствиями нам предстоит столкнуться.

Шесть препятствий, мешающих не программировать ребенка

• **Препятствие № 1** : никто не спрашивает себя: «Почему я так поступаю?» Никто не спрашивает себя: «Как мне исправить ситуацию?» Мало кто задумывается, почему столько взрослых с таким упорством и прилежанием каждый день грозят пальцем ребенку и до тошноты повторяют: «Веди себя прилично!», «Ты хорошо себя вел?», «Я не буду тебя любить, если ты так сделаешь!», «Ты что, дурак? Что ты творишь?!» Почему мы не говорим в этом тоне с друзьями, продавцом хлеба или с чужими детьми?

• **Препятствие № 2**: мы не видим, что наше неправильное поведение подчиняется определенной схеме. В практической части книги мы будем над ней работать.

• **Препятствие № 3** : мы плохо поступаем по отношению не только к себе, но и – сами того не желая – к своим детям.

• **Препятствие № 4**: все готовы ставить нам оценки, когда мы берем на себя сложную роль родителя (да мы и сами ставим себе оценки), и насмехаться над нами, когда мы не получаем желанного результата. Все мы – профессиональные жертвы чужого влияния. Но никто не объясняет, как от этого влияния избавиться. Немногие задумываются, как освободиться от этого влияния и как самому не начать негативно влиять на своих детей, как вести себя, чтобы они стали по-настоящему независимы, как сделать так, чтобы потом они не действовали по одной и той же схеме себе во вред, как помочь им идти по жизни самостоятельно, понимая, что правильно, а что нет.

• **Препятствие № 5** : отупевшие и запрограммированные дети куда более удобны в обращении, черт возьми! В привычном для нас обществе потребления жизнь становится все более удобной и поверхностной благодаря мобильным телефонам, эскалаторам, возможности кое-как припарковать машину, лишь бы не пришлось сто метров пройти пешком. То же происходит в наших отношениях с детьми. Мы ищем удобства: проще посадить их за планшет, чем побыстрее закончить свои дела, чтобы подольше побыть вместе; проще оставить их смотреть телевизор, вместо того чтобы брать их с собой на кухню и общаться за готовкой; проще делать вид, что ответственность за воспитание лежит на учителях, нянях, бабушках и тренерах, перекладывать ее на них и с готовностью их обвинять, когда что-то не так.

• **Препятствие № 6** : есть еще одно препятствие, и это – настоящая берлинская стена (но раз она пала, то и с препятствием мы справимся). Мы заперли свою самооценку в мрачной темнице, из которой невозможно сбежать (по крайней мере так нам кажется), а ключ выбросили. Чтобы утешиться, мы убедили себя, что старые истины, схемы, по которым действовали те, кто нас воспитывал, то, что они думали о себе и о нас, то, чего они для нас хотели, – это то, что лучше всего поможет нам выжить, хорошо выглядеть в глазах окружающих, даст нам проложенную, удобную и надежную тропинку (а если она заведет нас не туда, куда мы хотим или должны прийти, то мы просто остановимся). В скобках замечу: возможно, вам стоит перестать использовать слово «проблема» и начать говорить «препятствие» или «ситуация». Со словом «проблема» мы часто ассоциируем отсутствие решения, необходимость разобраться в чем-то сложном. «Препятствие» же ассоциируется с

чем-то более простым, с чем-то, что можно перепрыгнуть, обогнуть, через что можно перелезть. К примеру, вместо того чтобы говорить ребенку: «Это серьезная проблема», попробуйте сказать: «Это препятствие, как бы нам его преодолеть?» Вместо того чтобы говорить: «Это сложно» или «Это невозможно», попробуйте сказать: «Это тяжело, но возможно», или «Это сложно, но только потому, что нам не хватает знаний и их надо получить», или «Это сложнее, чем обычно, давай постараемся!»

Прежде чем начинать подробный разговор, проясним некоторые важные моменты.

• **Нет понятий «повезло» и «не повезло»** : если ребенок вас не слушает, нарушает установленные вами правила и делает по-своему, если он гиперактивен, грубит и терпит неудачи, а ребенок соседей воспитан, любезен, спокоен и успешен – это не значит, что соседям просто повезло.

• **Не бывает ангелочков и чертенят** : у каждого ребенка свои способности и характер, но природа у всех детей одна. Они все одинаковые: добрые, чувствительные, сильные, умные, готовые помогать и так далее. Эти качества могут частично зависеть от характера конкретного ребенка, но разницу во многом (очень во многом) создает обстановка, в которой ребенок растет. Позже мы поговорим об этом более подробно.

• **Нельзя ни о чем сожалеть, испытывать чувство вины или осуждать себя** и свои действия в качестве родителя: никто из нас не родился с руководством по выращиванию счастливых детей, у всех были родители, которые давали нам все, что могли, хоть и ранили нас помимо своей воли, все мы действуем наугад, идя к прекрасной цели делать все как можно лучше. Вы ни в чем не виноваты. Знайте, что с любым своим недостатком всегда можно справиться. Нет вины, есть лишь ответственность, которую надо взять на себя, – и вы точно справитесь с ней наилучшим образом.

Мы уверены, что с самого рождения ребенка, с того момента, когда он стал частью вашей жизни, вы многого хотите для него. Кроме того, мы знаем, что с первых же секунд, а может, и раньше у вас появились сомнения и страхи, которые остаются с вами и сейчас. Вы не всегда точно знаете, как в будущем повлияют или могут повлиять ваши действия на жизнь ваших детей. Мы знаем, что скорее всего вам понравится не все, что вы прочтете в этой книге, – что-то покажется вам преувеличением, что-то прямо-таки абсурдом. Возможно, что-то вам захочется пропустить, что-то вас рассердит, и вы решите, что мы сами не знаем, о чем говорим. Но правда иногда оказывает то же воздействие, что и соль, просыпанная на рану: она жжет! В дальнейшем мы дадим вам противоядие, которое поможет справиться с этим жжением и, несмотря на него, почувствовать себя более уверенным и знающим родителем, построить с детьми отношения, которые будут не просто приносить радость, но и помогут им в будущем, когда они должны будут сами достигать вершин. Тогда они смогут сказать:

«Мама и папа, спасибо, мы гордимся, что у нас были такие родители, как вы!»

«Я знаю, что ты никогда не задавал мне этот вопрос. По крайней мере напрямую. И все же я думаю, что тебе следовало бы спросить, счастлив ли я, был ли я вообще когда-либо счастлив и почему. Ты мог бы также спросить меня, удастся ли мне стать счастливым за то время, которое мне еще отведено».

Паоло Кренет¹

Вдруг ваш ребенок завтра скажет это, глядя вам прямо в глаза? Если вы прочтете эту книгу, усвоите и будете применять на практике то, о чем в ней говорится, вы легко сможете выдержать этот взгляд, потому что вам незачем будет бояться ответа.

¹ Известный итальянский психиатр. – Прим. пер.

Богатая событиями история Роберты и Антонио

А теперь мы оглянемся назад и расскажем вам о себе, о том, как появилась организация *Vimbiveri*, и о нашем опыте. Если вы уже знаете нашу историю из предыдущих книг, пропустите несколько страниц и переходите к третьей главе.

История *Vimbiveri*

Мы познакомились в 2006 году в школе Анджелы Педиконе *L'Oasi Naturale*. Мы оба наконец нашли место, где нас научат тому, что нам интересно. До открытия школы Анджела работала детской медсестрой и была старшей сестрой в больнице Королевы Маргариты в Турине. В свободное от больницы и консультаций время она занималась натуропатией. Двадцать лет своей жизни она посвятила наблюдению за механизмами природы, проверяя и уточняя, какие средства действительно помогают детям. У нее была удивительная способность: разрешать сложные ситуации, с которыми приходили к ней матери, ведь дети и подростки были для нее открытой книгой.

Центр помощи детям, растущим в приемных семьях

В 2008 году мы вместе с Анджелой решили основать центр помощи детям, растущим в приемных семьях. Мы создали его вместе с социальными работниками и психологами из Турина, Казале Монферрато, Леини и Витербо. Мы постоянно организовывали обучающие курсы и давали консультации. Мы и сегодня продолжаем работать над технической и теоретической стороной нашей профессии: каждый день общаемся с детьми-инвалидами и детьми с поведенческими проблемами, работаем с государственными школами и детскими садами над непростой задачей адаптации учеников-инвалидов и занимаемся вопросами, возникающими у всех мам и тех, кто работает с детьми: детскими болезнями и сном новорожденных, ежедневным преодолением физических трудностей и отношениями с детьми, занимающимися в нашем центре, отлучением от груди и сложностями в выполнении домашних заданий.

Помимо этого, у нас есть трехлетний учебный курс для приемных детей, который помогает им осваивать школьную программу, используя при этом методику, которая больше соответствует природе ребенка. Эта методика предполагает более тесный контакт с природой и практические занятия, позволяющие ребенку обрести знание напрямую, а не через посредника. Мы применяем принципы майевтики, сократовской теории познания, помогающей вытащить на свет весь багаж знаний, который уже существует внутри ребенка. Благодаря нашей методике дети, получившие в школе психологические травмы, отвергающие авторитеты, проявляющие дефицит внимания или полное отсутствие интереса к новым знаниям, снова обрели радость учебы со сверстниками, начали доверять взрослым и, самое главное, снова поверили в себя и свои способности.

Получив этот опыт – за пять лет в центре мы успели поработать с двадцатью восьмью приемными детьми и их мамами, – мы поняли, что точно знаем причину проблем детей и подростков. Мы полностью погрузились в мир детства, что позволило нам понаблюдать за истинной природой детей и приблизиться к ней, узнать, что помогает, а что вредит их отношениям с родителями. Как вы понимаете, в большинстве случаев речь шла о крайне тяжелых ситуациях: мы работали с женщинами, которых бьют мужья, с детьми, пережившими плохое обращение, инвалидами, принимавшими психотропные лекарства, занимавшимися членовредительством и подвергавшимися жестокому обращению – как с физической, так и с психологической точки зрения – с самого нежного возраста. Глаза некоторых из этих детей просто невозможно забыть. Попадая к нам, многие из них не позволяли дотронуться до себя, не давали себя обнять: любой физический контакт напоминал им о насилии и страданиях. Порой приходилось ждать три-четыре месяца, пока они не давались в руки и не позволяли себя

приласкать – ласки были для них чем-то совершенно новым. Порой целый год уходил на то, чтобы справиться с агрессией и тягой к насилию, приобретенной в прошлом. Кто-то из детей поначалу был в таком печальном состоянии, что даже набрасывался на нас с кулаками. Но зрелище того, как они маленькими шажками продвигаются вперед, исцеляются от ран, начинают снова улыбаться, играть и становятся более доверчивыми, всегда приносило нам искреннюю радость.

Еще одной важной для нас темой было питание: в этом случае мы снова вооружились терпением и сумели показать им, что помимо сосисок, гамбургеров, картошки-фри и сладостей существуют крупы, овощи и даже фрукты.

Если законы природы помогли этим детям и снова научили их улыбаться, значит, они могут помочь любому ребенку. В 2009/10 учебном году мы при поддержке правительства региона Пьемонт организовали обучающий курс «Путь природы: эмоциональное развитие ребенка в гармонии с природой». Он предназначался для воспитателей в детских садах, кроме того, в нем приняли участие работники нескольких государственных школ провинций Турин и Асти.

Смерть Анджелы Педиконе и начало нового этапа

В 2010 году начался новый этап нашей истории: Анджела тяжело заболела. Примерно на год наше трио распалось. Я продолжала заниматься центром, порой работая по восемнадцать часов в день, а Антонио и Анджела оставили работу, чтобы полностью посвятить себя лечению.

В октябре 2010 года Анджела нас покинула. О ее смерти мне сообщил Антонио, который был с ней на всех стадиях болезни и не покинул ее до самого конца. Хотя я и была готова к худшему, это известие вызвало у меня бурю эмоций, ведь Анджела была для меня подругой, учителем, примером взрослого сознательного человека, способного найти выход из любой ситуации, удивительно тонко понимающего сложности детей и помогающего их решать.

После ухода Анджелы нам надо было решить, будем мы продолжать работу или все бросим. Мы решили полностью изменить свою жизнь: на год или на два отказаться от своих проектов и пожить на острове, чтобы вновь обрести утраченное спокойствие и равновесие. Но, пока мы готовились к переезду, у нас внутри что-то перевернулось: мы вспомнили об успехах, которых достигли наши ученики, о том, скольким родителям помогли наши консультации, о том, как благодаря ежедневной работе улучшилось состояние детей-инвалидов и детей с поведенческими проблемами, о том, что дети все чаще подвергаются дурному обращению, о том, что к ним мало кто находит разумный подход. Мы снова захотели дарить окружающим знания, которые оставила нам Анджела, и продолжать занятия с детьми и подростками.

Появление обучающего центра *Vimbiveri* (и 60 000 итальянских семей, которые выбирают наши книги)

Мы завершили сотрудничество с социальными работниками и основали обучающий центр *Vimbiveri*, главная цель которого – воспитывать детей счастливыми в соответствии с их природой, а также снова начали давать консультации. Затем на основе опыта, теоретических исследований и практических проверок наших идей мы сформулировали, что такое «счастливое взросление», и перечислили качества, необходимые родителям для того, чтобы растить детей в радости и спокойствии.

Чтобы все желающие могли ознакомиться с нашим опытом, мы решили написать небольшую книжку с рекомендациями: так появилась книга *«Прекратите подавлять своего ребенка»*. Ее отвергли десять издательств, но потом она стала бестселлером. За первые два месяца было продано десять тысяч экземпляров, и в течение нескольких месяцев книга оставалась на первом месте в рейтингах продаж.

Через год, в октябре 2014 года, мы опубликовали вторую книгу – *«Семь заблуждений о*

воспитании детей». По случаю выхода двух первых наших книг мы организовали серию встреч «Формула счастливого воспитания», в которых приняли участие две с половиной тысячи человек.

В мае 2015 года в издательстве Mondadori вышла наша книга «*Хватит капризничать*». В этой книге говорится о том, что капризы – это не просто так и справляться с ними надо совсем иначе, чем это делали наши родители. Наш способ невероятно эффективен – об этом писали в своих онлайн-рецензиях родители. Книга привлекла внимание журналистов и государственных СМИ – таких как *Uno Mattina, TG5, Gioia, Repubblica, Starbene, Il Giornale, Radio24, Radio Deejay, Radio Rai1, Huffington Post*, – которые связывались с нами и просили подробнее рассказать о нашей работе. Ко времени, когда мы начали работу над этой книгой, нашими сторонниками были уже 60 000 итальянских семей.

Одно из важнейших решений

Одним из важнейших наших решений стало решение основать центр для приемных детей. Мы находились в круглосуточном контакте с детьми и подростками в возрасте от нескольких месяцев до семнадцати лет. Это дало нам бесценный опыт и позволило на практике понять, что на самом деле помогает детям с эмоциональными травмами обрести спокойное, счастливое и радостное детство. Детство, на которое имеет право каждый ребенок.

3. Слонов надо укрощать... Прямо как детей

Прошел месяц или чуть более того. Жара спала. Безымянный господин выполнил поручение. Он дошел до столицы и вовремя передал послание адресату, хоть ему и пришлось задержаться и сделать крюк из-за обвалившегося моста. Можно было, наконец, возвращаться обратно. Пусть обратный путь не будет короче, зато наверняка легче, ведь жара пошла на спад. Кроме того, путник радовался, что мост еще не восстановили. Ему следовало бы огорчаться, что снова придется идти более долгим путем, но странным образом он был доволен. Каждый раз, когда он смотрел вдаль и думал о предстоящем пути, в памяти у него всплывал образ того собора. Вернее сказать, остова, которому предстояло стать величественной постройкой. И еще одно воспоминание все чаще оживало у него в душе: воспоминание о двух юношах, Джано и Ионе, разбивающих огромные мраморные глыбы под палящим солнцем. Эти юноши – ровесники, выполняют одну работу, и все же они такие разные! Безымянный господин часто задумывался, какая судьба их ждет. Он хотел снова увидеться с ними. Любой ценой вернуться к собору.

Через два часа после того, как оставил ночную стоянку, он, наконец, увидел перед собой нечто, казавшееся огромным белоснежным шелковым покрывалом, расстилающимся по склону горы. Первые лучи рассвета усеяли мраморный карьер миллионами золотых искорок. Это было волшебное, чарующее зрелище. Чуть ниже виднелись строительные леса, окружавшие монументальную постройку. Слышались первые ритмичные удары молота по камню. Они смешивались с другими звуками – громкими и резкими, – которые путник не мог распознать. Казалось, трубят слоны. «Этого не может быть!» – подумал он. Но, ускорив шаг и подойдя ближе, он увидел именно этих огромных животных. Они шли, слегка покачиваясь, удерживая хоботами длинные деревянные балки. Это и вправду были слоны!

Путник уже вошел в долину и оказался посреди стройки. Вид огромных животных так поразил его, что он почти забыл, как ему не терпелось снова повидаться с двумя юношами. Но тут кто-то потряс его за плечо: «Здравствуйте! А мы с вами уже встречались! Отойдите в сторону, здесь опасно. Они могут свалить с ног одним движением хобота!» Джано усмехнулся, и взгляд его переместился с безымянного господина на крошечного слоненка на тонкой цепочке, которая лианой протянулась между ним и деревянным колышком, вкопанным в землю.

– Не думаю, что удар такого хобота может кого-то свалить, – сказал безымянный господин.

– Такого, может, и нет, – ответил Джано, – это один из детенышей, прибывших сюда вместе со слонихами. Несколько слонят родились во время пути. Они приехали издалека, с Востока, не знаю точно откуда. Наши хозяева привезли их, потому что едят они одну траву, а работают за сто человек. Теперь, чтобы перевозить материалы, не нужно грузить повозки и прокладывать для них колеи – а раньше на это уходила уйма времени.

Безымянный господин слушал Джано, но не мог отвести взгляда от слоненка.

– Их привязывают с самого рождения, – продолжил Джано (он любил, когда его слушают), – и правильно делают. Так они не могут ни отвязаться, ни убежать. Они привыкают к этому и, когда вырастают и становятся такими сильными, что могут вырвать дуб из земли, ведут себя очень послушно, не сбегают и не упрямятся. Слонов надо укрощать. Прямо как детей. Они не знают, как правильно себя вести, пока их не научат. Не будешь воспитывать – и они вырастут упрямыми, будут творить что хотят и не уважать тебя. Настоящий позор! – со смехом заключил он.

– Тебе правда так кажется, Джано? – спросил безымянный господин, удивленный смехом юноши. – Я смотрю на этого малыша и не испытываю ничего, кроме грусти и жалости. Не знаю, общался ли ты когда-нибудь с детьми. Уверю тебя, ни один ребенок не скажет, что ему приятно, когда люди, которых он любит больше всего на свете, занимаются его укрощением...

Тут путник увидел, что лицо Джано переменялось. Этот юноша яростно молотил по камню дни напролет, и взгляд его оставался всегда мрачным и зловещим. Как бы молод он ни был, на лице у него уже пролегли глубокие борозды. Не от усталости – от гнева.

Но теперь что-то произошло. Безымянный господин случайно задел какую-то струнку в его душе. Лицо юноши, покрасневшее от работы и горячности, с которой он говорил, вытянулось, и его залила странная бледность. Джано опустил глаза и украдкой взглянул на слоненка, стоявшего рядом с ним. Уже давно он не чувствовал ничего подобного. Что-то защемило у него в груди, дыхание перехватило. Ему казалось, что сейчас он задохнется. В голове у него завертелись воспоминания, с губ слетели слова:

– Я не общался с детьми, но я сам был ребенком. – Похоже, уже не пот проложил влажные дорожки на его щеках. – Я знаю, как неприятно, когда тебя укрощают.

Джано уронил молот на землю и скрестил руки на груди, будто прячась от чего-то.

– Я никогда об этом не думал – все-таки столько лет прошло. Но я всегда чувствовал себя как этот слоненок. Меня никогда не спрашивали, о чем я думаю, чего хочу, как себя чувствую. Дни были заполнены делами, молчанием, правилами, угрозами и выговорами за то, что родители считали моими ошибками и промахами. Когда я делал все так, как им нравилось, они говорили: «Ты просто сделал то, что должен был сделать». Я должен был выполнять свои обязанности, у меня не было времени на слезы и игры. Не было времени, когда я мог бы рассказать, почему не хочу помогать отцу или доедать суп. Возможно, родители надеялись, что им будет легче справляться со мной, когда я вырасту и жизнь предъявит ко мне более серьезные требования. Прямо как с этими слонами.

Джано снова поднял глаза и посмотрел на безымянного господина. Тот ответил:

– Милый Джано, с тобой произошло то же, что происходит со взрослыми слонами. Ты забыл, кто ты. Ты не ценишь себя и, если я не ошибаюсь, превращаешься в копию своего отца. – Путник улыбнулся и продолжил: – Я думаю, что все это время твоя холодность и угрюмость помогали тебе выжить – возможно, они же всю жизнь помогали твоему отцу. А ведь он тоже был когда-то ребенком, как и ты.

Последовало долгое молчание. Наконец Джано глубоко вздохнул и опустил руки. Глаза его заблестели, и он сказал:

– Вы правы. Но мне это никогда не приходило в голову. Вплоть до этого самого момента я был ужасно обижен на родителей и на жизнь... Я был подавлен и несчастен. Я всегда боялся сделать что-нибудь не так, думал, что ни на что не гожусь. Только вот что теперь поделаешь?

Я конченный человек. Я обманут. Я подобен этим слонам – меня уже не держат на привязи, но я этого не понимаю. Я словно скован тяжелыми цепями. Их не видно, но я их чувствую. И судьба у меня такая же, как у них, – склонив голову, подчиняться чужим приказам. Я проживу жизнь, полную печали и лишений. Или все же есть какой-то выход?

Безымянный господин не успел сказать Джано слов утешения, потому что к ним подошел Иона. Он услышал последние слова Джано и теперь стоял перед путником и юношей. Он увидел их издали, а поскольку собирался пойти выпить воды, то заодно подошел поздороваться с собеседником, который несколькими неделями раньше скрасил ему день разговором.

– Добрый день, – поздоровался Иона. – Я рад, что мы снова встретились. Я часто вспоминал наш разговор и гадал, увидимся ли мы еще, думал, как идет ваше путешествие.

– Спасибо, Иона, – ответил безымянный господин, положив руку на его загорелое мускулистое плечо. – Мы тут смотрим с Джано на этого малыша, посаженного на цепь.

Юноши переглянулись и кивнули друг другу. Они виделись каждый день, но никогда не разговаривали. В перерывах и по вечерам Иона чувствовал себя слишком усталым, чтобы разговаривать. Ему больше хотелось полежать на траве или прогуляться по полю, чтобы восстановить силы в вечерней тишине. Джано много раз обращал внимание на этого юношу, его ровесника: он усердно работал и никогда не жаловался, и остальные рабочие и даже старший мастер хвалили его за трудолюбие, умение справляться со сложностями, простоту и жизнерадостность. Джано не выносил Иону и старался держаться от него подальше. Но при этом безымянном господине, таком вежливом и любезном, ему ничего не оставалось, кроме как кивнуть в знак приветствия и остаться завороченно стоять на месте. Иона заговорил:

– Да, тяжело целыми днями на них смотреть. Здесь им не место. Через несколько месяцев наступит зима, и я сомневаюсь, что они вынесут холод. Но видеть, как их поработают, не менее тяжело. А ведь они могли бы свободно жить в лесах, в которых родились...

Джано не подал виду, но удивился, откуда Иона столько знает.

– Здесь всем кажется, что это нормально. Самое ужасное для меня – видеть родителей этих слонят. Они такие большие и сильные – могли бы взбунтоваться, уйти. Они могли бы покалечить и убить нас, но не делают этого. Они как будто продолжают чувствовать на себе цепи, сковывавшие их в детстве. Я часто думаю о том, понимают ли они, что этих цепей больше нет.

Безымянный господин отступил на несколько шагов, чтобы пропустить подъехавшую повозку, взглянул на Джано и Иону и ответил:

– Уже много сотен лет на Востоке слонов используют так же, как мы используем машины: они переносят и поднимают бревна и тяжелые грузы, заменяют собой подъемные краны, тачки и повозки. Поработанные слоны не встают против человека – их можно на долгие часы привязать к кольшку, вытащить который из земли не стоило бы им ни малейших усилий. Почему же они этого не делают? Почему они могли бы обрести свободу, но не пользуются этой возможностью? А их ведь считают самыми умными животными на свете! Чтобы подчинить себе слона, хозяин с самого начала дает животному понять, что таково его место, иначе и быть не может. После этого слоны не пытаются взбунтоваться и уйти. Маленьких слонят привязывают к толстым столбам, с которыми они действительно ничего не могут сделать. День за днем животные привыкают к этому, постепенно убеждаются, что по-другому не бывает, и приспособляются. Вот почему взрослые слоны не пытаются освободиться.

– У нас, людей, все то же самое, – продолжил мысль путника Иона. – Мы рождаемся свободными и счастливыми, а потом что-то происходит. Заботящиеся о нас взрослые, сами не понимая, что приносят нам вред, так говорят и обращаются с нами, что мы превращаемся в привязанных слонят. Это влияет на нас, мы перестаем верить в себя, у нас падает самооценка. Детская невинность и любовь к родителям заставляют нас поверить, что это единственный возможный вариант, более того – лучший. После этого наша судьба predetermined.

«Святая правда!» – подумал безымянный господин.

Все замолчали. Каждый смотрел на слоненка и думал о жизни. Джано чувствовал странное удовлетворение – безмянный господин заставил его задуматься и пробудил в нем давно забытые чувства. Ему не хотелось, чтобы на этот раз высокомерие одержало над ним верх – он страстно желал спросить у Ионы или безмянного господина, как освободиться от оков того, что говорили ему родители.

Но время шло, к ним направился рассерженный старший мастер, и юноши поспешили вернуться к работе.

Зачем вообще говорить о программировании и судьбе

Что же это за механизмы, из-за которых почти у всех нас – и детей, и взрослых – возникают такие сложности? Что делать, чтобы ваш ребенок не стал жертвой *зablуждений, страхов и низкой самооценки*? Что делать, чтобы он не остался привязан к колышку, от которого, как ему кажется, невозможно освободиться?

Ребенок выстраивает свой жизненный и эмоциональный опыт, основываясь на образе жизни, чувствах и убеждениях своих родителей. **Мы – результат нашего детского опыта.** Если во взрослой жизни мы чувствуем себя несчастными, то это определенно происходит потому, что нам не хватает чего-то, что могло бы дать нам счастье, – и здесь мы говорим не о здоровье, деньгах, богатстве, шикарных машинах, драгоценностях, современных гаджетах и так далее. Мы имеем в виду все необходимое для того, чтобы завоевать счастье, и все, что к нему прилагается (а если хотите – то и все, что мы только что перечислили). Мы имеем в виду:

- понимание того, что делает нас счастливыми;
- уверенность, что мы можем получить то, чего хотим;
- силу воли, чтобы день за днем строить свое личное счастье;
- смелость, чтобы пытаться;
- терпение, чтобы ждать;
- дисциплину, чтобы не бросить все на полпути;
- высокую самооценку, чтобы знать, что со всем можно справиться, и быть уверенными, что мы достойны того, чего хотим;
- силу, чтобы не дать тем, кто уже разочаровался в жизни, запугать нас словами: «Ты никогда не справишься» и «Это слишком сложно».

И вы, и ваши дети родились способными развить в себе все эти качества. Если вы прочли наш список и думаете, что вам чего-то из него не хватает, можем вас уверить – это нормально, причем не только для вас, но и для большинства людей. Хотите знать почему? Это нормально, потому что большинство взрослых людей в детстве не имели возможности развить в себе эти качества. В детстве мы были жертвами убеждений и механизмов, которые, к сожалению, не давали нам этого сделать.

Совершенно незаметно для самих себя и для наших родителей мы приучились быть несчастными.

Почему же мы становимся жертвами вредящих нам убеждений и механизмов? Возможно, потому что наши родители и сами были их жертвами? Это происходит, потому что все дети естественным образом:

- в начале жизни живут **в полном симбиозе** со своей матерью или тем, кто ее заменяет;
- «зеркалят» родителей, потому что обожают их и потому что природа-мать наделила нас замечательным **механизмом подражания**, чтобы мы могли научиться от себе подобных как можно большему за как можно более краткий срок;
- считают (если все идет гладко) маму и папу своими позитивными лидерами, божествами, оракулами, **единственными, кому можно довериться** и у кого можно **почерпнуть нужные и полезные знания**, которые помогут вырасти;

• **впитывают все как губка** . В течение первых семи лет дети неосознанно впитывают все привычки, эмоции и образ мышления, характерные для их семьи. Побольше узнать об эмоциональных потребностях ребенка в первые семь лет жизни (эгоцентрическая фаза) вы можете узнать из нашего бестселлера «Семь заблуждений о воспитании детей», где этой теме отведена целая глава.

Позже мы подробно остановимся на каждом из этих пунктов. А сейчас мы хотим продемонстрировать вам действие двух очень распространенных фраз – «Будь молодцом!» и «Хватит реветь!».

Две глупые фразы: «Будь молодцом!» и «Хватит реветь!»

Из дневника Антонио

Рассказ о печальной жизни... со счастливым концом

«Прошу тебя, будь молодцом!»

В конце концов я так и не стал «молодцом». У меня просто не получилось им стать: я не смог подстроиться под требования моих родителей. Не сумел, и все тут. Невидимая сила заставила меня взбунтоваться против требований «быть молодцом» (*сегодня могу сказать, что это моя большая удача*).

Но что это вообще означало – «быть молодцом»? Сначала – быть вежливым, говорить спасибо, не сердить бабушку, не разбрасывать вещи... Потом – закончить школу (*при этом, конечно же, вести себя прилично и стараться получать самые лучшие оценки*), найти хорошую жену, создать семью, работать на высокооплачиваемой работе (*лучше всего вместе с отцом*), завести детей.

«Быть молодцом» означало быть как все, получать хорошие оценки, вести себя как все – в общем, быть «нормальным», слиться со сверстниками. Гулять, если все гуляют. Завести девушку, если все уже завели. Поехать на две недели на море, если все едут. Я вырос в атмосфере затхлости, распространявшейся во всех направлениях: «*Будь молодцом, пожалуйста. Будь как все, будь нормальным*» .

Был даже период (*длвшийся, к сожалению, долгие годы*), когда я чувствовал себя неправильным, другим только из-за того, что мои мечты и желания радикально отличались от желаний моих сверстников. Одним словом, молодцом меня назвать было нельзя: я не был нормальным и не был таким, как все.

В подростковом возрасте у меня возникла неприязнь к однотипным привычкам моих приятелей, и я отказался от мысли стать одним из них, о чем так мечтали мои родители. К великому беспокойству и неудовольствию мамы и папы, я целыми днями играл в видеоигры, читал Луизу Хей² (*и к своим семнадцати годам понял благодаря ее книгам, что стану преподавателем и писателем*), выходил из дома только ради хоккейных тренировок, отказался ездить с отцом в деревню, не мечтал о новых часах и солнечных очках, как у всех.

Я хотел свободы. Кроме свободы, я мечтал о МОЕМ будущем: я хотел жить на севере Италии, быть тренером по хоккею, писателем и преподавателем. Но для моего отца «быть молодцом» означало остаться в старой доброй Апулии (*которую я в те времена ненавидел – главным образом из-за неотесанности, бесчувственности и дурного поведения окружающих меня людей*), давшей начало его семье, прокормившей целые поколения. В Апулии я бы обрезаю оливковые деревья, собирал виноград, сажал помидоры.

² Американский психолог, одна из основателей движения самопомощи.

А вот для моей матери «быть молодцом» означало получить высшее образование и найти хорошую работу и жилье как можно ближе к ней, желательно в том же доме – по крайней мере не дальше, чем в двух километрах (*а потом расстояние между нами увеличилось до 1200 километров!*), жениться на хорошей и красивой девушке (*ну... хотя бы не хуже меня!*) и родить маме чудесных, прекрасных и замечательных внуков (*ну... хотя бы не хуже меня!*).

И что же в результате? Я набрался смелости и отправился искать свое будущее. Потому что здесь нужна смелость – не столько для того, чтобы отправиться на поиски, сколько для того, чтобы сказать твердое «НЕТ!» всем родительским ожиданиям. Чтобы разрушить свой образ, сложившийся у других и соответствующий их ожиданиям, нужна смелость.

В четырнадцать лет я твердо решил, что не буду молодцом. Я решил уехать из дома, но еще не знал куда. Было около часа дня. Мы сидели за обедом. Стояло лето, все задыхались и потели от жары. Родители еще не догадывались, что им вот-вот предстоит вспотеть еще сильнее от моей новости. *«Мама, папа, знайте: как только мне исполнится восемнадцать, я отсюда уеду»*. Оправившись от первого потрясения, родители принялись утешать себя мыслью, что это не всерьез, что это всего лишь безумная идея слетевшего с катушек подростка. Но внутри себя я знал и чувствовал, что все будет по-моему, и с того самого дня боролся за то, чтобы не стать попугайчиком, которого можно приручить (*...внимание! Я не стал «плохим парнем!»*). Я собирался уехать на поиски моего истинного «я», потому что знал: оно существует, но не мог найти его в тех местах, где мне приходилось бывать.

Думаю, пока я рассказал достаточно. Об остальных приключениях и о том, как в результате тысячи перипетий я оказался за 1200 километров от дома в кабинете Анджелы, я расскажу в следующей книге.

Да, рано или поздно я расскажу эту историю до конца... Мама и папа, готовьтесь!

Из дневника Роберты

Рассказ о печальной жизни... со счастливым концом

Я всегда была образцовым ребенком: отлично училась в школе, была хорошо воспитана, вежливо говорила со старшими, друзьями семьи, родственниками и посетителями, каждый день приходившими в наш дом. Я всегда улыбалась, одевалась аккуратно и была собранна. Я никогда не создавала родителям сложностей – напротив, это они мне их создавали (*и пусть они не сердятся на меня, если читают эти строки*). Помню слова, которые звучали в мой адрес чаще всего: *«Пожалуйста, будь умницей!»* или *«Ты хорошо себя вела?»*

Я задаюсь вопросом: была бы я той же воспитанной и вежливой девочкой, если бы эти тошнотворные, унижительные и обескураживающие фразы не били мне постоянно по ушам, словно отбойный молоток? Я никогда не понимала, почему я должна «быть умницей» и не могу вести себя так, как считаю нужным. Я точно не превратилась бы в чудовище и не вела бы себя ужасным образом! Зачем же меня заставляли носить маску образцового ребенка, которым родители хотели меня видеть? Почему они хотели считать себя более хорошими людьми и лучше себя чувствовать благодаря тому, что у них идеальный ребенок, а не благодаря тому, что состоялись как личности? Казалось, все идет как по маслу... Я была ребенком, о котором можно только мечтать... Но что за этим стояло? Я боялась темноты, не спала по ночам, писалась до четырнадцати лет, у меня часто случались вспышки ярости по отношению к матери, и, когда мы оставались с ней наедине или в кругу семьи, я часто грубила ей... Мне хотелось оставить место и для мистера Хайда³, скрывавшегося внутри меня...

Это видели все, но куда хуже было то, чего никто не мог себе вообразить, что

³ Герой повести Р. Л. Стивенсона «Странная история доктора Джекила и мистера Хайда», в которой затрагивается тема раздвоения личности.

чувствовала одна лишь я, – и прекратилось это всего несколько лет назад (*именно поэтому я задаюсь вопросом, не продолжают ли слова и поступки родителей влиять на нас и во взрослом возрасте*). Я жила в молчании (*когда я пыталась выразить свои чувства, ответом чаще всего было: «Да что не так? Тебе всего хватает...»*), чувствовала себя очень неуверенно. Мои мысли скакали, словно спятывший кузнечик: то «У меня достаточно хорошо получается?», то «Не хочу этим заниматься... Но что будет, если я об этом скажу?», то «А вдруг они разочаруются во мне?» И это еще не весь спектр эмоций, которые испытывает человек в подобном состоянии: целые дни он проводит в страхе и тревоге, каждую секунду готов анализировать и осуждать свои поступки, выискивает ошибки и стремится как можно лучше выглядеть в глазах окружающих. Человек в этом состоянии изо всех сил пытается действовать так, как ждут от него взрослые, он плывет по мутному бурлящему морю, гребет из последних сил, чувствуя печаль и усталость.

Но в конце концов я одним махом вернула себе все, что у меня отняли: я с боем отделилась от родителей и в пятнадцать лет сама организовала наш с мамой переезд, прогуливала школу, очень плохо сдала экзамен на аттестат зрелости, бросила университет, чтобы пойти в профессиональное училище, не получила высшего образования, по ночам сбегала из дома и встречалась с мальчиком, который не нравился родителям (*мама, теперь тебе все известно!*), очень рано открыла свое дело (*все сочли этот поступок рискованным, неосторожным и не имеющим будущего, а потом с удивлением увидели, какого успеха я добилась всего за несколько месяцев*), потратила первый заработок на недельный отдых (*по мнению родителей, деньги на ветер...*), а второй – на то, чтобы переехать от мамы с папой и начать самостоятельную жизнь (*по мнению родителей, нанесла им непростительное оскорбление и впустую потратила деньги*). Я оставила прекрасную и надежную работу (*сначала ее считали не имеющей будущего, а потом она для всех превратилась в надежную*), чтобы не глядя окунуться в странную деятельность: жить вместе с семьями, воспитывающими приемных детей, и управлять холистической школой (*полное безумие!!!*).

И тем не менее лучше мне стало именно тогда, когда я занялась, чем хотела (*без оглядки на страшного внутреннего судью, который твердил, что я совершаю ужасную ошибку, что вдали от надежной семьи я ничего не добьюсь, и заставлял меня колебаться и чувствовать, что я «не такая, как надо», что я ошибаюсь и кругом виновата*). Мне стало лучше, когда я почувствовала, что, несмотря на то что не оправдываю чужих ожиданий, я становлюсь сильнее, начинаю верить в себя и строю свою жизнь так, как считаю правильным, становлюсь настоящей собой, такой, какой я, к счастью, стала теперь.

Какой же я была бы без этих фраз, которые мне говорили неосознанно, не зная, какие эмоции они у меня вызывают, исключительно ради моего блага?

Может, у меня было бы меньше страхов и я стала бы такой тревожной? Может, я больше верила бы в себя? Думаю, все было бы именно так, и в дальнейшем объясню почему.

Это – моя история, и нельзя сказать, что каждый из нас пережил то же самое. Я совершенно точно не хочу, чтобы мою жизнь воспринимали как крестовый поход, на который меня побудило старое доброе ощущение несправедливости. Я рассказала о своем опыте, чтобы вселить в вас надежду, ведь у моей истории счастливый конец. Возможно, вы или ваши знакомые оказывались в похожей ситуации, и мой рассказ поможет вам или им ощутить себя не такими одинокими. В конце концов, именно эти главы жизни заставили меня задуматься о том, что родители вкладывают нам в голову, рассказать обо всем в книге и найти действенные способы решения этой сложности, о которых вы тоже скоро прочитаете.

Дети никогда, никогда, никогда не должны хорошо себя вести

Одно из главных родительских убеждений, жертвами которого уже в самом раннем

возрасте становится большинство из нас, – это убеждение, что ребенок должен хорошо себя вести. Из него рождаются такие фразы:

- «Пожалуйста, будь молодцом!», «Ты хорошо себя вел сегодня утром?»
- «Сейчас я спрошу у бабушки, как ты себя вел, и решу, пойдем ли мы покупать мороженое».

• «Мама сказала, что ты плохо себя вел и совсем ее замучил. Как же быть? Даже не знаю, захочется ли папе теперь с тобой играть».

- «Как ты думаешь, ты правда этого заслужил? Ты хорошо себя вел?»

Теперь вам захочется спросить: зачем вы суете нам под нос эти фразы, которые мы так часто произносим? Ведь вообще-то дети **ДОЛЖНЫ ХОРОШО СЕБЯ ВЕСТИ**, правда же?! Именно здесь скрывается то главное, чего взрослые не понимают, что не укладывается у них в голове. И тем не менее это – основа будущего для любого ребенка.

Дети не должны хорошо себя вести. Они должны быть самими собой!

Это не провокация. Мы с печалью в сердце пытаемся побудить вас не сливаться с толпой и не идти на поводу у принципов, продиктованных страхом, конформизмом и абстрактной культурой рационализма. Мы надеемся, что родители помогут детям не потерять себя и сохранить свою уникальную и неподражаемую личность, делая ошибки, если нужно, отличаясь от всех вокруг, если нужно, отвергая устои, если нужно. Ведь что такое, в конце концов, «хорошо себя вести» ?

Почему мы так часто требуем, чтобы дети хорошо себя вели и были молодцами?

Причин этому великое множество. Например, такие.

Причина № 1

Мы, как попугаи, повторяем то, что постоянно говорили нам в детстве родители и другие взрослые

Наверняка это случалось хотя бы раз: перед школой мама, папа или бабушка поправляли вам курточку, помогали надеть рюкзак и на прощание говорили: «И пожалуйста, будь молодцом!» Может быть, не перед школой, а перед поездкой к друзьям, на экскурсию, в лагерь, к бабушке и дедушке, тете и так далее. Все оставалось неизменным: каждый раз, когда вы уезжали куда-то, где родители не могли за вами проследить, они говорили эти слова, чувствовали, что выполнили свой долг, и им становилось спокойнее. Обратите внимание – обычно ваши родители особенно напирала на эту фразу, когда знали, что с вами будет еще кто-то из взрослых (*возможно, боялись, что вы их опозорите?*). А когда вы шли во двор поиграть с друзьями, вам говорили что-нибудь другое, например: «*Не хулиганьте*», «*Далеко не уходи*», «*Не испачкайся*», «*Возвращайся пораньше*», «*Чтоб к шести был дома, а то мне придется идти тебя искать!*» Кто знает, почему они забывали сказать: «*Развлекайся!*», «*Пока, солнышко, я тебя люблю. Увидимся!*», «*Гуляй спокойно, я буду иногда выглядывать из окна, чтобы посмотреть, все ли в порядке*», «*Если что-то понадобится, зови меня*» и так далее. Возможно, этим взрослым в свою очередь приходилось иметь дело с родителями, которые твердили: «*Веди себя хорошо!*», будто эти слова были чем-то само собой разумеющимся, что произносят, совершенно не задумываясь. Возможно, вы тоже повторяете их на автомате, не задумываясь и не замечая, что говорите. Именно так, это автоматический процесс. Позже мы объясним, почему во взрослом возрасте мы начинаем вести себя согласно тем же неосознанным и автоматическим механизмам, действию которых подвергались в детстве.

Причина № 2

Мы боимся опозориться

Возможно, вы, как и ваши родители, боитесь, что, когда ваш ребенок окажется где-то без вас (в школе, часовне, на экскурсии, в гостях у друзей, у бабушки с дедушкой, у тети и так далее), он вас «опозорит», «плохо себя поведет» или «что-нибудь натворит».

Как понять, что все, описанное в этой книге, имеет к вам отношение? Мы задаем этот вопрос, потому что первое, что вы можете подумать, это: «Да нет, я говорю эти слова просто так... Для меня главное, чтобы ребенку было хорошо, чтобы с ним ничего плохого не случилось...» Тогда почему бы не сказать ему: «*Пока, милый, развлекайся!*»? Сейчас мы все объясним. Чтобы узнать, есть ли у вас эта сложность, попробуйте задать себе простой вопрос: «Зачем я говорю ребенку: „Веди себя хорошо“?»

Попробуйте задуматься: какие глубинные причины заставляют вас говорить это своему ребенку? Возможно, вы поймете, что произносите эту фразу по привычке, следуя условному рефлексу. Или же почувствуете, что вас действительно беспокоит этот вопрос, что вам действительно хочется, чтобы ребенок вел себя при других как положено – особенно при взрослых, которые могут вас осудить, а вам бы хотелось, чтобы у них сложилось хорошее мнение о вашем ребенке и о вас. Если окажется, что все так – а это так в большинстве случаев (даже когда мы этого не осознаем), причину следует искать в вашей собственной низкой самооценке.

Если в детстве нам не удастся поддерживать в себе высокую самооценку, мы начинаем считать себя хуже других, искать одобрения окружающих и бояться их мнения. Именно поэтому мы всегда очень осторожны в своих поступках, стремимся соответствовать ожиданиям и по-разному ведем себя дома и на людях. Когда у нас появляются дети, мы вовлекаем их в эту опасную игру и начинаем чрезмерно беспокоиться о том, как они ведут себя при других, ведь они... *результат наших усилий!*

Дети – результат наших усилий, и если у нас очень низкая самооценка, то мы помимо воли считаем, что они, как и всё, что мы делаем, не представляют собой ничего хорошего. Это заставляет нас тревожиться и может быть опасно, потому что усложняет все ситуации, в которых мы чувствуем себя хуже всех, ни на что не годными и неудачниками.

Если же нам повезло иметь детей, которыми можно гордиться, которые прекрасно себя ведут, не забывают здороваться и прощаться, говорят «спасибо» и «пожалуйста», тогда – ах! – нам кажется, что мы обрели равновесие! Выходит, дети заполняют пустоту, образовавшуюся в нас из-за низкой самооценки.

Нам кажется, что у нас появилось доказательство того, что и мы сделали что-то стоящее, что наконец люди смогут сказать о нас что-то хорошее, наши родители смогут наконец сказать, что мы молодцы (из-за того, что внуки выставляют нас перед ними в хорошем свете)! Конечно, лучше не навешивать на ребенка груз этих эмоций. Но об этом мы поговорим в дальнейшем.

Причина № 3 Мы боимся не оправдать ожиданий

Если в детстве нам казалось, что родители нас осуждают, слишком суровы, требовательны, строги к нам и ждут от нас слишком многого, то мы, вероятно, чувствовали, что *не оправдываем их ожиданий*. И это совершенно нормально – ведь человек постоянно учится новому, ошибаться совершенно естественно, и надо быть самим собой и, соответственно, отличаться (сильно или не очень) от своих родителей. Но, когда мы ждем чего-то от наших детей (как это было с вашими родителями, а может, и с вами), наши ожидания явно не соответствуют реальности и представляют собой недостижимый идеал. Знаете почему?

Потому что ожидание совершенства от других (и от себя) – палка о двух концах: на одном конце находится стремление достичь идеала, на другом – бескрайнее и утомительное

осуждение, в котором тонут все попытки оправдать ожидания. Именно поэтому, как вы ни старались достичь совершенства, у вас это никогда не получалось, родители были вечно недовольны, а вы продолжали считать себя виновником их недовольства. Вы выросли, но этот механизм все еще действует на вас, и вы неосознанно повторяете ту же схему со своими детьми.

Наша книга наведет вас на важные размышления и поможет изменить свое поведение, поняв его истоки. Узнать, что с детства на вас влияют определенные механизмы, – значит сделать первый большой шаг к тому, чтобы избавиться от их влияния.

Наверное, теперь вы лучше понимаете, что фраза «*Веди себя хорошо!*» ничего не значит. Это просто слова, в которых отражается заложенная в вас схема, действующая на взрослых как обезболивающее – она помогает не сталкиваться со своими страхами, слабыми сторонами и создает ощущение, что «*совесть на месте*» («*Я же говорила ему хорошо себя вести!*»).

Хватит быть «молодцом» – будьте собой

А не начнут ли дети плохо себя вести, если станут самими собой?

Это – самая сложная для понимания часть. Мы так привыкли *подстраиваться под чужие схемы*, делать то, что нам говорят, и *быть такими, какими нас хотят видеть окружающие*, что совсем забыли, что можно вести себя совершенно по-другому. Мы упустили из виду, что помимо родительских ожиданий и диктата традиций и культуры есть и мы сами – не просто смертные, мечтающие о рае, а божественные существа, способные построить рай на земле и каждую секунду ощущать его внутри себя. Мы все – особенные, полные способностей, талантов и возможностей, которые нужно реализовать, чтобы претворить в жизнь свои планы и мечты.

Мы пришли из мира ангелов с этими дарами и надеждами, потому что знали, что это не фантазии, а то, что принадлежит нам по праву, и лучшее, что мы можем делать, – это осуществлять свои мечты и быть счастливыми и довольными.

Но, к сожалению, с ранних лет наши надежды не сбываются. Иногда кажется, будто между тем, чего мы ждем от заботящихся о нас взрослых, и тем, что мы от них на самом деле получаем, пролегает океан. Всю жизнь мы плывем по нему, но не можем ни познать его, ни пристать к желанным берегам.

Ради того, чтобы добиться столь желанной любви, которая позволит нам выжить и вырасти, мы поспешно отказываемся от своей истинной природы и подстраиваемся в силу обстоятельств и естественных механизмов под желания, указания, ожидания, мысли и эмоции наших родителей.

Как же родители сообщают нам о своих ожиданиях? Это просто: мы узнаем о них из того, как родители общаются с нами и что говорят, из их эмоций, которые мы воспринимаем, из того, как они ведут себя с нами, из их жестов.

Это касается и связи между вами и вашим ребенком.

Наша цель – искоренить убеждения и формы общения, которые отчуждают вашего ребенка от его истинного «я» и мешают ему развить навыки и представления, необходимые для того, чтобы стать счастливым.

Было бы лучше, если бы «молодцом» родители считали ребенка, который:

- знает, что его слушают;
- умеет выражать свои эмоции и потребности;
- знает себя, свои планы на будущее и сильные стороны;
- признает свои недостатки, не осуждая себя;

- любит себя, наслаждается жизнью и хорошо проводит время;
- постепенно учится принимать свои страхи и недостатки, смотреть им в лицо и преодолевать их;
- верит в себя и в жизнь;
- способен выждать или совершить смелый поступок, когда это необходимо (а не тогда, когда удобно родителям);
- уверен, что его возможности безграничны;
- знает, что он не такой, как все, и умеет оставаться собой и сохранять верность себе в любых обстоятельствах.

Ух ты! Значит, все в порядке! Знаете почему? Потому что все дети как раз такие! Там, за завесой наших ожиданий, они уже такие. И если мы не будем их программировать, а подадим им пример, они такими и останутся. А что еще можно сделать, чтобы они остались такими?

В наших предыдущих книгах мы подробно говорили об этом, но все же напомним главные пункты:

- уважать ритм ребенка, его потребности и характер;
- избегать суждений и унижений (окриков, наказаний, манипуляций, оценок и тому подобного);
- принимать его мотивации и эмоции;
- внимательно наблюдать за ребенком и слушать его.

Таким образом вы зложите основу: безграничное доверие и уважение ребенка к вам. Кроме того, ребенок будет **свободен в своих проявлениях**, будет **искренним и честным**, будет искать вашей помощи и утешения, помогать по дому и выполнять ваши просьбы (по крайней мере обоснованные и разумные – а другим и места нет). А теперь давайте подумаем, как вести себя на практике.

Четыре вопроса, которые помогут выключить отбойный молоток и перестать говорить ребенку: «Веди себя хорошо!»

Упражнение № 1

Вам понадобится ненадолго остаться в одиночестве. Если сейчас это невозможно, попробуйте чуть позже или завтра (но все же постарайтесь не откладывать на потом). Никто не должен вас беспокоить. Вам нужно спокойно ответить на наши вопросы. Вы должны будете выполнить несколько упражнений – возможно, вам не хватит места для ответов, поэтому советуем записать блокнотом, в котором вы без сокращений запишете свои ответы и мысли. Блокнот стоит сохранить, особенно если вы будете работать над собой и какое-то время спустя захотите выполнить упражнения заново, чтобы понаблюдать за переменами в себе. А сейчас расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, если хотите, прикройте ненадолго глаза (это поможет вам отвлечься от своих мыслей и окружающих звуков), настройтесь на размышления и отвечайте.

1. В каких ситуациях вы говорите ребенку: «Веди себя хорошо» или что-либо подобное? Перечислите эти ситуации в своем блокноте.

2. Как вам кажется, почему вы это говорите? (В своем ответе вы можете пользоваться нашими примерами и тем, что уже прочли в книге.)

3. Попробуйте лучше прислушаться к себе: какие **потребности** и **страхи** скрываются за вашим желанием сказать: «Веди себя хорошо»? Возможно, вы делаете это автоматически, а может быть, боитесь чьей-то критики, или вам страшно показаться плохой матерью или отцом, вы опасаетесь, что ваш ребенок сделает кому-то плохо или своим поведением будет всем мешать, думаете, что он в тягость окружающим, или боитесь, что

произойдет нечто ужасное, или... Перечислите свои мысли и эмоции на этот счет.

4. Как вам кажется, в семье ваших родителей кто-нибудь говорил подобные вещи и испытывал подобные эмоции?

Мы попросили вас ответить на эти вопросы, потому что осознание – важнейший инструмент для того, чтобы в конце концов вы сумели перестать программировать своих детей и ограничивать естественные проявления их личности. В дальнейшем вы можете использовать эти четыре вопроса по отношению к другим фразам, действиям и ситуациям, о которых мы будем говорить.

Возможно, вы слышали об Ошо, духовном учителе, жившем много лет назад. Он утверждал, что просветление не нужно считать недостижимой целью или лакомым блюдом, которое дозволено попробовать только мудрецам, святым и аватарам. По его мнению, любой человек может при жизни достичь просветления, потому что просветление – это просто синоним слова «осознание». Как же достичь просветления, то есть осознания? Если я хочу достичь просветления, по-видимому, мне надо вынести что-то на свет. Так и есть: нужно вынести на свет, познать, осознать, узнать, что у меня есть страхи и эмоции, и понять, откуда они и почему я веду себя определенным образом. Это и есть просветление, осознание: знать, что ты делаешь, почему и каковы корни твоего поведения. Узнав это, вы сможете наконец начать работать над собой, вместо того чтобы неосознанно позволять вашим действиям управлять вами. Ответив на наши вопросы, вы сделали первый шаг к тому, чтобы полностью контролировать свои действия, мысли и эмоции. Теперь они постепенно превратятся в ваших верных слуг и перестанут быть заговорщиками, помогающими дурным привычкам вредить вам и вашим детям. Читая нашу книгу, вы найдете и другие упражнения, которые помогут вам достичь цели.

Что же делать после того, как вы ответили на вопросы и поняли, почему говорите эти слова? Как избавиться от них, если вы автоматически произносите их уже долгие годы?

Давайте подумаем об этом вместе. Понаблюдав за собой и искренне ответив на наши вопросы, вы уже наполовину решили проблему и отказались от того, чтобы в дальнейшем транслировать убеждения, которые могут негативно повлиять на ваши отношения с ребенком и его будущее.

Но теперь пора начать меняться на практике. Лучшее, что вы можете сделать, – это выбрать одну фразу, к примеру из перечисленных ниже, и говорить ее каждый раз, когда вам захочется сказать *«Веди себя хорошо!»* или что-то подобное. Выберите фразу – можно несколько, – которая нравится вам больше всего.

- «Желаю тебе повеселиться».
- «Пока, солнышко, я тебя люблю. Увидимся!»
- «Позвони мне, если что-нибудь понадобится».
- «Скоро принесу что-нибудь перекусить».
- «Развлекайся и передай привет бабушке и дедушке».

Возможно, поначалу:

1. Вы будете обо всем забывать: вы думаете о своем и не помните о прочитанном, поэтому... ничего не получается;

2. Вы будете вспоминать о том, что надо сказать, только после того, как произнесли свое вечное *«Веди себя хорошо!»*, а ребенок уже закрыл за собой дверь и исчез за углом;

3. Вы будете все помнить и знать, как себя вести, вы даже пообещаете себе никогда больше не говорить *«Веди себя хорошо!»*, но в последнюю секунду, в суматохе, ах... не сдержитесь... и снова скажете.

Поначалу это совершенно нормально, поэтому не стоит волноваться, если у вас что-то

не получается, на все нужно время. Мы точно знаем, что если вы не откажетесь от своего решения и будете последовательно работать над собой, то перестроитесь и будете произносить другие фразы, совершенно не задумываясь. Это станет окончательным результатом, и у вас все будет получаться почти само собой. Единственное, что может помешать вам достичь успеха, это небрежность вкупе с ленью. Ответ, который можно дать на лаконичное: «Я все время забываю», – «Я понимаю, но это неуважительная причина. Если ты хочешь, значит, можешь. Есть много способов запомнить то, что тебе нужно».

Надо стать сильнее убеждений, вложенных вам в голову в детстве. Относитесь к своим новым привычкам как к увлечениям, дарящим вам огромное удовольствие. Тогда они не будут вызывать у вас тревоги, но превратятся в точку опоры. Вы будете знать, что в вашем сердце и голове им отведено особое место. А потом все будет получаться само собой.

Эти слова относятся также и к фразам и упражнениям, которые вы найдете дальше.

И еще... Мы вместе увидели, что скрывается за словами «Веди себя хорошо!», «Будь молодцом!» и им подобными, наблюдали за тем, как они работают и какие эмоции вызывают. Теперь мы хотели бы подумать вместе с вами: неужели и вправду никогда нельзя говорить: «Будь молодцом!»?

Родители часто задают нам этот вопрос. Мы отвечаем: само собой, если вам хочется, можете говорить эту фразу. Вам может показаться, что мы себе противоречим, но это не так. Вы можете говорить своему ребенку «Будь молодцом!», когда вам этого захочется, при условии, что для вас он всегда молодец, даже когда что-то ломает, приносит «плохие оценки», сквернословит, не убирает за собой, отказывается от еды и так далее. Вы должны знать, что это происходит из-за того, что ребенок пытается выразить свои эмоции, из-за того, что между вами не налажена четкая связь, из-за того, что он не понимает какой-то предмет, из-за того, что он пытается на что-то вам указать. Ваш ребенок не бывает плохим или хорошим. Он всегда является самим собой, и если уж надо выбрать одно из двух... пусть он всегда будет «молодцом»! Ваше общение с ребенком должно быть максимально ясным, вы не должны осуждать ребенка или ждать от него чего-либо (даже если вы ничего не высказываете вслух – дети очень чувствительны и все понимают). Сказав это, мы все же рекомендуем вам не говорить ребенку «Будь молодцом!», потому что пользоваться этой фразой – все равно что ходить по лезвию ножа. Эти слова могут повлиять на вашего ребенка, а этого следует избегать.

А теперь продолжим ломать лед или, если хотите, «фазу таяния». Поговорим о еще одной непостижимой идее: НЕЛЬЗЯ ПЛАКАТЬ!

Хватит реветь!

Из дневника Роберты

«Сколько слез из-за каких-то чипсов!!!»

Все мы помним, как в детстве проводили каникулы на море. Мы купались, а выйдя из воды, чем-нибудь перекусывали. Нам давали бутерброды с ветчиной, мороженое, булочки, вафли, пончики, лепешки... Самое главное – ребенок должен был перекусить во что бы то ни стало. И тому были две совершенно конкретные причины: а) во время игр в воде ребенок тратит огромное количество драгоценной энергии, которую необходимо восполнить, как только мама или бабушка завернут его в сухое полотенце; б) ребенок не ел уже целых три часа (*какой кошмар!*): два часа до купания (*так положено!*) и час, проведенный в воде, пока морщинки на пальцах не показывали, что определенно пора выходить на берег.

Я отдыхаю в Саленто и только что вышла из воды. Мне уже не полагается ни перекус,

ни полотенце, поэтому я спокойно лежу на пляже и греюсь на солнце. Вдруг позади меня кто-то резко вскрикивает и в следующую секунду разражается громким, отчаянным и безутешным плачем. Само собой (*а что тут поделаешь? Это сильнее меня*), я открываю глаза, оборачиваюсь и вижу девочку семи-восьми лет. Закрыв лицо руками, она лежит на песке. Это она плачет. Я думаю: *«Что же могло так ее расстроить?!»*

Дальше я наблюдаю следующую картину: девочка продолжает рыдать. Ее мама спокойно лежит в шезлонге и безмятежно смотрит на море, вычерчивая ногой с накрашенными ногтями узоры на белоснежном песке. Кажется, дочь ее не интересует. Отец, напротив, вскочил на ноги и, по-видимому, нервничает и переживает за девочку. Мне кажется, он не может решить, что ему делать – утешать, ругать или все же... купить ей эти чертovsky чипсы!

Нет, я не ясновидящая – про чипсы я узнала через несколько минут, когда из воды, словно сирена, появилась тетя девочки. Тетя смотрит на безутешную племянницу и спрашивает, что происходит. Отец вполголоса пристыженно отвечает, что все из-за чипсов. *«Ах, девочка моя! Снова из-за чипсов?! Больше нельзя... Хватит!»* Но ничего не происходит, и тетя тоже растягивается на песке. Наша принцесса тем временем продолжает безутешно рыдать.

Но родители уже, похоже, не выдерживают: им неловко от того, что они не знают, что делать. Кроме того, они видят, что другие отдыхающие с интересом наблюдают за ними и гадают, чем же все кончится. От этого родителям становится уже совсем не по себе: ситуация превращается в очень неприятную. Они встают в стойку, и теперь в промежутках между всхлипами до нас доносятся их голоса:

- *«Хватит! Прекрати!»*, *«Все, заканчивай! Сейчас вообще домой пойдём!»*
- *«Я сказала, нет! Ты уже вчера чипсы ела!»*, *«Пожалуйста, хватит... Ты что, не видишь, на нас все смотрят!»*
- *«Ну вот, опять... Хватит реветь!»*

Все это длится довольно долго. Кажется, девочка плачет уже целую вечность – и действительно, прошло, наверное, целых полчаса. В конце концов становится ясно, что она знает, что делает: если стоять на своем, все желания будут исполнены. Она получит свои чипсы! Опустив голову, папа с кошельком в руке плетется к киоску и возвращается с пакетиком хрустящих золотистых чипсов, совсем приуныв. Не глядя дочке в лицо, он протягивает ей чипсы. Она всхлипывает еще пару раз, открывает пакетик и начинает утешаться чипсами. Но все же взгляд у нее несчастный. Это не взгляд человека, довольного своей победой.

Как всегда, это несчастный и удрученный взгляд ребенка, не получившего того, чего ему хотелось на самом деле. Еще прежде, чем девочка начала рыдать из-за чипсов (расстроившись, что мама и папа не собираются их покупать), нужно было, чтобы кто-то (лучше всего любимые родители) понял ее огорчение и сказал, что она может плакать и злиться, чтобы кто-то предложил ей решение и вместо того, чтобы сердиться, позволил выразить свои эмоции. Чипсы куплены, девочка не плачет, мама и папа больше не испытывают неловкости оттого, что не знают, как быть, им больше не стыдно за дочь – отдыхающие возвращаются к своим делам.

Но можно ли сказать, что все закончилось хорошо? Я так не думаю:

- родители проявили слабость и непоследовательность (полчаса я стою на своем, говорю строгим голосом и проявляю безразличие, а потом хватаю кошелек и бегу в киоск), и теперь девочка будет меньше им доверять;
- родители не сделали самого правильного и простого (если отбросить убеждения, вложенные нам в голову родителями): они не **приняли эмоций** дочери, не выслушали ее и не позволили плакать.

Само собой, это не конец света. Мы не рождаемся родителями, которые все знают и

умеют. Часто мы превращаемся в занятых и ни на что не обращающих внимания взрослых. Нам тоже много раз говорили не плакать, и теперь мы автоматически повторяем эти слова. Это не конец света, но всегда можно улучшить ситуацию – особенно если не хочется жить в постоянных мучениях и сокрушаться, что нашей лужайке далеко до английских газонов, что она не идеальна, где-то по пояс заросла сорняками, а где-то виднеются проплешины, что она требует слишком много ухода, а у нас нет ни сил, ни времени, может быть, лучше вообще об этой лужайке забыть... ах, если бы мы все знали заранее! Поэтому, если вдруг вы окажетесь на пляже и морской ветерок навеет вашему ребенку желание «капризничать» из-за чипсов, не ждите, пока лужайка покроется сорняками.

• Если вы действительно не собираетесь покупать чипсы (в нашей книге «Хватит капризничать!» вы можете подробнее прочесть о том, как быстро разрядить обстановку, когда ребенок начинает капризничать), мягко откажите ребенку и тут же покажите, что принимаете его недовольство: *«Милый, я знаю, что ты расстроен... Я все понимаю... Да уж!.. Сердись, если хочешь... Можешь поплакать... Иди ко мне... Ох уж эта мама, ну не хочет она покупать чипсы, и все тут!»* Если ребенок даст вам себя обнять – обнимите его. Если же он не дает до себя дотронуться – ничего страшного. Оставайтесь с ним, смотрите на него и сочувствуйте.

Ваше понимание и близость к ребенку – лучшее средство от сорняков и самое действенное удобрение.

Иногда можно и поплакать!

Правда же, нельзя сказать, что плакать не нужно?! Кто вообще это придумал?! Иногда можно и поплакать! Отлично. Так почему же каждый раз, когда ребенок плачет и мы подходим, чтобы взять его на руки, успокоить или как-то исправить положение, первый звук, слетающий с наших губ, – это *«тиши!»*. После мы иногда спрашиваем: «Малыш, что случилось?», но куда чаще говорим:

- «Нет, нет, не надо плакать!»
- «Да ладно, ничего же не случилось!»
- «Давай-ка, вытирай слезы!»
- «Не плачь, не плачь... Ну-ка, посмотри, какая птичка! Ах, какая красивая птичка!»

Если при этом ребенок у нас на руках, мы начинаем нервно качать его вправо-влево, вперед-назад, словно на американских горках. Мы надеемся, что тряска окажет усыпляющий или хотя бы успокаивающий эффект и слезы иссякнут.

А затем мы снова выдаем заученные фразы, конца которым нет:

- «Ну же, ну, мальчики не плачут!» и «Ну что ты... Принцессы так себя не ведут!»
- «А вдруг сейчас придет принц и увидит, как ты ревешь?»
- «Ой-ой-ой, как стыдно! Кто это у нас так плачет?»
- «Не надо, не плачь, хватит! Будешь плакать – не буду тебя любить!»

Да, похоже, мы не хотим, чтобы дети плакали, не готовы терпеть их плач и позволять выплакаться, когда им это нужно. Этому есть две причины.

1. Мы механически реагируем на плач своего ребенка так же, как в нашем детстве взрослые реагировали на наш.

2. Мы не хотим, чтобы дети плакали.

Начнем со второй причины и постараемся найти ее истоки. Нашему нежеланию видеть детей плачущими есть одно объяснение: мы не знаем, что на самом деле плач нужен и полезен.

Плач – природный механизм, помогающий открыть кран, когда в трубе

слишком высокое давление, выпустить пар, когда в котле все кипит, открыть шлюз, когда река разливается.

Что произойдет в такой ситуации с краном, паром или шлюзом, если мы не поспешим вмешаться? Ваш ребенок, к счастью, не взорвется, но есть риск, что невидимый взрыв произойдет внутри него. Плач – замечательный механизм, помогающий нам выпускать эмоции, которым нужен выход; он позволяет снизить напряжение, создаваемое разного рода страхами; он помогает показать, что нам плохо, сложно и неприятно, если мы не можем выразить своих чувств другим образом. Дети – маленькие, и поэтому они не могут так тонко понимать и перерабатывать свои чувства, чтобы им было не нужно плакать. Со временем они этому научатся (все на это надеются – но большая часть взрослых не умеет этого и к 80 годам).

А пока дети, слава богу, плачут. Вот что может произойти с ребенком, если он не умеет плакать или его сдерживают слова и фразы взрослых, о которых мы недавно говорили.

- **Он будет сдерживаться**, подавлять свои эмоции и рано или поздно сломается, подобно воротам шлюза, не открытым вовремя. Высвобожденные эмоции проявятся в словесной и физической агрессии, а ребенок **будет все больше замыкаться в себе**, проявляя признаки депрессии.

- Он привыкнет думать, что чувства надо скрывать, и **начнет вести себя неестественно**. Например, станет маленьким тираном, чтобы скрыть свою слабость, и в дальнейшем ему будет сложно проявить себя – например, на учебе или на работе.

- **Он смирится с тем, что нельзя свободно выражать свои чувства**, что за слабость и страхи его осуждают (и это останется с ним на всю жизнь, если во взрослом возрасте он не будет работать над собой). Выражать чувства он не будет ни на работе, ни в собственной семье, ни со своими родителями...

Четыре шага, которые вы можете сделать, когда ваш ребенок плачет

1. Не издавайте этот режущий уши, раздражающий и подавляющий (именно так воспринимают его дети) звук *«тшиш!»*. Пожалуйста. Вместо этого подойдите к ребенку (если он совсем маленький, возьмите его на руки, если ему два-три года – тоже). Если ребенок не любит, когда его держат на руках, или уже слишком большой для этого, все равно подойдите, загляните в глаза, обнимите, погладьте по плечу и улыбнитесь ему.

2. Оставайтесь спокойным и доброжелательным, сохраняйте легкую улыбку: ребенок плачет! Можете радоваться! Он освобождается от напряжения, справляется со страхом, показывает, что ему что-то нужно, он общается с вами!

3. Если хотите, спросите, что случилось. Еще лучше – спросить, что ребенок чувствует. Не мешайте ему плакать, скажите, что плакать можно: *«Плачь, малыш, плачь, пока тебе не станет легче»*.

4. Примите огорчение ребенка. Через некоторое время вы сможете вместе решить проблему. Если ребенок еще не разговаривает и вы не можете напрямую узнать у него, что случилось, понаблюдайте за ним и подумайте, не голоден ли он, не замерз, не жарко ли ему, не просится ли он на руки. Возможно, он нервничает и сердится, потому что чувствует вашу нервозность и гнев. В таких случаях, чтобы ребенок успокоился, взрослому нужно спокойно взглянуть на себя, осознать свои чувства, принять их без осуждения («Да, все так, сейчас я очень устал/сердит/расстроен!»). Если же проблема не в этом, вы можете внимательнее прислушаться к плачу и понять, надо ли укрыть ребенка потеплее, переодеть, взять на руки или покормить.

Если же вы понимаете, что механически реагируете на плач так же, как реагировали ваши родители, задайте себе вопросы, которые мы перечислили в разделе, посвященном фразе *«Веди себя хорошо!»*.

Да, мы забыли сказать: из-за того что наши родители не знали, что плач необходим, и

подавляли его, во взрослой жизни мы иногда вспоминаем, как нас это расстраивало, и идентифицируем себя с плачем наших детей. Мы плачем вместе с ними и преувеличиваем сложность ситуации, чтобы показать, что мы во всем их поддерживаем и готовы пойти с оружием против любого, кто осмелится поколебать спокойствие нашего ребенка. Но, как вы знаете, существуют здравый смысл и уважение к себе. Действуя описанным образом, вы не поможете ребенку понять свои эмоции и начать работать с ними, не научите справляться с проблемами и не дадите ему стать сильнее и гармоничнее.

4. Какие сигналы вы транслируете своему ребенку

Мы уже говорили, что с момента, когда мы помогаем новой жизни появиться на свет, с самого момента зачатия, между нами и ребенком устанавливается связь, предполагающая постоянное взаимодействие. Так начинается процесс общения, который не может быть прерван или нарушен. Всякое наше действие или настроение воспринимается ребенком и оказывает на него влияние. Примерно до девяти месяцев ребенок живет в полном симбиозе с матерью. Это своего рода *вторая беременность*, когда связь между вами и ребенком настолько тесна, что он не осознает себя самостоятельной личностью, отдельной от матери. Ребенок считает, что он с ней единое целое, отождествляет себя с ней и поэтому испытывает все ощущения, которые испытывает мать. Поэтому все сигналы, поступающие от матери, ребенок считает результатом своих действий.

Приблизительно к девятому месяцу жизни (это время может колебаться в пределах нескольких месяцев в зависимости от темперамента ребенка и матери, а также от установившихся между ними отношений) у ребенка начинается процесс *эмоциональной* и *психической идентификации*. Он «вспоминает», что является уникальной личностью, отдельной от матери. Несмотря на это, связь с ней остается очень глубокой – настолько, что сигналы, исходящие от матери в этот период, оказывают на него сильнейшее влияние. Кроме того, по мере взросления ребенка сигналы, исходящие от отца и внешнего мира (родственников, учителей, рекламы, друзей, значимых для него людей, новостей и так далее), тоже начинают оказывать на него существенное влияние, которое со временем только растет.

В этой книге вы не найдете научно-технических объяснений или результатов исследований и экспериментов, которые могли бы дать научнообразное объяснение тому, что мы пишем. О механизмах познания и зеркальных нейронах многое известно, о них написано большое количество книг. Научные исследования подтверждают, что окружающий мир и взрослые оказывают влияние на формирование системы взглядов у ребенка. Если вы хотите узнать об этом побольше, почитайте дополнительную литературу – например, «Силу квантового мозга» И. Пентималли и Дж. Л. Маршалла (Italo Pentimalli, J.L. Marshall, *Il potere del servello quantico*, 2014).

Мы основываем свои выводы на том, что наблюдаем каждый день, на том, что можем воспринимать, как и любой родитель, не являющийся светилом педагогики (по крайней мере на бумаге. На практике можно поспорить о том, кто светило, а кто нет...). Поэтому мы рассказываем о простых наблюдениях и явлениях, которые вы увидите и сами, если обратите на ребенка взгляд, полный любви. Из чего же состоит этот неостановимый поток влияния родителя на ребенка?

Пять каналов, по которым мы транслируем детям сигналы

1. Убеждения : с самого раннего детства сигналы любого вида, которые вы получаете, – вербальные, невербальные, визуальные, звуковые – постепенно формируют ваш багаж убеждений. Все, что вы в течение долгого времени слышали, чувствовали и видели, входит в сферу ваших убеждений, и все это вы считаете истиной – зачастую единственно возможной. К примеру, если вы убеждены: «Я полнею даже от воды», – вам будет тяжело сбросить вес, в

отличие от человека, который убежден: «Я могу есть, сколько захочу, и все равно не буду весить больше 55 кг».

Убеждения ребенка основываются на убеждениях, которые с детства транслируют ему родители. Самые ранние, складывающиеся в первые годы жизни, укореняются в человеке прочнее всего и незаметно оказывают на него влияние (потому вы принимаете решения, не осознавая, что на самом деле за вас их принимает кто-то другой).

Допустим, ваши родители имели привычку смотреть за обедом и ужином новости, ни на секунду не сомневаясь в том, что доносится с экрана, а затем говорить и действовать, основываясь на полученной информации. Очень возможно, что теперь вы тоже каждый день смотрите новости, совершенно не задумываясь, что по телевизору могут говорить неправду или что в мире происходит что-то еще. В наше время СМИ распространяют главным образом плохие новости, сообщают о катастрофах и часто подтасовывают факты. Поэтому столько людей говорят о кризисе, разрухе, страхах, депрессии и болезнях, совершенно не принимая во внимание другую сторону современности – возможно, более важную: инновационные технологии, автомобили, работающие на сжатом воздухе, молодых людей, которые следуют своим жизненным планам и с нуля создают компании с миллионным доходом, свободные рабочие места, людей, которые любят нас и готовы нам помогать. К примеру, в Палестине уже давно ведутся боевые действия, и кажется, будто от этого конфликта зависят судьбы мира, но в скольких странах боевые действия НЕ ведутся? Уже много лет все говорят о раке и смерти, но множество людей исцеляются и сохраняют здоровье. Все говорят об ожирении и вреде фастфуда, но множество людей едят здоровую пищу.

Важнее всего ваши убеждения, которые вы передаете своему ребенку.

2. Настроения – это ощущения, которые мы испытываем, ответы на вопросы: «Как у меня дела?», «Как я себя чувствую?», «Какие чувства вызывает у меня эта ситуация?» Наши настроения – это еще и эмоции с ощущениями: радость, эйфория, ярость, обида, грусть, умиротворение, удовлетворение, наслаждение, чувство внутренней пустоты, одиночество, ощущение полноты жизни и так далее. Дети учатся распознавать разные настроения, основываясь на настроениях своих родителей. Более того, родительские настроения влияют на детей. К примеру, часто можно видеть, что ребенок тревожится и нервничает из-за того, что ощущает нервозность одного, а то и обоих родителей. Нам много раз удавалось снять нервное напряжение и тягу к агрессии у детей, поработав с настроениями их родителей. Если в повседневной жизни вы склонны к пессимизму, тоске и апатии, вы таким образом внушаете своему ребенку, что это – единственно возможное и наиболее приемлемое состояние духа. Ребенок смотрит на вас и впитывает ваше настроение, как губка (помните, мы говорили об этом в начале книги?). Точно так же, если вы умеете справляться с неудачами, смотрите на мир с оптимизмом, во всем видите лучшую сторону и всегда готовы найти решение проблемы, то ваш ребенок впитывает именно эти качества, и они проявятся, когда он вырастет.

3. Мысли – продукт нашего разума. В отличие от эмоций, они не всегда напрямую затрагивают тело, они «холоднее». Мысли – результат расчетов, которые производит наш мозг. Приведем пример: обычно вы понимаете, что злитесь, то есть испытываете гнев, когда у вас начинает колотиться сердце, вы взволнованы, у вас дрожат руки, вам не хватает воздуха и так далее. Все это – телесные ощущения. Мысль тоже может вызывать в теле ощущения, но не обязательно. К примеру, вы можете размышлять о ярости, не испытывая ее, можете думать о радости, даже если вам очень грустно. Но верно и то, что если вы не умеете контролировать себя и свои мысли, то они возьмут верх и будут влиять на вас во всем – вплоть до того, что вы станете их зеркальным отражением. Так, размышляя о гневе, вы можете стать сердитым человеком; постоянно мысля в негативном ключе, можете стать печальной и депрессивной личностью и наполнить тоской всю свою жизнь. Или же вы можете разориться и остаться на

всю жизнь бедняком, если будете постоянно думать, что вам не везет. Вы можете стать аллергиком, если убедите себя, что у вас аллергия. Если вы не умеете наблюдать за своими мыслями и управлять ими, то они сами начнут управлять вами. Вернемся к примеру с гневом: если вы не понимаете, почему сердитесь, неосознанные мысли о гневе вскоре станут эмоциями, чтобы вы смогли лучше их прочувствовать – и вы почувствуете их в своем теле. Ваши мысли влияют и на вашего ребенка. Выбирайте, что лучше – оптимизм или пессимизм?

4. Привычки – это действия, которые вы совершаете каждый день или с определенной периодичностью. К примеру, привычкой может быть послеобеденный кофе (вам о нем и думать не надо: доев обед, вы ставите кофейник на плиту и зажигаете огонь), травяной отвар перед сном, сигарета (многие заядлые курильщики говорят, что закуривают почти автоматически), время приема пищи, тефтели по воскресеньям, сказка перед сном, чтение книги, йога трижды в неделю. В привычку может войти и осуждать других, жаловаться, кричать на окружающих, говорить «Будь молодецом!» и собираться вместе, чтобы поболтать, раз в неделю придумывать новые планы, говорить друг другу: «Развлекайся» и так далее.

5. Выражения – это фразы, которые мы по привычке произносим каждый день: пословицы, поговорки, слова-паразиты и так далее. Детям свойственно подражать взрослым, поэтому они будут повторять ваши выражения, пока не усвоят их. Выражения – даже если вы уверены, что это невозможно, – влияют на вас, ваши мироощущение и действия.

Есть ли противоядия и альтернативы распространенным выражениям?

Да, они есть. Вы найдете их в «Спасительных таблицах», которые получите за то, что прочли эту книгу. Да-да, к нашей книге прилагается подарок! Вы найдете его на странице книги на сайте www.alpinabook.ru.

Как мы общаемся с детьми?

Мы сообщаем детям о своих чувствах и мыслях разными способами. Они влияют на то, что будут думать и говорить наши дети во взрослом возрасте. Итак, существуют разные способы общения с детьми, и каждый из них, хотим мы этого или нет, вместе с нами непрерывно влияет на наших детей. Вот как можно подразделить виды общения.

• **Слова – вербальная коммуникация** : это то, что вы говорите, а ребенок воспринимает на слух. В эту категорию попадает все, что слетает у вас с языка: и ласка, и грубость, и спокойные любящие слова, и гневные окрики. Кроме того, сюда входит все, что говорит второй родитель и другие окружающие ребенка люди: бабушки и дедушки, друзья, двоюродные братья и сестры, родственники, учителя, одноклассники, продавцы, телеведущие, персонажи мультфильмов, певцы и так далее.

Напомним, что вы в любом случае остаетесь для ребенка точкой отсчета. Именно вы закладываете его будущие привычки, то, как он будет мыслить и общаться.

Есть же разница, слушаю я постоянно Донателлу Ретторе (на самом деле, она потрясающая певица, я ничего против нее не имею! Она нужна мне только для примера), которая поет о том, как ей хочется умереть, или вечнозеленого Джанни Моранди, который поет, что все трудности нужно преодолевать, ни на шаг не отступая от своей цели? Та же самая разница есть между родителем, повторяющим: «У тебя не получится, подожди», и родителем, который говорит: «Попробуй еще раз, у тебя наверняка получится!» Вы были бы намного увереннее в себе и спокойнее, если бы ваши родители говорили вам вторую фразу, а не первую. А насколько увереннее и спокойнее могли бы быть ваши дети? Вы уже замечаете, насколько сильно влияет на наше будущее то, что мы слышим от родителей и окружающих?

• **«Тонкое» общение** : в эту категорию входит все, что можно почувствовать и воспринять, но нельзя выразить словами. Это наши ощущения, эмоции, поведение, движения, даже едва уловимые выражения лица. Зачастую мы не обращаем на них внимания (так делает большинство), но внутри нас есть что-то вроде антенны, которая воспринимает все, что происходит вокруг нас, улавливает мельчайшие детали и запоминает их. Это происходит незаметно для нас, и мы не отдаем себе в этом отчета. К примеру, вам наверняка случалось задуматься за рулем. Вы подъезжаете к светофору, продолжая думать о своем, горит красный, вы сбавляете скорость, тормозите, дожидаетесь зеленого и снова трогаетесь. Через двести метров вы вдруг понимаете, что уже проехали светофор... ой!.. и даже не заметили... и как только вы не попали в аварию?! А какой свет горел – красный или зеленый?! Ваша встроенная антенна начала работать за вас, когда вы «ушли в себя». Она приняла сигнал светофора, обработала информацию и немедленно среагировала – заставила вас затормозить, а потом снова тронуться. Вы передвигали руки и ноги совершенно неосознанно (мы немного упрощаем. В научной литературе вы можете найти более подробную информацию о невербальной, бессознательной и подсознательной коммуникации. Здесь же мы ограничимся только тем, что уже сказали). Правда же, есть разница: жить с родителями, которые еле переставляют ноги, постоянно подавлены, вместо рта у них две ямы, глаза от тоски и печали стали как у бассет-хаунда, или жить с умиротворенными, улыбчивыми мамой и папой?

Правда же, есть разница между родителем, который говорит: «Я люблю тебя», но его глаза на меня не смотрят, взгляд пустой и отсутствующий, рука не сжимает мою, когда мы держимся за руки, а сердце его не пылает, когда мы играем вместе... и родителем, который говорит: «Я люблю тебя», глядя мне прямо в глаза, нежно сжимает мою руку, гладит меня по спине и волосам, с улыбкой спрашивает, как у меня дела, играет со мной в лего и так же увлекается новой головоломкой, как и я?

Есть же разница между семьей, где родители погрязли в пессимизме и считают себя жертвами, и семьей, где родители уверенно смотрят в будущее, находят решения, живут духовной жизнью и верят в свои способности и саму жизнь?

• **Выбор обстановки:** игры, привычки, места, которые мы посещаем, люди, становящиеся нашими друзьями. Все это – даже если вы уже думаете: «Что за чушь! Я что, должен и за это отвечать? Всё им не так! Дальше читать не буду!» – влияет на нас и обуславливает наши поступки.

На выходных вы можете встретиться с соседкой, живущей над вами, повеселиться, испечь вместе хлеб или сварить варенье, поплавать в бассейне, обсудить планы и чем-нибудь помочь друг другу. А можете встретиться с соседкой, живущей под вами, которая будет ныть, что у нее мало денег, а за столом примется перечислять болезни и несчастья – свои, родственников и других соседей, – пока у вас совсем не пропадет аппетит, откажется купаться в бассейне, потому что вода холодная и ей неохота, и не согласится погулять с вами на свежем воздухе, потому что у нее нет настроения (а на самом деле ей не хочется пропустить по телевизору повтор мыльной оперы!). Есть же разница?!

Можно вставать с улыбкой и говорить: «Доброе утро, милый!», и можно вставать и, шаркая тапками, волочиться по коридору к первому за день пункту назначения (в Пьемонте есть слово «rabastarsi», означающее «медленно тащить сети по илистому дну, чтобы выловить рыбу»). Это же слово используют по отношению к тем, кто утром с трудом встает с кровати и волочится к туалету, где снова может присесть – еще не проснувшись – на унитаза, придерживаясь одной рукой за раковину, биде или стиральную машину). Что выберете вы?

Почему ваш ребенок учится у вас?

Несколько страниц назад мы обещали рассказать об этом подробнее. Рассказываем. Причины очень просты, и их легко перечислить.

Причина № 1 Зависимость от родителей

Всякому ребенку нужно, чтобы его жизненные потребности были удовлетворены. В первые годы жизни он не может удовлетворить их самостоятельно. Поэтому ему как воздух нужно участие и *одобрение* одного или нескольких взрослых, которые ему помогают. Почему не только участие, но и одобрение? Потому что дети очень умны и чувствуют, что мы, взрослые, зачастую небеспристрастны и – хотим мы этого или нет – у нас есть свои предпочтения и ожидания. К сожалению, они чувствуют, что наша готовность помогать и давать не безусловна, а зависит от того, чего мы хотим и ждем от них (подтверждением этому служат постоянные фразы: «Если будешь молодцом, я тебе это куплю», «Я от тебя устала!», «Я хотела послушного ребенка, который...» и так далее). Дети часто подстраиваются под наши ожидания и теряют связь со своим настоящим «я», только бы им давали жизненно необходимую поддержку, растили и любили в тот период, когда они не могут справиться в одиночку. Если бы взрослые ничего не ждали от детей, они становились бы самостоятельными, не отказываясь от своей личности, темперамента, чувств, талантов и планов. Они росли бы более спокойными (это осознается во взрослом возрасте). Таким образом, жизненная потребность в нашей заботе заставляет ребенка целиком на нас положиться и доверять нам («В конце концов, они хотели меня, стали моими родителями и теперь наверняка хотят заботиться обо мне как можно лучше, правда же?»), жить под нашим крылом (которое должно их защищать) и все глубже и глубже погружаться в нашу жизнь, чувства, желания, убеждения и дела.

Причина № 2 Физиологическая потребность учиться

У каждого ребенка есть и еще одна жизненная потребность: как можно быстрее обрести максимальное количество навыков, необходимых, чтобы понять, как устроен мир, набраться опыта и начать претворять в жизнь свои планы и мечты. Но обратите внимание: все это должно происходить в соответствии с природой – то есть без нажима и вмешательства взрослых: например, без изматывающих спортивных тренировок трижды в неделю (мы еще не встречали спортивных ассоциаций, которые в конце года не устраивают «отбор» или соревнования маленьких спортсменов), без музыкальных занятий (на одном, а лучше двух инструментах), без учебы в гимназии в возрасте пяти лет, а если уж ребенок идет в первый класс в шесть, то мы заранее научим его хотя бы читать и писать (может быть, он научился бы этому и в четыре года, если бы для обучения использовался подходящий метод... и научился бы без усилий и давления).

Чтобы научиться всему как можно быстрее, ребенок доверяется маме и папе (взрослым, на которых он равняется). Он подражает им и... впитывает все, как губка!

Как же это происходит в теории и на практике?

Причина № 3 Ваш ребенок – губка

Мозг ребенка – это губка, готовая *впитывать информацию*. Еще Мария Монтессори говорила, что у ребенка впитывающий разум. Можно сказать, что разум ребенка – это хорошо вспаханная почва, готовая принять семена, которые на протяжении всего воспитательного

процесса, от зачатия до взрослого возраста, будут вкладывать в нее родители. Раньше считалось, что после семи лет дети восприятие детей замедляется, что их нейроны естественным образом начинают медленнее обрабатывать и передавать информацию. Да, действительно, дети иногда кажутся нам несколько заторможенными, но ничего естественного в этом нет. В этой заторможенности на самом деле виновато влияние извне, которое дети ощущают с самых первых дней. Последние научные исследования доказали, что нервные клетки воспроизводятся и меняются в соответствии с сигналами, поступающими не только от организма, но и из внешнего мира. К детям это тоже относится.

Вовсе не из-за генов ваш ребенок гиперактивен, плохо воспитан, тревожен, странно себя ведет, витает в облаках, без конца злится и грустит. Конечно, у него есть характер, которым он отличается от окружающих, но это не значит, что на него не распространяется всеобщий закон: человек по природе своей мирен, полон любви и доверия, оптимистичен и готов помогать другим. Все дети именно такие и могли бы оставаться такими даже во взрослой жизни.

Каким образом разум вашего ребенка впитывает информацию

Природа наделила нас удивительной способностью впитывать огромное количество информации в очень краткий срок. Только подумайте: жизнь каждого ребенка начинается, когда две клетки соединяются друг с другом, и за какие-то четыре или пять лет он рождается, учится есть, стоять, ходить, бегать, прыгать, говорить, понимать один или несколько языков, самостоятельно одеваться, играть, лазить, резать, держать предметы в руке, различать цвета и фактуры, пользоваться всеми чувствами, раскрашивать, рисовать, писать, формулировать сложные мысли, мечтать и претворять свои мечты в жизнь и так далее. За несколько лет дети становятся взрослыми в миниатюре – они приобретают большую часть навыков, которые помогут им в жизни. Впоследствии им нужно будет лишь отточить эти навыки и дождаться эмоциональной зрелости, чтобы стать совершенно самостоятельными. Кроме того, им нужно будет полностью развить в себе мужскую, женскую и детскую стороны личности (чтобы больше узнать об этой триаде и развитии личности в детском и подростковом возрасте в соответствии с семилетними циклами – 0–7 лет, 7–14 лет, 14–21 год, – прочтите нашу книгу «Прекратите подавлять своего ребенка!»).

Как же детям удается всему этому научиться, ведь их никто не учит? Под словом «учит» мы подразумеваем классическую модель, к которой мы, взрослые, привыкли и которую вы, вероятно, представляете себе сейчас: ты, ребенок, молча слушаешь то, что рассказываю и объясняю тебе я, взрослый. Если надо, я повторю, а ты будешь неподвижно стоять передо мной или сидеть за партой. В природе, к счастью, нет учебных центров, где людей учили бы поддерживать вертикальное положение тела и ходить. Нет таких родителей, которые уделяли бы час в день тренировкам и растяжке годовалого ребенка. Все просто и естественно – мы смотрим на ребенка и следуем его импульсам, желанию встать на ноги или опробовать новое движение. Тогда мы берем его за ручки и помогаем держаться вертикально, а он толкается ножками, стремясь вперед. Это продолжается день за днем, и наконец ребенок может идти сам. Когда ребенок хочет есть без нашей помощи, мы делаем то же самое (к сожалению, ввод прикорма теперь строго регламентирован из-за научных данных, списков допустимых продуктов, рекламы детских пюре и каш). Мы следуем (или по крайней мере должны бы следовать) его желанию и любопытству и позволяем рассматривать и трогать пищу, класть ее в рот, пробовать, учиться есть ложкой и вилок, пить из стакана, чтобы потом он научился есть, как взрослый. То же касается и «правил приличия», чтения, письма и счета, поддержания порядка, любви, заботы, доведения дел до конца и так далее.

Разум ребенка впитывает все, что происходит вокруг, без разбора.

Разум ребенка впитывает все, происходящее вокруг, как и разум взрослого человека:

именно поэтому крупные компании вывешивают свою рекламу на билбордах вдоль шоссе. Находясь за рулем, вы едва ли будете обращать на рекламу внимание – это слишком опасно. Так почему же рекламодатели тратят миллионы на объявления, которые водители все равно не прочтут? Потому что они знают, что наш разум, и в особенности наше бессознательное, считывает все поступающие сигналы. Что же происходит потом? Мы приходим в магазин, и нам кажется, что мы выбираем то печенье, что нам нравится, или то, на которое сейчас скидка, но нет: если мы не ведем себя крайне осознанно, нами управляет наше бессознательное (впитывающая все губка) – мы купим именно то печенье, рекламу которого видели на шоссе на скорости ста двадцати километров в час. Фокус удался: компания-производитель продала еще одну пачку, а в мире стало меньше на одного человека, способного сделать самостоятельный выбор.

По отношению к ребенку вы – та самая компания-производитель, вкладывающая деньги в рекламу. Механизмы ограничения для вас и вашего ребенка – то же, что билборды для производителя печенья. А та часть вашей личности, которая чего-то ждет от ребенка, его развития и характера, та часть вашей личности, что готова на все, лишь бы заставить его вести себя как положено, та часть вашей личности, которая отвлечена и не следит за тем, как происходит общение между вами, – это отдел продаж печенья. И он неустанно работает сутки напролет, чтобы система функционировала. Если вы – владелец компании – способны управлять отделом продаж сознательно и разумно, все будет идти гладко. В противном случае через несколько лет вас ждут неприятные неожиданности – например, счета могут не сойтись.

То же самое и с вашим ребенком. Ваш отдел продаж – сигналы, которые вы непрерывно транслируете ребенку (а он их впитывает), – работает без перерывов, и, если вы не управляете им, произойти может все что угодно. Если же вы следите за его работой и используете для получения выгоды, вы сумеете ничего ему не навязывать, вовремя осознавать, какие сигналы он воспринимает, и решать сложности на стадии возникновения.

Ваш ребенок не может прекратить впитывать все сигналы. Поначалу он не может их фильтровать: он будет впитывать всё.

Фильтровать сигналы ребенок научится годы спустя, когда ваши убеждения уже прочно укоренятся в нем. Если некоторые из них – или почти все – не будут его устраивать, ему, как и вам, придется наводить порядок в душе, усиленно работать над собой, чтобы избавиться от них и снова обрести себя. Поэтому только вы можете сделать так, чтобы процесс общения шел вашему ребенку и его настоящему «я» на пользу. Кроме того, транслируя полезные и нужные сигналы, вы подготавливаете почву для того, чтобы он раскрыл свой потенциал, мыслил позитивно и развивал те качества, которые будут помогать, а не мешать ему реализовать себя. Мы еще поговорим о том, что для этого сделать. Мы посмотрим, как избавиться от вредоносных фраз вроде «*Будь молодец!*» и «*Не реви!*» и как не оказывать негативного влияния на детей. Но что же такое это бессознательное, которое нами управляет?

Сознательное и бессознательное

Когда речь идет о внушении, часто упоминаются сознательная, подсознательная и бессознательная части нашего разума. Вы можете найти очень много книг на эту тему. Чтобы упростить восприятие и ближе подойти к нашей теме, мы будем говорить только о сознательном и бессознательном. Вот что мы будем под ними понимать.

• **Сознательное** : все, что вы знаете, слышите, видите, помните, чувствуете и испытываете. Вы знаете, что произошло или происходит, помните об этом и можете вмешаться в ситуацию, изменить ее или как-то на нее повлиять. Все, что происходит, освещено вашим сознанием или, как говорил Ошо, сознательностью, вы ничего не упускаете. Ничто не проходит незамеченным. Вы осознаете сигналы, поступающие извне, и можете решить, будут они на вас влиять или нет, пользоваться ими себе на благо или нет. Например, вы чувствуете,

что вам жарко или холодно, что ботинок жмет, что вы злитесь из-за того, что не можете найти любимую ручку. Все эти ощущения – и физические, и эмоциональные – вы распознаете сразу же. Этот момент очень важен для того, чтобы понять: необходимо осознать причину своих проблем, чтобы суметь взглянуть им в лицо и справиться с ними. Подумайте только, как тяжело плохо себя чувствовать, быть несчастным и тревожным, испытывать сложности и не мочь понять внутреннюю причину, мешающую найти действенное решение.

• **Бессознательное** : все противоположное. Все сигналы, которых вы не осознаете и всё, что вы, сами того не замечая, несете в себе. Всё, что работает на вас или против вас, чего вы не замечаете и на что не можете повлиять. Это, к примеру, убеждения, фразы, которые вы повторяете, эмоциональные состояния, впитавшиеся в вас в детстве и ставшие для вас нормой, реклама с ее подсознательными посланиями, новости по телевизору, страхи, в которых вы себе не признаетесь. Вы не знаете своего бессознательного – это темная часть вашей личности, остающаяся в тени. Тем не менее вы не можете избавиться от нее, она продолжает существовать и влиять на ваши действия, решения и чувства (как в примере с компанией – производителем печенья).

Мы уверены, что можно добиться, чтобы все поступающие к нам сигналы проходили через сознательную часть нашего разума. Это результат того, что мы становимся зрелыми личностями, – и все могут этого достичь. Эта тема очень широка и порой сложна. Поэтому мы просим у вас прощения, что не будем объяснять все в мельчайших деталях и вводить много новых понятий. Цель этой книги заключается в том, чтобы вы смогли понять механизм, то, что происходит в сознании ребенка, подвергающегося влиянию извне. Как бы ни сложна была теоретическая часть вопроса, мы можем утверждать: поскольку в каждой личности есть женская, мужская и детская часть, в каждом из нас существует совокупность мыслей, идей, чувств и действий. *Мысли* – продукт нашего разума. *Чувства* – это то, что мы ощущаем. *Действия* – это то, что мы делаем при помощи нашего тела.

Нас определяют наши мысли, чувства, намерения и поступки, которые постоянно влияют друг на друга. Человек, который одинок, все время проводит дома и считает, что ему не везет в любви, будет не таким, как тот, кто считает себя удачливым в любви, верит, что добьется всего, чего захочет, уверен в себе и чувствует внутреннюю гармонию, иногда проводит дни в одиночестве (и ему хорошо), а иногда ходит в гости и знакомится с людьми (и ему хорошо). Судьба этих людей сложится по-разному. Как вы уже поняли, наши мысли, чувства и действия – это результат того, что вкладывали нам в голову в детстве.

Насколько важна роль родителей

Дети – а значит, и вы, когда были маленькими, и ваши собственные отпрыски – не сразу учатся управлять своими мыслями и ощущениями. В середине первого семилетнего цикла это умение лишь начинает слабо проявляться. Процесс завершается годы спустя, к концу второго семилетнего цикла. А вообще говоря... иногда он и вовсе не доходит до завершения. Как мы недавно видели, многим не удается развить сознательную сторону своего разума. Такие люди остаются жертвами того, что внушали и навязывали им в детстве. Если в воспитании ребенка и в работе над собой вы следуете принципам природы, вам наверняка удастся сделать так, чтобы сознательная сторона разума главенствовала в любой ситуации. Поскольку маленькие дети (процесс развития долог, поэтому то же касается и подростков) не могут полностью управлять этими механизмами, то никто, кроме вас, родителя, не может:

• **фильтровать сигналы и защищать ребенка** от информации, которая может негативно на него повлиять;

• **подавать позитивные и функциональные** сигналы, чтобы фильтр был не нужен.

Пока ребенок не разовьет в достаточной степени сознательную сторону разума и не научится самостоятельно воспринимать поступающие сигналы, говорить им «да» или «нет»

и действовать соответственно, он полностью зависит от того, как его родители фильтруют и транслируют сигналы.

В течение первых четырнадцати лет родители влияют на ребенка намного сильнее, чем его окружение (в том числе бабушки и дедушки, учителя, друзья, мультфильмы, видеоигры и так далее). Если вы вооружитесь нужными знаниями, то сможете изменить к лучшему будущее вашего ребенка.

Мы будем подробно говорить об этом позже, а сейчас покажем, что значит влияние, оказанное на ребенка в детстве. Предположим, что в детстве родители часто – или постоянно – говорили вам, когда вы хотели попробовать что-то новое: «Подожди... Не трогай... Давай я, у тебя все равно не получится!» Возможно, они вели себя нетерпеливо и говорили свысока. Наверняка, когда вам представится возможность попробовать что-то новое и показать свои способности, вы даже пытаться не станете. Вы будете чувствовать свою несостоятельность, вам будет страшно ошибиться. Наверняка вам в голову придет мысль, что никакой вы не молодец. И знаете, что тут самое удивительное? Вы даже не вспомните, что все это говорили вам мама и папа. Эти мысли возникнут словно из ниоткуда, и вы будете уверены, что это ваше собственное мнение, в то время как все совсем не так...

У детей есть и другие способы, которые помогают им учиться у мамы и папы: подражание и любовь. Скоро мы изучим их по отдельности, а пока давайте посмотрим, как идут дела у наших друзей.

5. Джано и Иона беседуют о подражании

После второй встречи с путником юноши старались работать рядом друг с другом. Им не случалось беседовать после прощания с путником, но тогдашний откровенный разговор их сблизил. В самые тяжелые часы им было достаточно переглядываться или пошутить, чтобы работа пошла легче. Оба были уверены, что им есть чему друг у друга поучиться, но пока не очень понимали, чему именно.

Была среда, усталость уже давала о себе знать, но они еще не чувствовали себя обессиленными и изможденными, как по субботам. Во время перерыва Иона не ушел, как обычно, отдохнуть в одиночестве, а предложил Джано посидеть с ним за баракком рабочих, где по вечерам, когда не удавалось уснуть, мастерил что-нибудь из обрезков досок, ненужных плотникам, и маленьким лобзиком вырезал орнаменты на шкатулках, фигурки зверей и людей. Джано удивился, увидев их, и сказал:

– И откуда только ты силы берешь?

Иона объяснил, что вырезание фигурок помогает ему отдохнуть и отвлечься:

– Я не мог бы целыми днями бить молотом по камню, если бы не уделял хоть немного времени своим увлечениям, ведь они помогают мне не забывать о будущем.

– О будущем?!

Джано в недоумении уставился на Иону.

– Ну да, о будущем! Ты же не думаешь, что я всю жизнь буду разбивать каменные глыбы?

Джано был поражен. Кроме того, ему стало стыдно... Он постоянно жаловался, но на самом деле никогда и не задумывался, что может заняться в жизни чем-то другим, не думал, что и у него могут появиться увлечения.

– А где ты этому научился? – спросил он нового друга. Он подошел поближе и вытянул шею, чтобы лучше рассмотреть фигурку лошади с густой гривой, а также овечку рядом с ней. Обе фигурки стояли в ряду других подобных на изгороди, отделявшей барак рабочих от барака мастеров.

– Не уверен, что это можно так назвать. Чтобы чему-то научиться, надо ходить в школу

или к учителю, который всему тебя научит, объяснит, как что делается. У меня ничего этого не было.

Джано стоял и замороженно вертел в руках лошадку.

– Знаешь, Джано, ребенком я часами смотрел на отца, когда тот по вечерам сидел у огня. Так он отдыхал после тяжелой дневной работы. Мать еще до его прихода разжигала камин, и он садился у него, открывал ящик с инструментами и начинал ножичком строгать кусок дерева. Помню, поначалу я подсаживался поближе, потому что мне нравились стружки, которые сыпались у него с колен. Они были похожи на снежинки, и я ложился на пол и возился в них. Было очень весело! Но это еще не все. К отцу я испытывал те же чувства, что и к матери: я хотел все время быть с ним, смотреть на него, изучать и пытаться понять, что он делает. Но мне и этого было мало. Особенно сильно мне нравилось подражать родителям – я хотел делать то же, что они, быть с ними, смотреть на них и повторять, повторять, повторять за ними. Это мне очень нравилось. Я хотел делать все, как они, и быть таким же, как они.

Джано начал припоминать свое детство и сравнивать его с детством Ионы. Он спросил:

– И что, неужели они разрешали тебе сидеть с ними? Наверняка же у них было столько дел, что они пинками тебя прогоняли! – и рассмеялся.

– Вообще-то нет, – ответил Иона, и Джано почувствовал себя разочарованным, – родители работали дома. Мать занималась хозяйством: готовила еду, растила нас, следила за цыплятами, курами и кроликами. Отец занимался скотиной, и поэтому мы много переходили с места на место в поисках лучших пастбищ, но по большому счету все всегда было одинаково. Что дома, что на лугу со мной всегда был кто-нибудь из родителей. Не могу сказать, что мы много играли, но хорошо помню, как мать говорила мне: «Гляди, Иона, мама развешивает белье. Хочешь поиграть с прищепками?» или «Иона, иди сюда, я собираюсь кормить кур! Смотри, сколько зернышек! Хочешь мне помочь?» Я приходил в восторг и строил поезда из прищепок, набирал полные пригоршни зерна и даже развешивал белье на веревке, которую отец повесил специально для меня на небольшой высоте. А еще я бегал за курами и разбрасывал зерно, на которое они жадно набрасывались.

«Так вот почему он всегда первым управляется со стиркой, когда мы все моемся по воскресеньям», – подумал Джано.

– То же самое было и с отцом. Я смотрел на него, хотел все делать, как он, и в итоге научился. Теперь у меня это выходит само собой. Однажды я попросил у него деревяшку и перочинный нож. Он дал мне кусок самого мягкого дерева и ножик, которым нельзя было пораниться. И я начал с этим играть. Отец смотрел на меня довольный, ни разу не потребовал, чтобы я делал так, а не иначе, но всегда, когда я поднимал глаза, чтобы посмотреть на его руки, он старался сесть так, чтобы мне лучше было видно, что он делает. Так я учился в детстве и продолжаю учиться сейчас. У меня есть мечта – проектировать и создавать. И я знаю, что однажды она осуществится...

Джано помрачнел. Иона заметил это и замолчал. Джано поставил лошадку на место и ссутулился, положив руки на колени и уставившись в пустоту.

– Я что-то не то сказал? – забеспокоился Иона. – Прости, я не хотел тебя обидеть.

– Нет-нет, не в тебе дело. – Джано повернулся и посмотрел Ионе в глаза. – Ты ни в чем не виноват. Я просто подумал, насколько разное было у нас детство. Каждая история, которую ты вспоминаешь, огнем жжет мне грудь. В моей жизни не было ничего подобного, и никогда раньше я не задумывался, как бы мне этого хотелось. Мой отец тоже пастух, но, насколько мне известно, никаких увлечений у него нет. Я всегда видел лишь, как он работает, жалуется или попрекает кого-нибудь. У матери всегда было дел по горло – по крайней мере мне так кажется. Я послушал тебя и вспомнил, что и я в детстве больше всего на свете хотел быть с ними, играть, будто делаю ту же работу, что и они, в общем, подражать им, как ты говоришь. Но им это всегда мешало: «Джано, отойди, не видишь, что ли, я белье вешаю!», «Джано, иди в дом! Не видишь, что ли, что я кур кормлю?», «Джано, ради бога, не играй с прищепками! Присмотри лучше за сестрой, пока я вылью помой!», «Джано, отойди от кроликов! Я сама ими займусь! Детям здесь делать нечего!» – и Джано тяжело вздохнул.

Юноши помолчали. Затем Джано заговорил, и Иона почувствовал, как по спине пробежали мурашки:

– Может быть, тогда, давно, я мог бы многому научиться. А наверстывать приходится сейчас. Я чувствую себя рыбой, выброшенной на берег. Знаешь, Иона, я чувствую себя одним из наших слонов.

Затем юноша решился спросить у друга о том, что волновало его с последней встречи с безымянным господином:

– Иона, как мне осознать, что стальные оковы, которые я чувствую на себе, на самом деле всего лишь тонкие нити, которые легко разорвать? Как мне все забыть и начать надеяться, видеть во всем хорошую сторону и верить в себя?

Прозвонил колокол. Перерыв закончился, и юношам пришлось вернуться к работе.

Удивительный и действенный механизм подражания

Все млекопитающие, и люди в том числе, приобретают и оттачивают навыки и умения, подражая старшим. Очень приятно видеть этот естественный, простой и очень эффективный механизм в действии, когда щенята, котята, козлята, левята, слонята и прочие детеныши подражают своим родителям. У них это выходит так легко, что непонятно, почему же у нас, людей, больше не получается следовать такому тонкому и полезному природному механизму, который заложен во всех нас. Дети учатся жить, подражая тем, кого считают своей точкой отсчета и кому доверяют. Как все млекопитающие, мы подражаем родителям, чтобы научиться есть, улыбаться, выражать свои мысли, писать и так далее. Это хорошо понимал Рудольф Штайнер⁴: он считал, что воспитательницы в детских садах должны сидеть и прясть шерсть, вместо того чтобы просто глядеть, как помощники накрывают на стол, а школьные учителя – вытачивать фигурки из дерева. Увидев, как взрослый работает, первые несколько минут дети не реагируют. Но вскоре они один за другим подходят к учителю или воспитательнице, наблюдают за их действиями и произносят замечательные слова: «*Мне тоже!*», «*Я тоже хочу!*», «*А можно и мне попробовать?*» (мы слышали эти слова множество раз и всегда радуемся, думая о том, как же удивителен и совершенен этот простой механизм подражания).

Именно поэтому и ваш ребенок тоже хочет заниматься с вами полезными делами. Увлечение телевизором, видеоиграми, погруженность в телефон – все это приходит, когда ребенку, к сожалению, не остается ничего другого.

Ребенок хочет быть с вами, верить в вас и подражать вам, потому что поначалу его инстинкт подражания преобладает над всем остальным. Хотите вы этого или нет, но он стремится подражать и благодаря этому получает бесконечное множество навыков.

Механизм подражания – это не только наука, но и поэзия. Жаль, что она столь недолговечна. Мы заводим детей (словно вытаскиваем кролика из шляпы), а потом с удивлением обнаруживаем, что:

- у нас не хватает времени;
- у нас не хватает сил;
- нам не всегда хочется быть с ними рядом;
- мы хотим, чтобы они играли без нас и как можно быстрее становились совершенно самостоятельными;
- они могут вести себя просто невыносимо;
- мы хотим, чтобы нам снова хватало времени на себя – как до их рождения;

⁴ Основатель вальдорфской педагогики.

- нам не хватает нужной информации, чтобы понять их и общаться на одном языке.

Все эти мысли совершенно правомерны, но у них есть последствия, о которых надо знать. Если детям не давать возможности активно взаимодействовать со взрослыми, играть с ними и, самое главное, участвовать в повседневной жизни – наблюдать за тем, как мы готовим еду, наводим порядок, общаемся с родственниками, друзьями и знакомыми, делаем покупки, справляемся с эмоциями и огорчениями, – во взрослой жизни им придется потратить очень много времени на то, чтобы обрести все эти навыки, и они наверняка совершат множество ошибок, которых можно было легко избежать. Почему? Потому что вашему ребенку будет легче научиться справляться с жизненными сложностями, подражая старшим, которых он уважает. И произойти это должно на той стадии развития, когда он способен воспринимать неограниченное количество информации. Она потом превратится в автоматические навыки, для применения которых ему не придется прикладывать никаких лишних усилий. Таким образом, в идеале ребенку необходима возможность подражать человеку, который подает столь нужный ему хороший пример.

«Конечно, я люблю тебя. Но видишь ли ты это?»

Мера любви – любовь без меры.
Августин Блаженный

До сих пор мы говорили о том, что родительские сигналы сохраняются в бессознательном ребенка именно из-за того, что в детстве он впитывает все, как губка, не фильтруя информацию, а механизм подражания в этом возрасте особенно силен.

Но у этого механизма есть и еще одна составляющая, которая играет очень важную роль: любовь. Вы скажете: «Да при чем здесь любовь? Мы говорим о врожденных свойствах личности, это технический вопрос... Любовь к нему отношения не имеет!» – и окажетесь не правы. Любовь – это удивительное чувство, которому трудно подобрать определение и которое порой так сложно понять и проявить, – играет здесь ключевую роль.

Все родители любят своих детей.

Слова «все родители любят своих детей» (*да, но...*) – это общее место. В подобных вопросах нам нравится вести себя подобно Фоме Аквинскому, который не верил ни во что, как следует не разобравшись, или педантичному ученому в лаборатории, который не поверит в результат эксперимента, пока не увидит его своими глазами, или комиссару Монтальбано⁵, который не может без улик доказать, что вот он, преступник.

Конечно, я люблю тебя. Но видишь ли ты это?

Все мы знаем, что дети не мыслят логически, а доверяют своим чувствам. Подтверждением этому служат «эффект губки» и механизм подражания. Чтобы понять, что это правда, не нужно быть Шерлоком Холмсом. Нужно просто захотеть понаблюдать за ребенком (а найти для этого время всегда можно).

Дети глубоко верят тому, что мы говорим. И эта вера становится еще сильнее, когда наши слова соответствуют нашим действиям и чувствам.

Сколько же мам и пап признавались нам (и мы им верим!), что все делают для своих детей и совершенно не понимают, почему они так упрямы и неблагодарны. В этих случаях слова и чувства родителя не соответствуют тому, что он каждый день демонстрирует ребенку.

⁵ Главный герой одноименного детективного телесериала.

Если вы читали наши предыдущие книги, то вы знаете, что такое случается, если взрослый *говорит с ребенком на разных языках* и не пользуется средствами, которые помогают ребенку расти и раскрываться в соответствии со своей природой.

Таким образом, о любви к детям надо не только думать и говорить – ее надо показывать. Именно для того, чтобы помочь вам это сделать, мы выпускаем книги, видео– и аудиокурсы и так далее. Все наши советы и рекомендации посвящены именно этому. Мы настаиваем на важности любви, потому что для детей она – как топливо для машины. Дети «работают» на искренней и всепоглощающей любви. А бензоколонка – это, само собой, мама и папа! Ребенок только и ждет вашей любви. Вслед за солидной дозой любви сами собой приходят радость, спокойствие, внутреннее равновесие, желание слушаться, уважение к разумным правилам, внимание, стремление взаимодействовать и (что совершенно не очевидно) способность и желание любить себя и других. «Отдавать то, что получил» – вот каким должен быть девиз всякого родителя, когда он просыпается утром, вот какой должна быть главная цель всех его действий и решений.

Почему же любовь так важна? Потому что ребенок, который не чувствует, что его любят, закрывается в себе и не может воспользоваться ресурсами, о которых мы говорили раньше (например, он не может впитывать информацию и подражать взрослым). Отношения должны строиться на любви и взаимопонимании, и взрослому следует в первую очередь думать о том, чтобы дать, а не о том, чтобы получить. И действовать он должен в соответствии с природой ребенка и его потребностями. Для того чтобы ребенок не лишился инструментов, которые позволят ему научиться жить, уважать себя, расти в спокойствии и раскрываться как личность, не вредя себе, необходимо быть с ним на одной волне, чувствовать его. К примеру, ребенку сложно быть на одной волне с мамой, папой или другим взрослым, если тот не воспринимает его настроений, не удовлетворяет потребностей, копит в себе раздражение, хочет получать, а не давать. В таких случаях ребенок должен защищаться от опасных и вызывающих стресс воздействий, чуждых его природе (наказаний, окриков, манипуляций вроде *«Ты же сам понимаешь, что...»*, шантажа вроде *«Сделай это, и я дам тебе то»*, телесных наказаний, затрещин и шлепков, излишней вовлеченности в семейные и личные проблемы взрослого, недостатка заботы, невыносимого груза ответственности, полной неспособности отвечать за свои поступки в подростковом возрасте и так далее).

Ребенок изо всех сил старается настроиться на вашу волну. Он делает то, чего хотите вы, даже если это противоречит его характеру и потребностям. Он пытается подарить вам утешение (таких детей очень много!), сказать, что позаботится о вас, – и все ради того, чтобы вы снова ощутили радость и приоткрыли кран, из которого польется безвозмездная (хотелось бы) любовь. В самых крайних случаях, когда ничего другого не остается, ребенок пытается сам дать себе любовь и спокойствие: он тревожится, если не может контролировать ситуацию, грызет ногти, теревит половые органы, сам устанавливает правила, делает то, что подсказывают ему чувства (невнимательный родитель сказал бы: *«Делает все, что хочет!»*). К сожалению, это очень шаткая ситуация, которая не может привести к долговременному положительному результату. Результат у нее может быть только один: переход от одной печали к другой, от одной неудачи к другой. От этого умирают? Конечно нет! Но разве это ЖИЗНЬ?

Ваша глубинная связь с ребенком основывается на чувствах, а не на словах. Если для вас главное, чтобы все было логично и четко, если вы «отсутствуете», вам будет очень сложно наладить с ним эмоциональную связь. Вы не будете «чувствовать» ребенка, воспринимать его настроения и понимать причины его поступков или эмоций. Ребенок по природе своей очень чувствителен, он ощущает глубокую связь с эмоциональным состоянием, в котором находитесь вы и окружающие, способен сопереживать. Он чувствует и воспринимает все поступающие к нему сигналы, даже если вы не проявляете своих эмоций открыто и даже сами не отдаете себе в них отчета.

Вы можете сказать, что ничего страшного – ребенок быстро поймет, что нужно укрыться броней и защищаться. Как все до него, он выберет «красную таблетку», сольется с толпой и

согласится на обезболивающий укол. Вы скажете, что взрослому можно все, ведь «все равно ребенок не понимает». Неправда. Это – первое препятствие, мешающее ребенку раскрыться как личности. Построить гармоничные и эффективные отношения, когда вы сумеете транслировать детям только позитивные сигналы, которые помогут им раскрыться, и не будете засорять их разум и влиять на них своими эмоциями, мыслями и ограничивающими убеждениями, – все это возможно.

6. Демоны, разрушающие самооценку ребенка

Мы научились не расписывать всю жизнь наперед и не давать долгосрочных обещаний. Мы живем каждым днем и повторяем эти простые, но удивительные слова: «Сегодня я люблю тебя и знаю, что завтра тоже буду тебя любить».

Серджо Бамбарен⁶

На повестке дня – слова и фразы вроде следующих.

- «Раньше дети так себя не вели».
- «Мы были послушнее».
- «Подростки не только никого не уважают, так еще и сами всеми командуют».
- «Современные дети ужасно невоспитанные!»
- «Они совершенно никуда не годятся!»

Верны эти утверждения или нет? Не в этом суть. Мы хотим спокойно и откровенно поговорить с вами о том, что каждый ребенок рождается на свет со своим характером, предпочтениями, талантами, недостатками и мечтами. Все люди разные, но все же мы рождаемся людьми и на всю жизнь ими остаемся. Человек по природе своей добр, полон уважения и желания взаимодействовать с другими, хочет развиваться, творить и учиться, быть здоровой и гармоничной личностью. Дети не сразу начинают смотреть телевизор с его «правдивыми» новостями и мультфильмами с их скрытыми посланиями. Дети не сразу получают доступ к рекламе и фильмам со сценами насилия, где отрицается сама идея любви, где человеческое тело высмеивают и превращают в товар, где все двусмысленно и коварно. Дети не могут сами поехать на машине в магазин игрушек, оплатить покупки кредитной картой и сложить их в просторный багажник. И первых друзей, с которыми можно играть и общаться, дети тоже не сами выбирают.

Мы спрашиваем: можно ли и вправду считать, что ответственность за новое поколение, находящееся в стадии упадка, лежит на телевидении, образовательных учреждениях, видеоиграх и пищевых добавках?

Наверняка вы уже поняли, к чему мы ведем. Вот наш простой ответ: ответственность лежит на взрослых, общающихся с ребенком, и в первую очередь – на его родителях. Возможно, эти слова вызовут у вас в душе целую бурю: «Да кто вы такие, чтобы это говорить?», «Неправда! Я подаю ребенку только хороший пример!», «Если бы знать заранее, что вы тут напишете, я бы эту книгу не купил!», «Я из кожи вон лезу, чтобы дать ребенку хорошее воспитание!», «Он был идеальным ребенком, пока не пошел в школу!», «А я здесь при чем, если он не может найти работу?», «Все из-за экономического кризиса!», «А я здесь при чем, если у него депрессия?!», «А я здесь при чем, если он гиперактивный?»

Сначала вам покажется, что в грудь вонзился кинжал, вы задыхаетесь, кровь приливает к голове. Вам станет очень не по себе, вы почувствуете ярость и стыд, но потом, возможно,

⁶ Перуанский писатель, в своем творчестве часто обращающийся к темам мечтаний и неизведанного.

все же решите послушать нас и задуматься. Поставить свою позицию под вопрос и активно включиться в развитие ребенка. Это было бы идеальное решение! Но поскольку оно может вызвать у вас мысли, которые будут подпитывать чувство вины со всеми вытекающими последствиями (грусть, слезы, самобичевание, подавленность, неспособность действовать, ощущение, что ситуацию невозможно исправить), мы сразу скажем: **ответственность – не значит вина** .

Да, на вас лежит полная ответственность за вашего ребенка (и иногда нести ее очень тяжело), но это не значит, что вы все умеете. В детстве у вас, как у всех, было много способностей и склонностей, готовых раскрыться, но вы, как и все, подвергались неосознанному негативному влиянию со стороны воспитывавших вас взрослых. Сегодня вы повторяете (совершенно того не желая) весь этот процесс. Мы здесь для того, чтобы помочь вам! У нас есть все практические решения, которые дадут вам прекрасную возможность начать исправлять ситуацию прямо сегодня – день за днем, понемногу, начиная действовать, мыслить и чувствовать по-новому. Нашей книгой мы убиваем сразу двух зайцев – вы не только найдете в ней советы, которые помогут вам как родителю, но и сможете помочь себе самому освободиться от старых привычек и навязанных убеждений, которые долгие годы вредили вам без вашего ведома.

Всегда можно найти время и место для больших и малых перемен, которые помогут улучшить отношения с детьми. Никогда не поздно осознать, какое влияние мы оказываем на них, и сделать его как можно более благотворным и эффективным.

Вторая половина книги будет полностью посвящена описанию конкретных и реальных ситуаций, которые плохо сказываются на будущем ребенка. Мы дадим вам практические советы, как их избежать.

Если дети уже выросли и вам кажется, что поезд ушел, знайте: никуда он не ушел! Любой момент хорош, чтобы подать детям хороший пример. *Никогда не поздно исправить свои ошибки!*

Добавим кое-что еще. Мы не считаем, что, постоянно давя на детей, можно вырастить их сильными, смелыми и приспособленными к жизни. Они не научатся смелости, если с рождения заставлять их спать отдельно от родителей, не научатся общаться, если заставлять их играть с ровесниками, когда им этого не хочется или они не могут самостоятельно наладить контакт, не станут терпеливыми, если не позволять им плакать или дразнить за слезы, не станут гениями (в том числе потому, что они уже гениальны), если заставлять их по десять часов сидеть за партой. Их нельзя оградить от наркотиков, заточив в четырех стенах и непрерывно тревожась. Рано или поздно дети столкнутся с жизненными сложностями: кто-то захочет обмануть их или использовать, они должны будут научиться работать и зарабатывать себе на жизнь, защищаться и принимать решения.

Единственное, что поможет вашему ребенку наилучшим образом справиться с трудностями, – это не внешние условия и удача, а внутренний багаж, который ему предстоит обрести (главным образом с вашей помощью).

В первой части книги мы говорили о том, как происходит этот процесс. Повторим еще раз, что ответственность за него лежит на вас, и продолжим разговор о том, как заложить хорошую почву для развития ребенка. Напомним, что никто не может влиять на ребенка сильнее, чем родители, – даже в подростковом возрасте. Никто, кроме родителей – или того, кто их заменяет. Да, внешняя среда влияет на ребенка, но ее влияние преходяще, если в семье заложена хорошая основа.

За годы работы мы огромное количество раз убеждались, что в прочных семьях, где делается все возможное для развития ребенка в соответствии с естественными закономерностями, где царит хорошая обстановка и тон общения, ребенок развивается

соответствующим образом. Если в семье все хорошо – ребенок не пойдет по плохому пути.

Правда о самооценке

Мы хотим сразу опровергнуть миф: самооценка не отражает того, насколько мы хороши, как строятся наши отношения с окружающими, как мы стараемся, чтобы достичь результата, и пытаемся притвориться кем-то другим.

Смысл слова «самооценка» заключается в оценке себя. Оценивать себя – значит знать свои достоинства и недостатки и осознавать, как они на нас влияют, понимать, какие качества помогают нам добиваться поставленных целей и чего нам не хватает, чтобы самореализоваться, чему нам придется учиться «по ходу дела», если мы этого хотим.

Сложность в том, что мы настолько привыкли оценивать себя, основываясь на чужих критериях, на том, как поступают и кем являются другие, что поверили, что ни на что не годны, не способны и никому не нравимся.

Хорошая новость: каждый ребенок рождается с очень высоким уровнем самооценки. Он знает, кто он и каковы его способности, знает, чего он хочет, и обладает бесконечной верой в себя и в жизнь. В детстве вы тоже знали все это. Жаль, что взрослые не умеют следовать природе ребенка и своими действиями, словами и эмоциями разрушают то гармоничное состояние ребенка, которое могло бы помочь ему раскрыться наиболее полно.

А что происходит с самооценкой у современных детей и подростков? Гадать здесь нечего... Ничего хорошего!

Многие из них:

- испытывают стресс из-за оценок;
- испытывают стресс во время спортивных тренировок;
- стремятся следовать скоротечной моде, подражать популярным спортсменам или актерам, чтобы почувствовать себя более «крутыми»;
- недостаточно уважают родителей (в некоторых случаях это неизбежный результат полученного воспитания);
- считают себя неудачниками;
- считают себя некрасивыми;
- не любят свое тело и плохо с ним обходятся;
- стесняются своих чувств и мыслей, особенно если они отличаются от чувств и мыслей большинства...

Не будем прибегать к банальным и поверхностным оправданиям вроде: «Во всем виноват тренер», «Во всем виноват учитель», «Все из-за телевизора». Зададим себе следующие вопросы: могут ли мои слова, действия и эмоции отражаться на самооценке ребенка? Правда ли, что я участвую в формировании его самооценки? Могу ли я что-то сделать, чтобы дети меня уважали? Мой ребенок действительно стеснительный? Он действительно стыдится чего-то? Действительно ли он ничего не понимает? Мы уже много раз говорили, но повторим еще раз: да, у вашего ребенка есть свой врожденный характер, но... ваше непосредственное влияние (и здесь ничего не поделаешь) формирует его судьбу, а значит, и самооценку. Приведем несколько фраз, плохо влияющих на нее, и дадим противоядие от них (эти фразы мы придумали не сами, а слышали тысячи раз от наших родителей, друзей, знакомых, прохожих и так далее).

Девятнадцать фраз, которые разрушают самооценку вашего ребенка и делают его неуверенным в себе

Проанализируем несколько фраз. Почему мы решили подробно поговорить о том, какой

эффект оказывают слова, которые мы говорим детям?

Потому что слова имеют большую власть. С одной стороны, они отражают чувства, настроения, привычки и образ мысли того, кто их произносит... С другой – они обладают властью программировать нейроны того, к кому они обращены. День за днем слова закрепляются в сознании, пока не впитаются в него и не начнут использоваться автоматически.

Фразы эти настолько важны, что помимо тех 54 фраз, которые вы найдете в нашей книге, мы заготовили еще некоторое количество дополнительных примеров. Вы найдете их в «Спасительных таблицах», которые вам предстоит получить. Подробнее об этом – на странице книги на сайте www.alpinabook.ru.

Итак, посмотрим на наши фразы...

Упражнение № 2

В первом столбике вы видите фразы, которые часто говорим мы, взрослые. *Во втором* – описание того, как эти фразы действуют на ребенка. *В третьем* находится противоядие, замена фразам, которые ранят и негативно влияют на него.

ЯДОВИТАЯ ФРАЗА	ЭФФЕКТ	
«Ты же вроде бы не дурак, так зачем тебе понадобилось делать такую глупость?»	Если ты считаешь, что я делаю глупости, значит, я дурак... Я тупой и ни на что не гожусь	«Тебе не та...
«Ты что, тупой?!»	Ой! Я думал, что я умный... Но если ты так говоришь, то у меня появляются сомнения... Как унижительно... Как грустно... Я тебя разочаровал... Значит, со мной что-то не так, и я действительно тупой	Никто что-то вывел (хоть «Я зна Чего н вопро спосо вмест
«Сейчас же прекрати!»	Да что я такого сделал?! Почему ты не пытаешься меня понять?.. Или: Я хотел немного внимания... Или: Я не специально...	Пона вести «Ты н рассер расск
«Да что ты вообще в этом понимаешь?!»	Что-то понимаю... По-своему, но понимаю... Но, конечно, если ты мне такое говоришь, значит, я действительно ничего не понимаю... (Не забывайте, что для ребенка ваши слова — святая истина. Дети не воспринимают метафор, и, если вы назвали ребенка дураком, он будет думать о себе именно так, потому что это говорите вы — его авторитет, точка отсчета и источник любви.)	Дайте слов. Спуст по сме мысл «Гово поня говор кажд

<p>«Спорим, ничего у тебя не получится?»</p>	<p>Отличное начало... Если так говорит человек, который должен вселять в меня уверенность... Ты не веришь в меня, а значит, я ничего не стою и ни на что не способен... Я согласен с тобой. У меня ничего не получится</p>	<p>А поч «Попр получ сдела</p>
<p>«Какой кошмар!!!»</p>	<p>Я просто играл! Это не кошмар! Это творчество! Или: Какой стыд!.. Какое унижение! А я-то думал... Мне было так весело!.. Я тебя разочаровал?!. Нельзя пробовать новое, это плохо. Ошибаться плохо, и «кошмар» — тоже плохо</p>	<p>Вы пр дети, непо по по пере «Как повес сколь нрави сюда,</p>
<p>«Ладно, хватит... Я сама все сделаю, так быстрее»</p>	<p>Ой... Я слишком медленный... Я ни на что не гоюсь... Из-за меня все теряют время...</p>	<p>«Попр спеш Орган нинд ситуа — не темпа навер «Пок</p>
<p>«Ты ни на что не годишься!»</p>	<p>Правда?.. Я думал иначе... Но раз уж ты так говоришь... Я ни на что не гоюсь</p>	<p>Откуд помо «Как «Попр</p>
<p>«Нет! Стоп! Так не делается!.. И кто тебя этому учил?!»</p>	<p>Я просто хотел попробовать... У меня почти получилось...</p>	<p>Позво само</p>
<p>Давай сюда... Вот так это надо делать, понятно?!» (раздраженным и осуждающим тоном)</p>	<p>Я хотел понять... Подожди!.. Я хотел попробовать еще разок... Ну ладно... Наверное, надо быть быстрее и ловче, а я пока так не могу...</p>	<p>Если присо возмо</p>

Из дневника Роберты

«У меня не получается, я ни на что не способен»

Настало время самостоятельности. Вплоть до прошлого года главной задачей нашего общения было наверстать упущенную фазу эгоцентризма. Каждый год у меня было на это всего несколько месяцев. В его восемь, девять, десять и даже одиннадцать лет я должна была выстраивать отношения, полные доверия и уважения, восполнять глубочайший недостаток любви, умирять гнев, принимать, ласкать, держать на руках и дарить чувство безопасности, чтобы все это стало частью внутреннего мира В., его сокровищем. Для этого я постоянно поддавалась ему в настольных играх, шутливо говорила, что он жульничает, и, понимая его потребности, играла с ним снова и снова.

Я должна была помогать ему в сложных ситуациях, убирать за ним одежду и игрушки (при этом он всегда был рядом, мой маленький помощник, и я превращала в игру и эту обязанность). И вот наконец время и занятия в соответствии с природными закономерностями дали свои плоды: в этом году В. ясно показывает, что его фаза эгоцентризма подходит к концу, недостаток любви начинает восполняться, равновесие и некоторая самостоятельность обретены. Я счастлива, что он «отвечает услугой на услугу»: охотно помогает, соблюдает маленькие и большие правила, а когда не понимает их, то спрашивает, зачем они нужны, и я всегда готова ответить. Теперь он всем напоминает почистить зубы или принять душ, и я понимаю, что с ним можно говорить почти как со взрослым и объяснять все на более жизненных примерах (фей и гномов ему уже недостаточно). Теперь «Спайдермен» нравится ему больше «Маши и медведя», и он очень стремится играть с мужчинами (ровно в соответствии с тем, что естественным образом происходит во время второго семилетнего цикла), хочет одеваться как Антонио и во всем ему подражает (а я перешла из разряда богинь в разряд женщин, которые, по его мнению, умеют только готовить, а играть с ними не так интересно, как с мужчинами, – и я это мнение уважаю). Я понимаю, что должна облегчить В. переход на новую стадию развития и помочь ему стать более самостоятельным, помочь ему вырасти. И, само собой, мне постоянно предоставляются возможности, чтобы это сделать: разделочная доска с овощами, которые надо нарезать для салата, меч, который надо вырезать из картона, онлайн-загадки для детей (они помогают В. улучшить его итальянский...). В. выдает свой классический репертуар: *«Ничего не получается... Я ни на что не способен... Смотри, как плохо вышло...»* Периодически он примеряет на себя роль жертвы (глаза как у олененка, голова опущена: *«Я маленький несчастный ребенок... помоги мне... сделай все за меня!»*). Он то унывает, то считает, что все вокруг несправедливо, то впадает в ярость: рвет бумагу в мелкие клочья или выключает компьютер (*«Не буду больше играть! Все, хватит этого дурацкого компьютера!»*).

Что делать? Я тоже могла бы говорить то, что всегда говорят взрослые в таких случаях, например: *«Давай сюда, я сама все сделаю», «Какой же ты глупый! Это так просто!», «Давай быстрее! Просто сядь и сделай, хватит время тратить!»*, *«Дай сюда, я покажу, как правильно!»* Могла бы, но не говорю. Я спрашиваю себя, что нужно В. на самом деле, что может действительно помочь ему продвинуться вперед, найти внутри себя импульс, искру. Каждый раз я подхожу к нему спокойно, с улыбкой, готовая помочь. Смотрю ему прямо в глаза и говорю: *«Знаю, сейчас тебе кажется, что это трудно... Ты даже сердисься... Я уверена, что, если ты будешь пробовать снова и снова, у тебя все получится. В этом я не сомневаюсь»*. Я устраиваюсь рядом с ним, чтобы ему передалась моя уверенность, чтобы в моем спокойствии, сосредоточенности и отсутствии ожиданий (я никогда не притворяюсь, как, к сожалению, советуют современные техники «манипуляции», которые используются даже в работе с детьми. Я всегда совершенно честна) он смог найти столь нужное ему утешение и опору. Нечего и говорить, в итоге ему всегда удается сделать то, что он хотел, несмотря на те сложности, которые естественным образом возникают, когда первый раз сталкиваешься с определенным материалом или ситуацией.

Да и вообще кому из нас не нужно пары секунд или минут, чтобы сориентироваться?! Я ни разу не помогла ему, ни разу не забрала у него ручку, чтобы исправить ошибку, ни разу не вмешалась в его занятия, чтобы улучшить результат. Ни разу не показывала ему, как что-нибудь делается, если он сам не просил меня об этом.

Что же я делаю, чтобы помочь В.? Я постоянно использую природный механизм подражания. Я черпаю из его глубин. Я делаю то, что когда-то предложил Рудольф Штайнер: конкретными действиями добиваюсь уважения и доверия ребенка, а потом начинаю делать что-то сама и жду. Так, я занимаюсь оригами, чтобы расслабиться (я и не ждала, что он этому научится), рисую, вместо того чтобы раскрашивать раскраски, навожу порядок в комнате, напеваю, готовлю обед и так далее. И каждый раз он наблюдает и вскоре спрашивает: «*Что ты делаешь?.. Дай посмотреть! Я тоже хочу!*» А несколько дней назад произошла совершенно потрясающая история. Я нашла в интернете видеоуроки по оригами – ко мне на ужин должны были прийти друзья, и я хотела украсить стол. Я начала складывать фигурки, и В., конечно же, тоже захотел попробовать. А поскольку он растет, меняется и начинает проявлять собственные вкусы, делать сердечки и бабочек ему быстро надоело.

И что же он сделал?

Он сам нашел в интернете инструкции, как сделать из бумаги мечи, наконечники стрел, звездочки, которые можно швырять во врагов (он всерьез увлечен боевыми искусствами и оружием ниндзя). Верите вы или нет, но на несколько дней он забросил компьютерные игры и искал ресурсы, где объясняется, как самому делать игрушки из бумаги. Часами напролет он разыгрывал сражения, играя с оружием, которое сам только что сделал.

Было ли это полезно для его самооценки? Как вы думаете? У всего есть свой темп. Как растение не может расцвести, пока у него нет веток или стебля, так и ребенок не может как следует себя вести, соблюдать правила и быть самостоятельным, пока для этого не будет подготовлена почва.

Бабочка, которой помогли выбраться из кокона, никогда не полетит

Эта история напомнила нам еще об одном моменте, которым мы хотим поделиться с вами. Мы понимаем, что речь идет об очень тонком наблюдении, но все же не умолчим о нем. Когда «у ребенка не получается» и вы показываете ему, как что-то делается, хоть он вас об этом не просил (в большинстве случаев дети предпочитают справляться самостоятельно), вы посылаете ему сигнал, что он не справляется, не способен и вам хотелось бы, чтобы он был лучше. Бабочка, которой помогли выбраться из кокона, гибнет. Ее крыльям не предоставляется возможность окрепнуть, и вскоре она гибнет на земле, потому что не может лететь. Так же и навязчивое желание взрослых иметь идеальных детей-«молодцов» ведет к гибели истинного «я» ребенка.

Мы сделали небольшое отступление, а теперь продолжим погоню за высокой самооценкой.

Вот новые ситуации.

Новые фразы, которые разрушают самооценку вашего ребенка и делают его неуверенным в себе

ЯДОВИТАЯ ФРАЗА	ЭФФЕКТ	
«Быстрее! Пошевеливайся!»	Ну вот... я слишком медленный... Мои темпы (а значит, и я сам) не устраивают маму и папу... Со мной что-то не так...	Сделаю Особое рожд всего
	Я не успеваю... Я их разочаровал = Я недостойн того, чтобы меня любили	Позже потре Если нам боти возьм Помн вино жизн делат
«Осторожно!»	Ой! Как страшно! Боже мой, что я натворил? Если взрослый вмешивается, значит, я не в состоянии сам замечать опасность... Но я же пытался понять, что делать, как себя вести...	Дайте ваше ситуа Ваш р
	Но теперь я боюсь... это опасно... и это тоже... и еще вот это... и вот то... и вот то...	Говор бессм молч опасн Конеч ответ совсе ребен дейст преув приве трево говор поэто

		<p>Чтобы подр залез подр черед вмест бегат на стр прис Если моме в его «Хват</p>
<p><i>«Хватит носиться! Вспотеешь!»</i></p>	<p>А потеть — это плохо? Я делаю что-то не так?.. Мне не плохо от того, что я потею... Мне хорошо... Почему потеть плохо? Значит ли это, что я не должен играть? Разве можно играть и не потеть?</p>	<p>Задум Вы де ребен будет катег избе и при</p>
<p><i>«Нет! Ты ударишься!»</i></p>	<p>Наверное, я ужасно неуклюжий... Похоже, я ни на что не способен... Я просто хотел попробовать... Я пытался понять, куда поставить ногу... Если уж ты мне это говоришь, значит, нельзя доверять даже себе. Надо бояться всего вокруг...</p>	<p>Вы мо затем В наш подро опасн</p>

И еще одна группа фраз.

ЯДОВИТАЯ ФРАЗА	ЭФФЕКТ
<p><i>«Бедный малыш!»</i></p>	<p>Я — бедный малыш. (Некоторые родители повторяют это долгие годы как слово-паразит. Эти слова день за днем влияют на ребенка. Например, «Я знаю, что меня зовут Джорджи, потому что с моих первых дней папа и мама так меня зовут. А еще я знаю, что я бедный и маленький, потому что мама и папа постоянно это повторяют».)</p>
<p><i>«Ничего хорошего из него не выйдет!»</i></p>	<p>А я в себя верю... по-моему... но ты считаешь иначе... Виднее... значит, я должен изменить свое мнение о себе... к тому же я не хочу тебе противоречить... я постараюсь не разочаровывать тебя, делать так, как ты говоришь, и стану успешнее с помощью посредственности. Отлично. Теперь я буду действовать так, чтобы себе во вред, чтобы доказать твою правоту!</p>
<p><i>«Будь проклят тот день, когда я его родила... Что только взбрело мне в голову!»</i></p>	<p>Попробуйте поставить себя на место ребенка. Что бы вы чувствовали, если бы вы были теми, кого вы любите больше всего в мире, кто должен быть вашей опорой? Говорили вам такие слова?</p>

<p><i>«Мне было так хорошо, когда тебя не было... У меня было столько времени... Никто не требовал внимания каждую секунду...»</i></p>	<p>Как и в случае с предыдущей фразой, попробуйте поставить себя на место ребенка и задумайтесь, что бы вы в этом чувствовали</p>
<p><i>«Он слишком робкий, ни с кем не общается... Так у него совсем друзей не будет»</i></p>	<p>Ну да, я такой. Значит, я робкий. Значит, у меня не будет друзей. Л... (...будет исполнено)</p>

*«У тебя широкая кость,
худым тебе никогда не
бывать»*

Горький проигрыш еще до начала соревнований. Разочарование — особенно от того, что это говорит человек, который должен любить и принимать тебя. Смирение, недовольство, осуждение и стыд. Ладно, значит, у меня широкая кость и похудеть мне не удастся... Буде исполнено!

Само собой, маленький ребенок вряд ли способен формулировать мысли так, как они сформулированы во втором столбике. Чем он старше, тем четче и его мысли. И тем не менее в любом возрасте, в том числе на внутриутробной стадии развития (сейчас появляется все больше научных исследований, подтверждающих то, что «ненаучные» теории утверждают уже тысячи лет, и то, что было известно еще на заре времен), ребенок испытывает именно те чувства, которые мы описали, независимо от того, может он сформулировать и объяснить их вам или нет. Ваш сигнал понятен, он воспринимается в любом возрасте и вызывает соответствующие чувства, которые влияют на формирование личности ребенка.

Когда ребенок или подросток слышит негативные суждения в свой адрес, чувствует, что взрослый обеспокоен и не одобряет его, он сразу начинает чувствовать себя виноватым. Он теряет веру в себя и считает, что только на нем лежит ответственность за недовольство родителей. Это происходит потому, что он еще не созрел как личность и в течение довольно долгого срока ориентирован лишь на себя самого. Только во взрослом возрасте он сможет понять, что все эти суждения, фразы и взгляды были результатом страхов, ожиданий и потребностей взрослых, находящихся в трудной ситуации, страдающих от низкой самооценки, недолюбленных и не знающих, как растить новую личность.

Пока ребенок растет, он часто воспринимает вас как источник информации, как зеркало, в котором отражается его поведение, характер и ценность.

Кстати о самооценке...

Из дневника Антонио

Гений, починивший дозатор для меда

Этим летом В. снова приехал в Италию. Ему уже одиннадцать лет. Мы обедали у друзей, и хозяйка дома попросила меня помочь ей. Дозатор, из которого при нажатии должен был вытекать мед, не работал. В. был со мной. Он внимательно наблюдал за моими попытками починить дозатор. Хозяйка ругала продавца, подсунувшего ей бракованный товар, и вдруг В. воскликнул на своей смеси итальянского и русского: *«Я понял, Антонио! Вот это сверху, а это снизу! Я понял!»* Хозяйке не понравилось, что ребенок вмешивается, и она попросила его помолчать, пока я сам разберусь. В. начал спорить, и я сам уже хотел попросить его не отвлекать меня от работы. Но, к счастью, я сдержался и внимательно посмотрел на дозатор: «белорусский ураган» (так я прозвал мальчика – кстати о том, как влияют на нас слова окружающих), по-видимому, был прав. Судя по всему, дозатор был рабочий, его просто неправильно установили.

Я посмотрел на В. и хозяйку дома и сказал: *«Похоже, В. прав. Сейчас разберемся»*. Он посмотрел на меня – счастливый, подпрыгивающий, огромные глаза ищут моего одобрения: *«Антонио, правда, я гений? Я сразу все понял!»* Я понимал, что ответ будет очень важен для самооценки мальчика – его потребность в одобрении не удовлетворена, ведь он столько времени провел в детском доме. Я поставил банку с медом на стол и посмотрел В. в глаза: *«Да, думаю, ты действительно все правильно понял. Но знай, что ты в любом случае гений – даже если дозатор не работает»*. Я разобрал дозатор и собрал его так, как сказал В. Все заработало. Хозяйка онемела от изумления.

Мораль: я верю в В. и продолжаю говорить, что он гений, даже когда что-то ему не удается, – ведь каждому гению нужно сначала ошибаться, чтобы лучше понять устройство механизма или улучшить его работу. Кроме того, все дети гении. Без исключений.

Если вам кажется, что это глупости – почитайте нашу книгу «Семь заблуждений о воспитании детей». Из нее вы узнаете, как на самом деле происходит процесс обучения, и поймете, что методы, применяемые в современных школах, совершенно не соответствуют потребностям детей.

Девять волшебных фраз, которые хотел бы услышать каждый ребенок

Ядовитые фразы, перечисленные на предыдущих страницах, не помогают ребенку развиваться. Родитель с низкой самооценкой, гневливый и завистливый, чувствующий себя опустошенным и несчастным, скорее всего будет их произносить. А ребенок в соответствии с механизмом подражания и принципом впитывающей губки будет лепить свое «я» по родительскому образцу.

Почему нам не удается сказать: «Я имею ценность», «Я умен», «Я красив» вне контекста эгоизма или стремления к власти? И почему нам не удается сказать это о своем ребенке? Мы снова и снова повторяем вам, что обо всех детях можно это сказать. И вы должны постоянно так думать. Даже когда ребенок хулиганит, потеет и пачкается, «ошибается», получает «плохие» оценки, когда во взрослом возрасте он не хочет делать то, чего хотите от него вы, когда у него что-то не сразу получается, когда он сердится, когда он не спит, когда отказывается есть. В противном случае ребенок всегда будет чувствовать эту дихотомию: одобрите вы то, что он сделал, или не одобрите, хотите вы для него чего-то или нет, ждете вы от него чего-то или нет (это очень сложно... уж мы-то знаем...). Но если вам удастся всегда думать о ребенке хорошо, вы сможете украсить свою жизнь такими мелодичными звуками.

1. «Ты – мое сокровище».
2. «Я тебя обожаю».
3. «Я тебя люблю».
4. «Ты особенный».
5. «Ты прекрасен».
6. «Я здесь, чтобы помочь тебе».
7. «Я здесь, чтобы защитить тебя».
8. «Я здесь, чтобы поддержать тебя».
9. «Я здесь, чтобы подарить тебе уверенность в себе».

Каким было бы ВАШЕ ДЕТСТВО, если бы вас охраняли эти девять рыцарей?

Мы слишком редко говорим детям эти слова, а если и говорим, то куда с *меньшим энтузиазмом*, чем когда кричим на них, упрекаем или ругаем. Из-за этого у нас меньше власти над детьми, а у них остаются о нас грустные воспоминания. На пляжах, в супермаркетах и на улице мы встречаем великое множество *безэмоциональных*, неласковых, неулыбчивых родителей, *не чувствующих ребенка, не слушающих его*.

Часто кажется, что все, чего просит ребенок, приносит нам неудобства и раздражает, что все, что он делает, – это уж слишком, что все, что он говорит, не имеет смысла и не заслуживает нашего внимания.

Сколько современных родителей общаются со своими детьми при постоянном посредничестве телефона последнего поколения? Сколько детей с горечью осознают, что для того, чтобы получить любовь и внимание мамы и папы, нужно сделать селфи, видео или разместить фотографию в Facebook?

И уж конечно, нельзя прятаться за фразами вроде: «Да, но мы же в магазине, мне надо заниматься покупками, не могу же я везде за ним ходить... Да, но я на кухне, не могу же я слушать все, что он там говорит!» – и так далее. В нашем распоряжении 24 часа в сутки, и мы постоянно что-то делаем. Станным образом звезды сложились так, что мы должны проводить время с детьми, хотя никто из нас не находится в вечном отпуске. Поэтому надо постараться проводить время с детьми как можно лучше.

На наш взгляд, даже отговорка: «Со мной-то никто не нежничал... Я не знаю, что такое родительская любовь», – не работает. Прекрасно: вступайте в наш клуб! Вряд ли вы с рождения умели кататься на велосипеде, но со временем, скорее всего, научились. Вряд ли вы с рождения умели писать – но со временем научились. Поэтому, даже если ваши родители не были слишком нежны с вами, вы все равно можете, если захотите, дарить любовь и повышать свою самооценку. Более того, именно начав уделять внимание себе и ребенку, вы сможете развить навыки, которых вам, вероятно, не хватает, и заполнить те пустоты, которые мешают вам жить.

А теперь перейдем к практике. В ваших силах сделать очень многое, чтобы повысить свою самооценку и полюбить себя. Тексты Луизы Хей могут очень вам помочь. Ниже вы найдете несколько простых советов. Их, конечно, недостаточно, чтобы решить все сложности, но они помогут вам дойти почти до финиша.

С чего начать работу над своей самооценкой?

Упражнение № 3

Рассмотрим четыре инструмента, при помощи которых вы можете повысить заниженную самооценку.

1. Достоинства и недостатки

Нарисуйте таблицу. В первом столбике перечислите свои достоинства, во втором – недостатки, которые вы у себя находите.

2. Достоинства и недостатки, которые видят окружающие

Попросите человека, которому вы доверяете (муж или жена, лучшая подруга, мать, отец, коллега, начальник и так далее), составить список ваших достоинств и недостатков. Это нужно, потому что мы не всегда объективны, особенно если у нас не выработалась привычка наблюдать за собой. Изучите этот список, прочувствуйте каждый пункт и сделайте его частью себя. **Эти пункты – не вы**, не отождествляйте себя с ними, не навешивайте на себя ярлыков. Перечисленные качества – просто инструменты. Если они у вас есть, вы можете наладить их и использовать, если нет – не тратьте время на то, чего у вас все равно нет; пытаться заменить их чем-то другим тоже бессмысленно.

3. Внимание и доверие

Внимательно слушайте себя и верьте своим ощущениям. Для этого вы должны начать

жить настоящим. В первую очередь очень полезно завести привычку прислушиваться к своему телу, концентрироваться не столько на мыслях, сколько на пяти чувствах – на запахах, ощущениях от прикосновений, – на том, как вы отвечаете на вопросы, которые себе задаете (очень советуем сделать это своей привычкой): «Как я себя чувствую сегодня?», «Я действительно хочу есть?», «Мне действительно нужно поспать?», «Что бы мне хотелось съесть?», «Чем бы мне хотелось сегодня заняться?», «Мне удобно сидеть на этом стуле?», «Удобно ли мне в этих туфлях?», «Если бы у меня был свободный день, чем бы мне хотелось заняться?» и так далее. Ваша цель – со временем научиться применять эти ответы на практике и следовать своим ощущениям: заменять неудобные туфли другими, пусть и с более низким каблуком, готовить морковь и оставлять оставшиеся со вчерашнего ужина овощи в холодильнике, если вам хочется именно моркови, менять положение, если вам неудобно, смотреть кино или читать книгу, если вам не хочется спать, даже если вы думаете, что в результате не выспитесь, и так далее.

4. Самомассаж

Еще одно важное упражнение – для начала хотя бы раз в неделю уделять время самомассажу. Потратьте немного времени, хотя бы пять минут, на то, чтобы под расслабляющую музыку сделать себе массаж с миндальным маслом и несколькими каплями розового, апельсинового или сандалового масла. Это поможет вам сбросить напряжение и снять усталость, научит прислушиваться к своим чувствам. Уделяйте время массажу хотя бы в течение месяца, и вы достигнете первых ощутимых результатов. Пусть повышение самооценки станет на месяц вашим неизменным приоритетом. В результатах мы не сомневаемся.

Как соревновательность ухудшает ситуацию

Из дневника Роберты

«Я должна быть первой!.. Даже если ради этого придется не играть!»

Самый обыкновенный летний вечер в компании друзей. Жарко. Мы ждем, когда нам принесут мороженое. Взрослые сидят в прохладе на террасе и по очереди играют с детьми и развлекают их. Это требует усилий: детям жарко, они немного устали после долгого дня, а в подобных ситуациях справляться с ними труднее, чем обычно. В конце концов с детьми остаются: терпеливый родитель, родитель, готовый и любящий играть, родитель, который играет и старается наладить отношения между детьми, лишь бы они не шумели, и родитель, который хочет использовать даже этот вечер, чтобы поучать и наставлять своих детей.

Этим вечером с нами четверо детей от 4 до 11 лет, взрослый, участвующий в игре, чтобы все было спокойно, поучающий взрослый и взрослый, любящий играть (*если вдруг вы не догадались, это я*). Я тоже устала, мы весь день работали, и мне не слишком хочется сидеть на террасе вместе со всеми. И тем не менее я здесь, я сама приняла это решение, а жить нужно настоящим. Об отдыхе я подумаю дома, когда встану под душ. Когда вы с детьми, которые требуют вашего внимания, только так и можно рассуждать. Если вы сидите с ними и думаете о том, как вы устали и как бы вам хотелось, чтобы они не скакали у вас перед глазами, ситуация автоматически осложняется капризами, требованиями и ссорами.

Так на чем мы остановились? Ах да... Я – часть группы и решаю присоединиться к игре в бочке⁷ во дворе (один из детей – В. Когда он утомляется, а возможности сбежать домой и уложить его спать нет, я стараюсь внимательно следить за его общением с другими детьми).

⁷ Игра, похожая на петанк или боулинг.

Можно с полной уверенностью сказать, что у всех троих детей не удовлетворены эгоцентрические потребности. Игра начинается. Первый взрослый (тот, что старается поддерживать порядок) сосредоточен на своих *«Все, теперь хватит...»*, *«Спокойно»*, *«Ладно, ладно, он же не специально!»*, *«Подожди минуточку»*, *«Выбей вон тот шар»*, *«Бросай аккуратно»* (эта фраза моя любимая – бросать надо аккуратно не потому, что для удачного броска необходима точность, аккуратность и спокойствие, а потому, что иначе можно побеспокоить других взрослых, которые ходят с места на место в ожидании столь желанного мороженого). Второй взрослый выбивается из сил, следя за тем, чтобы все играли по правилам: *«Дождись своей очереди»*, *«Отойди, сейчас не ты бросаешь»* (для ребенка четырех лет не бросить шар первым – настоящий подвиг Геракла. Ноги напрягаются, руки сами тянутся к шару, он прикладывает невероятные усилия, чтобы не бросить шар, когда ему так этого хочется!), *«Смотри, шар надо держать вот так... Теперь согни колени...»*, *«Прицелься как следует...»*, *«Нет, поставь ногу на линию!»*, *«А теперь посмотрим, кто выиграл»*. А ТЕПЕРЬ ПОСМОТРИМ, КТО ВЫИГРАЛ!!! Какие же это вредоносные слова!

Почему я описываю эту историю? Потому что уже некоторое время за мной хвостом ходит семилетняя С. Она всюду следует за мной. Каждый раз, когда игра начинается сначала, мы делимся на команды по два человека. С. всегда хочет быть в одной команде со мной. Женская солидарность? Возможно. Но, поразмыслив, я понимаю, что мои первые броски были просто изумительны (никакого особого таланта к игре у меня нет – простой мой отец был чемпионом Италии, так что выросла я на хлебе и игре... Я никогда не брала шаров в руки, но видела бесконечное множество партий, а терминология бочке постоянно присутствовала у нас дома, как запах освежителя воздуха, которым моя мать непрерывно опрыскивала все вокруг). Сначала я думаю: «Все ясно... Единственная девочка в компании вынуждена соперничать с В. (ему одиннадцать), а он старше ее, приехал из другой страны и совершенно удивительный (не только потому, что он очень сильный, но потому, что он старше, а старшие дети завораживают младших, словно идола). Ей приходится соответствовать. Кроме того, в игре участвует Т. и его четырехлетний младший брат, которого так любят и хвалят бабушка и папа». Поэтому девочке нужно найти точку силы и держаться ее, чтобы хоть как-то чувствовать себя «на уровне» (кстати о самооценке...). Но, как только я слышу фразу «А теперь посмотрим, кто выиграл», я чувствую себя мисс Марпл, которой хватало одной маленькой необдуманной фразы, чтобы соединить все элементы головоломки и раскрыть преступление. Я поняла! Теперь мне ясно, почему каждый раз она незаметно подходит ко мне и тихо (лучше, чтобы отец, который всегда ждет от нее отличного поведения и результатов, не слышал) говорит: *«Брось за меня, пожалуйста... У тебя лучше получится. Ты играешь лучше меня...»* Я расстроилась, увидев, что она готова восхищаться другим игроком, лишь бы выиграть, лишь бы услышать слова отца: *«Выиграли Роберта и С... Молодец, С.!»* Но в современном мире все так. Нас отравляет низкая самооценка и страх оказаться не на высоте. Мы почти неизбежно делаем жертвами этой эпидемии самых маленьких, самых молодых.

Главной задачей этого вечера было не шуметь, не мешать взрослым, стоять на линии, соблюдать очередь, правильно бросать шары и определить лучшего, победителя. Не знаю, обратил ли кто-нибудь при этом внимание, что С. было жарко и она хотела пить, что Т. хотелось бросать эти чертовы шары до упаду, просто ради удовольствия и развлечения, ради того, чтобы соразмерять свои способности с самим собой.

Не знаю, заметил ли кто-нибудь, что В. хотел, чтобы с ним обращались как с ребенком в эгоцентрической фазе, несмотря на его возраст. Кроме того, он хотел заняться игрушечным трактором, пока двое других детей были увлечены игрой в бочке. Заметил ли кто-нибудь, что ему не хотелось, чтобы его вовлекали в игру с ее правилами? Куда больше он желал показать свой талант тракториста какому-нибудь взрослому, который уделил бы ему внимание и спросил, весело ли ему. Не знаю, заметил ли кто-нибудь, что Т. был огорчен и разочарован. Не знаю, прочел ли кто-нибудь в глазах С. унижение и бессилие.

Наверное, в ограниченном мире взрослых никого не интересует, что можно

вести себя по-другому. Лучше забыть о шарах и бежать на бабушкин призыв: «Идите сюда! Скорее!.. Мороженое уже здесь!»

Зачем выбиваться из сил, чтобы быть лучшим?

Европа отстает в сфере цифровых технологий. Дело не в недостатке талантов, а в культурной проблеме: у европейцев нет культуры неудачи. Поэтому мало кто готов пытаться. Люди боятся ошибиться, ведь у вас тот, кто потерпел неудачу, заклеен на всю жизнь. У нас же он сразу начинает все заново: делает новые попытки, пользуясь полученным опытом.

Брайан Коэн⁸

Это – отрывок из статьи «Брайан Коэн – ангел стартапов». В ней Коэн говорит об Италии и распространенном в ней образе мысли, который не дает молодым поколениям поверить в свои мечты и планы и – почему бы и нет – сделать их источником своих доходов. В одних странах ситуация та же, в других – чуть лучше. Цитата Коэна – это, конечно, обобщение. Но мы считаем ее очень правдивой и уместной. Почему все так? Страх провала заложен в нашей культуре? Да, в том числе. Но кто создает культуру? Кто ее выбирает? Общество (слово, которое на самом деле ничего не значит). И что такое «общество» – лакомство для избранных или совокупность личностей, которые теоретически должны обладать активным сознанием и быть самостоятельными?

Мы все-таки думаем, что некоторая свобода у нас осталась. Поэтому мы как личности имеем право выбирать жизнь в другой обстановке и обязаны сделать этот выбор, когда речь заходит о наших детях. Только подумайте: прочитав слова Брайана Коэна, мы посмотрели друг другу в глаза и хором сказали:

Чего еще можно ждать, когда мы постоянно оказываемся в ситуациях, где акцент делается на результате, на том, что есть правильное и неправильное, на том, что кто-то «молодец», а кто-то неудачник? Чего еще можно ждать, когда из школ выпускаются толпы детей, годами сдававших экзамены и получавших оценки?

Чего еще можно ждать, когда миллионы детей (может быть, вы или ваш ребенок в том числе) растут без права сделать ошибку и исправить ее, потому что при малейшем промахе или неудаче их упрекают, наказывают, на них кричат, их отчитывают? Эти дети читают в глазах родителей гнев, недовольство, разочарование и удивление, потому что ребенок, плоть от их плоти, сделал что-то, что кажется им глупым, нелепым и неправильным («Что ты мне тут натворил?!»)?

Соревновательность и стремление к результату в том виде, в каком они существуют сегодня, зачастую губительны. Они существенно понижают нашу самооценку.

То же касается и наших детей. Вопросу о том, как происходит процесс обучения и почему совершенно неправильно ставить низкие оценки за первые попытки что-то сделать, как это бывает в школе, посвящена целая глава в нашей книге «Семь заблуждений о

⁸ Известный канадский предприниматель.

воспитании детей». В ней же вы узнаете, как дети и подростки от рождения до 21 года учатся, делая свой выбор. Прежде чем продолжать, нам хотелось бы сказать кое-что еще. Если сейчас вы читаете и думаете, что в животном мире соревновательность присутствует и поэтому она заложена в природе, мы скажем, что в природе все не совсем так. Причем не только у четырехлапых, крылатых и тому подобных, но и у четырехлапых, чьи две лапы за долгую историю превратились в руки (а может, всегда руками и были... но это совсем другой разговор).

Да, действительно, существует здоровая соревновательность и стремление к результату, когда, к примеру, индивид соревнуется сам с собой. Одно дело – биться рогами, пытаясь заполучить лучшую самку, наиболее подходящую для продолжения рода (сколько людей прикладывают усилия и применяют разнообразные стратегии – пользуются самым ароматным лосьоном после бритья или покупают самую мощную машину, ведут философские разговоры или делают романтические предложения, – лишь бы «побиться рогами» и завоевать сердце своей возлюбленной?), сражаясь за свою территорию (сколько людей сражаются за то, чтобы на работе ценили их качества, или за то, чтобы заполучить как можно больше клиентов?), и совсем другое – изматывать себя, пытаясь доказать окружающим, что ты чего-то стоишь, пытаясь стать самым успешным, самым первым (обычно это стремление сопровождает нас всю жизнь, это черная дыра, поглощающая эмоции. Она всегда с нами, не дает расслабиться и быть собой, постоянно держит нас в напряжении, из-за нее мы постоянно пытаемся казаться лучшими).

Зря мы тратим на это столько сил... Каждый из нас – лучший просто потому, что он уникален. Место есть для всех, и если бы каждый из нас жил, соревнуясь лишь с самим собой, чтобы претворить в жизнь свои планы, то мы бы поняли, что мы уже идеальны и что каждому из нас отведено место, где можно чувствовать себя первым, лучшим, состоявшимся и счастливым.

Таким образом, здоровая соревновательность – это стремление соревноваться с собой, чтобы преодолеть внутренние барьеры, продвинуться вперед, отринуть страхи и снова обрести веру в себя, пройти сквозь препятствия, за которыми скрывается дорога, ведущая к самореализации.

Откуда берется соревновательность (и как от нее избавиться)

Как-то раз мы сели играть в карты, чтобы отвлечься. И вот мы играем, обсуждаем, у кого какие карты, смеемся, желаем друг другу удачи, обсуждаем стратегии и вдруг... понимаем, что совершенно неосознанно показываем друг другу свои карты, чтобы объяснять ходы и лучше понимать, какую тактику выбрать. Мы смотрим друг на друга с изумлением: *«Ничего себе! Да мы же показываем друг другу свои карты!»* Это нас здорово рассмешило, и мы поняли важную вещь, которая подтвердила наши мысли насчет здоровой соревновательности. Мы поняли, что соревновались не друг против друга. Меркой каждого из нас был он сам, мы соревновались сами с собой, стараясь сыграть каждую партию лучше предыдущей, стараясь пойти с правильной карты и не ошибиться. Мы играли, пользуясь опытом предыдущих ошибок, чтобы стать лучше, поставить перед собой новые цели и достичь их, а еще... просто чтобы развлечься. Противник нужен был каждому из нас просто как «инструмент», без которого игра была бы невозможна. Можно было бы разложить пасьянс, но разве это то же самое? Никакого общения и веселья.

Именно этому учит нас мудрый подход к атлетическим видам спорта, именно это мы чувствуем, занимаясь боевыми искусствами. Дети тоже могли бы этому научиться, если бы не родительский страх, что так они не найдут себе места в жизни, не научатся сражаться и защищаться. Научатся, еще как научатся! Но это должно происходить исключительно при сражении с собственными недостатками, ограничениями и «монстрами». Вот где настоящее испытание, и в жизни будет все то же самое. Процесс тот же, но нет угрозы для самооценки,

никто не заставляет тебя считать себя хуже, чем ты есть, никто не разжигает конфликт с окружающими. Напротив, ты получаешь помощь, понимание и поддержку. В конце концов в тебе вырабатывается здоровая соревновательность, и ты находишь свое место в жизни, победы и поражения случаются только внутри тебя, и каждая неудача – это лишь урок, который помогает расти и становиться лучше. Лучше в том, что касается личных целей, а не того, что хотят родители, не того, что заранее установлено стандартом (школьные оценки, спортивные результаты, поведение на людях и дома и так далее).

В школе можно учиться без оценок, на футбольном поле можно уважать результаты окружающих и соразмеряться лишь с результатами предыдущих тренировок (и, само собой, с желанием развлечься, о котором все давно позабыли). В атлетических видах спорта, например в легкой атлетике, можно стремиться улучшить только собственные результаты. Спорт может стать отличным началом, замечательной школой жизни, если акцент в тренировках делается на увлеченность детей и их темпы, а не на интересы родителей и тренеров и соревнования. Если же все будет продолжаться так же печально, как сейчас (впрочем, к счастью, встречаются и исключения), дети будут испытывать стресс и никогда не станут самими собой, потому что будут постоянно вынуждены что-то демонстрировать окружающим, стремиться стать лучше других и побеждать. И не видать им счастья, которое испытывают люди, занимающиеся тем, что им нравится, как им нравится, и способные поэтому чувствовать себя состоявшимися.

Постоянная соревновательность, ослабляющая ребенка

Когда-то давно одна женщина, чей муж был инструктором по горным лыжам, сказала мне: «А вы знаете, что некоторые родители говорят мужу, что их ребенок старше, лишь бы он мог как можно раньше начать заниматься?» Затем она описала печальные сцены, которые ей случается наблюдать, когда родители забирают детей после тренировки или, что еще хуже, соревнований, а то и прямо с них. Я уже привыкла к подобным историям, но они все равно меня поражают, и мне сложно с ними смириться (ну и хорошо).

Все это при том, что лучший способ подружить детей со спортом – игра, и первые занятия должны проходить с мамой и папой, а если они не умеют кататься, то можно отвезти детей покататься с друзьями-лыжниками, которые помогут поставить их на лыжи.

Поэтому достойных результатов можно добиться, если с раннего возраста возить детей на море или в бассейн, помогать им освоиться в воде (никаких сложностей здесь быть не должно, ведь они выросли в водной среде!), научить погружаться в нее, грести руками, подражать нам. То же касается лыж, скалолазания, тенниса, футбола и так далее. Почему все так торопятся приступить к тренировкам, достичь результатов и постоянно их улучшать? Одни взрослые говорят: «В нашем обществе все соревнуются. Чем раньше мой ребенок начнет соревноваться, тем раньше он сможет защищать свои интересы и добиваться успеха». Другие отвечают: «Не в результатах дело. На тренировках они учатся новому и поддерживают форму. Так приятно видеть свою дочь в балетной пачке... Так приятно видеть, как дети играют в команде... Так приятно видеть, как сын получает черный пояс...» Но они не говорят – возможно, потому что не замечают, не понимают или не хотят признать, – что к физической форме тренировки не имеют никакого отношения. Мы все знаем, что ребенок, который правильно питается, свободно играет на свежем воздухе и не ест, когда не голоден, всегда находится в отличной форме (за исключением детей с эмоциональными и физическими проблемами).

Взрослый с низкой самооценкой, не нашедший своего места, перекладывает свои ожидания на детей. Он приходит в восторг и счастлив (по крайней мере во время церемонии награждения и на следующий день), когда его ребенок «побеждает», «показывает лучший результат», «поднимается на сцену», «в соревнованиях приходит одним из первых – а лучше первым», «показывает себя», на него «все смотрят» и «хвалят».

И не важно, что занятия ребенку не нравятся. И не важно, что он хочет тренироваться и развлекаться, но не участвовать в соревнованиях, потому что они вызывают стресс. И не важно, что ему неинтересно обыгрывать других (а потом его обвиняют, что ему плевать на то, какие жертвы принесли мама и папа и как старался тренер). И не важно, что спорт ему надоел и он не выдерживает нагрузки.

Вот как обстоит дело со спортом, да и не только с ним. Сегодня на телевидении полно программ, где разряженные дети выступают, словно марионетки. Они должны развлекать взрослых, тешить их эго и посредством обмана и иллюзий раздувать их самооценку. Кто возьмет на себя ответственность за эти иллюзии? Кто возьмет на себя ответственность за то, что ребенок, «проигравший» в соревновании, «не пришедший вовремя», «не достигший нужного результата», идентифицирует себя с неудачами, считает себя ни на что не годным и никому не интересным? Кто возьмет на себя ответственность за то, что повел ребенка по плохой дороге, идя по которой ребенок не обретет единственно важных инструментов, необходимых ему в жизни? Кто избавит его от унижения? Кто избавит его от чувства собственной неполноценности?

Дети не должны соревноваться друг с другом. Пусть они соразмеряют свои силы с самими собой и учатся преодолевать себя. Это сделает их по-настоящему сильными, самостоятельными личностями с непоколебимой верой в себя, в свои таланты и способности.

И нечего удивляться, что проходит тридцать лет и наши дети превращаются в пессимистичных, несчастных, обескураженных взрослых, которые всегда готовы осуждать, порицать, критиковать, перекладывать ответственность, закостеневших в своих убеждениях и поработанных своими внутренними монстрами, с которыми так и не сумели совладать. Они стараются достичь целей, навязанных обществом, но даже не пытаются осуществить свои настоящие мечты. Рыцарю так и не удается победить дракона.

Поймите, мы не говорим, что родитель не должен вкладывать свое время и деньги в страсть или способности ребенка к спорту, игре на музыкальном инструменте, боевым искусствам, живописи или кулинарии. Поддержка – это святое. Но заставлять ребенка побеждать любой ценой, побуждать его к непрерывному соревнованию с окружающими (вы когда-нибудь видели, как во время соревнований двух баскетбольных или волейбольных команд дерутся родители игроков соперничающих команд?) – это не поддержка. Оглянитесь вокруг, никто не требует от апельсинового дерева, чтобы его плоды были лучше плодов груши, растущей рядом. Каждое дерево растет и приносит свои плоды – легко и без лишних усилий.

Пять фраз, поддерживающих соревновательность и чувство унижения

Что же мы можем сделать на практике? Мы можем начать со своих слов и действий. В этой таблице вы найдете несколько примеров.

	ЯДОВИТАЯ ФРАЗА	ЭФФЕКТ
РЕБЕНОК ЕСТ	<i>«Ну что за безобразие? Разве можно так пачкаться?»</i>	Я сделал плохо... Я неполноценный... Я их разочаровал... Я ни на что не способен... Если я пробую что-то сделать, получается какое-то безобразие. Маме с папой это не нравится
ПРОБЕЖКА В ПАРКЕ	<i>«Давайте посмотрим, кто прибежит первым!», «Кто выиграл?», «Ну, кто из вас самый быстрый?»</i>	Надеюсь, я справлюсь. А если нет? Вдруг я окажусь слабаком? Вдруг я их разочарую? Ничего не выходит... А впрочем...
		Сейчас я всем покажу, кто здесь самый сильный! Я самый лучший! Если я правильно понял, соревнования — это главное... Как-то мне это не нравится... Но ничего не поделаешь... Постараюсь привыкнуть

<p>ВОЗВРАЩЕНИЕ ИЗ ШКОЛЫ</p>	<p><i>«Как прошла контрольная?» «Какая у тебя оценка?» «А у других?»</i></p>	<p>Оправдываю ли я их ожидания? Будут ли они довольны? Все ли в порядке? Черт возьми... Что же теперь делать... Плохая оценка за контрольную... Признаться? Не признаваться? Меня накажут... Соврать? Я не так хорош, как им бы хотелось</p>
<p>ОБЫЧНЫЙ ДЕНЬ ДОМА</p>	<p><i>«Посмотри, какая аккуратная у тебя сестра!» «Посмотри, какой храбрый у тебя брат!»</i></p>	<p>Он/она лучше меня. Мама и папа любят и ценят его/ее больше, чем меня. Я просто не могу с ним/ней сравниться</p>
	<p><i>«Почему ты ешь хуже, чем он?» «Если бы ты учился побольше... Посмотри, как занимается твоя сестра!»</i></p>	<p>Я чувствую себя хуже него/нее. Я унижен. Лучше мне отойти в сторону. Может, если я буду вести себя еще хуже, рано или поздно им придется перестать все время обращать на него/нее внимание. Тогда они займутся мной и увидят, какой я хороший. Я хуже него/нее, я никуда не гожусь</p>

НА ФУТБОЛЬНОМ ПОЛЕ	<p>«Давай!!!»</p> <p>«Ну же!»</p> <p>«Не-е-ет!»</p> <p>«Да шевелись ты!»</p> <p>«Да не спи ты!»</p> <p>«Вот так, молодец!»</p>	<p>Надо играть как следует!</p> <p>Я должен хорошо выступить! Все на меня смотрят! Я нервничаю!</p> <p>Надо, чтобы он остался доволен, он и так меня не очень любит. Я неудачник!</p>
		У меня всегда все не так!

Что касается остального:

- телевизор нужно выключить или смотреть его как можно меньше;
- есть много школ – в том числе государственных, – где не ставят оценок, не подстегивают в детях соревновательность, не заставляют достигать установленных кем-то другим целей и не считают правильным, когда родители заставляют детей стремиться быть лучшими, требуют от них результатов и нагнетают тревожность.

Кто ищет, тот всегда найдет!

Прежде чем мы закроем эту тему, Роберта расскажет вам кое-что о себе...

Из дневника Роберты

Родителей иногда пугает размах детских мечтаний

В детстве я часто говорила маме, что хочу стать учительницей и писать книги. Она смотрела на меня как на сумасшедшую, и каждый раз, когда мне надо было написать сочинение, изложение или, хуже того, стихотворение... На помощь! Катастрофа!.. Бесконечные часы слез, ужасающая подавленность, беспокойство о завтрашнем дне – ведь мне предстояло идти в школу, не выполнив домашнего задания. Каждый раз, когда я говорила о своей мечте, мама замолкала, а затем с трудом заставляла себя вяло поддакнуть. Но мысли и взгляды родителей были красноречивее тысячи слов: *«Да какое там писательство, если уже в начальной/средней школе ей так трудно написать сочинение... Вот бедняжка, как же она заблуждается! Надеемся, она вырастет и поймет, что есть профессии, которые могут прокормить, а есть пустая трата времени... В нашей семье принято выбирать другие профессии...»*

С тем же вялым «ага», с теми же мыслями, эмоциями и неодобрением мне предстояло встретиться и по окончании университета, когда я открыла свое дело, которое потом оставила, чтобы заняться центром для приемных детей, и когда опубликовали мою первую книгу (для родителей это было настоящим потрясением, они почувствовали, что проиграли).

Быть писателем – слишком *богемно*, слишком необычно для маленького городка в

окрестностях Турина, так что лучше выбрать другую профессию. Мне так и не удалось до конца понять, почему родителей могут пугать мечты ребенка (хотя теперь, когда я разобралась в механизмах человеческой психики, мне это яснее). Вот еще одно ограничение для того, что при рождении есть у каждого ребенка: для творческой энергии, интуиции, понимания своих желаний.

Так вот. Теперь, спустя много лет, я понимаю, почему дома плакала над пустым листом бумаги, а на море с бабушкой с удовольствием писала рассказы о необитаемых островах, феях, гномах, героях, принцессах и приключениях на море и на суше. Может быть, дело было в том, как мне подавалась эта «работа»?

Мне нужно было выполнить задание

Это первое, что отпугивает детей. «Задание» – это как средство от насекомых, которые летают себе и жужжат (прямо как дети), пока кто-нибудь не брызнет на них парализующим, уничтожающим спреем, не дающим им летать.

Задание нужно выполнить идеально, так, чтобы оно отвечало требованиям кого-то чужого.

Выполненное задание должно было устраивать учительницу и родителей, соответствовать стандартам (как пастеризованное молоко...). Тревожность подступала сама собой... Никому и в голову не приходило, что мне нужен положительный стимул, что то, что я пишу, должно было нравиться прежде всего мне, что мне не нужно было беспокоиться (отлично это помню) о минимальном объеме сочинения и о правописании, которое в школе считалось важнее содержания.

Содержание – дело третьестепенной важности

Прежде всего – правописание, затем – объем, и только потом – содержание. За сочинение ставили три оценки, и оценка за содержание всегда была последней. Мало было учителей, которые красной ручкой подчеркивали в твоём сочинении оригинальную мысль и писали: «Прекрасно!» Мало было взрослых, которые ценили старание, работу, оригинальность и мастерство, даже не будучи согласными с идеями ребенка. Это доказывается тем, что успеваемость или «неуспеваемость» зависит для ребенка от учителя. Сначала ты пишешь сочинения на «отлично», а на следующий год приходит новый учитель, и у тебя одни двойки, хоть и стиль, и ошибки остались теми же. Очень жаль – если бы учительница внимательнее вчитывалась в содержание, она могла бы столько узнать обо мне и о моем характере. Как и все дети, в сочинениях я раскрывалась, вкладывала в них частичку себя – явно или не явно. Да уж, это все не важно... куда важнее получать хорошие оценки и достигать поставленной цели.

Красная ручка

Те, кто в лицее учил латынь, меня поймут... Мы должны были переводить латинские тексты, и на листах с заданиями учитель красной ручкой отмечал ошибки. Как же мы боялись взглянуть на свой лист! Мы закрывали лицо руками, потом с бешено колотящимся сердцем отводили их и глядели, какой цвет преобладает – кобальтово-синий цвет наших ручек или пурпурно-красный цвет учительской ручки. Вот она, власть ОШИБКИ! И что же стало с любовью к Платону, Тациту, Сенеке и Овидию, которой у нас так и не возникло? Что же стало с этим благоговением перед силой ума, многообразием точек зрения, кусочками головоломки, собирающимися в единое целое? Где это все?... Погребено навеки под ненавистными синими строчками и красными галочками.

Правописание и четкость

Надо соблюдать правила, в рамках которых позволено самовыражаться. Письменная и устная речь – не одно и то же... Сначала вступление, постановка проблемы, основная часть, потом заключение и выводы... Следовать схеме необходимо, она поможет тебе не запутаться.

Что?! Не запутаться?! Да я с этими правилами, как слон в цирке – без цепей, в удобной клетке с нарисованными пальмами, миской для воды и служителем, который приносит корм. Это даже не неволя, это само издевательство какое-то!

Работа писателя не имеет с этим ничего общего

Стоило мне отвергнуть все эти правила, как во мне проснулась настоящая страсть – можно сказать, я открыла клетку, и слон теперь свободно ходит по саванне... Что же произошло? Мир меняется, человек развивается, как и формы общения... Неправда, что нельзя писать теми же словами, которыми говорю, если другой человек меня понимает! Неправда, что в письмах, дневниках, рецензиях и описаниях нужно следовать определенным схемам, если другой человек меня понимает и я говорю о важных вещах и описываю моменты, важные для меня и моего читателя... На самом деле важно научиться писать так, чтобы читателю все было понятно и интересно, чтобы прочитанное легко запоминалось без заучивания... Вот бы все школьные учебники – от начальной до старшей школы – были такими! В случае с книгами, как и в случае с воспитанием детей, надо нажать на определенную кнопку, чтобы мозг заработал. Если жать не на ту кнопку, ничего не произойдет. Нажмите нужную кнопку, и перед вами без всякого труда откроется захватывающий, увлекательный, полный вдохновения и знаний мир.

ПОСЛЕДНЕЕ ЗАМЕЧАНИЕ: Взрослые влияют на детей, и у меня есть доказательство. Как сейчас помню синьора Бортолотти, друга семьи, который иногда помогал мне с домашними заданиями или утешал, когда я никак не могла написать сочинение или изложение и расстраивалась. Он говорил: *«Милая Роберта, тебе надо быть журналисткой, ты вырастешь и будешь писать! Неправда, что у тебя нет к этому способностей, не надо так огорчаться. Верь мне, я знаю, что говорю!»* Я же всегда отвечала: *«Нет, синьор Бортолотти, что вы, не бывает мне писателем, у меня нет к этому способностей, я не умею писать!»* Как бы мне хотелось, чтобы сегодня он был с нами! Как бы мне хотелось снова увидеть его, подарить плоды моей настоящей страсти и таланта и сказать, что он был прав!

Здоровая соревновательность – это стремление соревноваться с собой, чтобы преодолеть внутренние барьеры, продвинуться вперед, отринуть страхи и снова обрести веру в себя, пройти сквозь препятствия, за которыми скрывается дорога, ведущая к самореализации.

7. Проклятые ярлыки! (Шесть фраз, которых ваш ребенок боится больше всего)

Вряд ли вы обращаете внимание на свои слова – вы говорите их просто так, не задумываясь. А может быть, вам кажется, что вы в легкой и ироничной форме указываете ребенку на его неправильное поведение.

Для ребенка ваши слова – золото. Все, что вы говорите, он воспринимает всерьез. От вас он ждет только правды, которая поможет ему лучше узнать жизнь и самого себя.

Именно поэтому из-за навешенных ярлыков у ребенка может сложиться неправильное представление о своей личности, которое будет влиять на него и во взрослой жизни. Суждений любого рода следует избегать. Просто любите в своем ребенке каждую черту характера, любите все, что он делает, – даже если вам кажется, что он делает это не так, как надо. Сейчас мы объясним, как вести себя правильно и не судить ребенка.

ЯДОВИТАЯ ФРАЗА	ЭФФЕКТ
«Ты просто невоспитанный!»	<p>Но папа же тоже ругается... Почему мне нельзя?</p> <p>Я не невоспитанный! Почему родители не понимают, что я злюсь и мне просто надо выпустить пар?!</p> <p>Они меня не любят и не понимают.</p> <p>А вдруг со мной и правда что-то не так?</p>
«Дрянь!»	<p>Но почему? Что я такого сделал? Почему ты даже не пытаешься меня понять? Я ничего плохого не хотел, разве ты не видишь?</p>
«Лентяй и бездельник!»	<p>Мне правда очень сложно рано вставать. Помоги мне, вместо того чтобы злиться!</p> <p>Почему я должен выполнять скучные приказы? Посмотри, во что превращают взрослых обязанности! Я не хочу таким становиться! Почему мы не можем веселиться, пока я тебе помогаю? Почему тебе неинтересно, из-за чего я не хочу делать домашнее задание?</p>

«Хватит придуриваться!»	Да что я не так сделал? Выходит, я веду себя не так, как они хотят, я ни на что не гожусь, я дурак
«Идиот!»	Почему они не пытаются понять, почему я себя так веду? Я правда не понимаю, что здесь надо делать... Раз я идиот, значит, и буду вести себя как идиот!!! По крайней мере тогда они обратят на меня внимание...
«Ах ты мерзавец!»	Но сестра так меня разозлила! А обо мне кто подумает? Все им не нравится! Как же вы не видите, что я злюсь и что вы мне нужны? Как мне теперь вообще кому-нибудь доверять? Зато, когда я веду себя как мерзавец, на меня обращают внимание...

8. Деньги и богатство: восемь препятствий к тому, чтобы у ваших детей они были

Но куда хуже то, что у вас нет культуры успеха: если ты достиг своих целей и хорошо зарабатываешь, никто не станет тобой восхищаться – наоборот, все будут относиться к тебе с подозрением: «А кто на тебя горбатится, чтобы ты мог так жить? Кого ты обманул, чьи деньги положил в свой карман? Тебе правда кажется, что ты их заслужил? Не хочешь отдать их тем, кто по-настоящему в них нуждается?» Молодые успешные предприниматели вынуждены чуть ли не скрывать свое финансовое положение. Это ужасно.

Брайан Коэн

Возможно, здесь Коэн слишком обобщает, но нельзя не согласиться, что определенные стороны нашей культуры побуждают вести себя именно так. Возможно, это относится к окружению, в котором родились и выросли некоторые

из нас. Идея о том, что ты *не заслуживаешь успеха*, куда более распространена, чем можно подумать, – как и идея о том, что, если у тебя что-то есть, значит, кому-то другому этого не хватает (и надо его жалеть – пусть тот, кому повезло больше, чувствует себя виноватым), что, если ты успешен и состоятелен, значит, у тебя просто есть нужные знакомства, ты умеешь убеждать и манипулировать, а может быть, даже подставил кого-нибудь, очернив его в глазах окружающих. Не то чтобы так не бывает, просто одно дело – встречаться с подобными случаями, не считая их закономерностью, и совсем другое – верить, что в жизни бывает только так, потому что так говорили или думали наши родители.

Многие из нас чувствуют себя проигравшими, несчастными, бедными и несостоявшимися. Мы идем ко дну, и, когда видим, что кто-то (возможно, годящийся нам в сыновья) достигает успеха благодаря своим оригинальным идеям и новым проектам и зарабатывает на них деньги, нас это сердит, раздражает, и мы изо всех сил ищем подвоха. А может быть, в детстве нам просто твердили, что деньги – грязные? Да, конечно, купюры у нас в кошельке не выглядят так, как будто их только что постирали. Но мы знаем, насколько многозначно слово «грязный» – оно означает не только «немытый», но и «полученный нечестным путем», «способный сбить с пути», «тот, от которого лучше держаться подальше». Возможно, все из-за того, что мы часто слышали: *«Блаженны нищие, ибо их есть царство небесное»* (особенно если росли в религиозной семье). Всё как всегда – фразы, сказанные просто так, без всякого умысла, влияют на нас. Прежде чем перейти к таблице с ядовитыми фразами, скажем еще кое-что. Надеемся, ваш ребенок тоже воспримет это сообщение.

Несчастливые и считающие себя бедными люди ненавидят счастливых и богатых не потому, что считают их плохими, а потому, что, видя их, вынуждены обратить внимание на свою низкую самооценку, пессимизм и неспособность извлекать уроки из прошлого и настоящего, чтобы построить мирное и счастливое будущее.

Успеха может добиться каждый: для этого нужно лишь захотеть чего-то, поверить в свою мечту и проявить терпение, последовательность, дисциплинированность, упорство и способность не останавливаться, пока цель не будет достигнута.

Человек, который чувствует (не важно, осознанно или нет), что в детстве чего-то *недополучил* (само собой, речь идет не о материальных благах, а о любви, эмоциях и внимании со стороны окружавших его взрослых), может во взрослом возрасте недолюбливать тех, кто живет в достатке, и завидовать им (ощущение несправедливости зашкаливает, вы постоянно обижены и жалуетесь, перекладывая ответственность на экономический кризис, правительство, дедушку, который все еще жив и никак не оставит вам наследство, злитесь на родителей, которые не дают денег на новую машину или свадьбу мечты).

Если вы ненавидите богатство и все, что с ним связано, если в детстве вас *недолюбили*, если в вашей семье было много *ссор из-за денег*, то очень вероятно, что совершенно неосознанно вы делаете все, чтобы изобилия в вашей жизни не было.

ЯДОВИТАЯ ФРАЗА	ЭФФЕКТ
<p><i>«Ничего хорошего ты не получишь!»</i></p>	<p>У меня ничего не будет (ни денег, ни целей, ни здоровья, ни счастливой семейной жизни, ни хороших отношений и так далее). Я ничего, ничего не заслуживаю. Я ничего не стою. Ладно, будет исполнено...</p>

<p><i>«Деньги — грязная вещь»</i></p>	<p>Выходит, деньги — это плохо. Если я их трогал — я грязный (да, здесь заложен двойной смысл). Значит, от них надо держаться подальше. Ладно, не буду подходить к грязным деньгам (и буду неосознанно искать способы растратить их, отдать кому-то или просто не зарабатывать)</p>
<p><i>«Деньги — корень всех зол»</i></p>	<p>О господи! Значит, если я не хочу несчастий, денег лучше не иметь, а если иметь, то очень мало!</p> <p>Тех, у кого деньги есть, ждут беды, значит, лучше жить без денег.</p> <p>Будет исполнено...</p>

<p><i>«Блаженны нищие, ибо их есть царство небесное» (может быть, там просто не надо платить за жилье?!)</i></p>	<p>Выходит, если я хочу заслужить царство небесное, лучше оставаться бедным. Бедным быть лучше. Значит, если у меня нет денег или я от них отказываюсь, я более духовная личность</p>
<p><i>«Ты меня используешь...»</i></p>	<p>Значит, если я прошу тебя о чем-то, я тебя использую? Если я о чем-то прошу, если я чего-то хочу, значит, я этого не заслуживаю, но использую кого-то</p>

<p><i>«Не вита́й в облаках»</i></p>	<p>Лучше не мечтать. Лучше не иметь целей. Лучше не надеяться, что завтра у меня появится то, чего нет сегодня. Лучше не надеяться, что у меня будет то, чего не было у моих родителей.</p> <p>Моей цели трудно достичь, так что удовольствуюсь тем, что имею, как мама с папой</p>
<p><i>«Нельзя иметь/ делать все, что захочешь»</i></p>	<p>Я проиграл на старте.</p> <p>Пессимизм. Я чувствую себя маленьким. Я утратил надежду.</p> <p>Жизнь предлагает мало возможностей и много ограничений. Надо быть довольным тем, что имеешь.</p> <p>Невозможно осуществить все мечты. Всему есть предел!</p>

«Лучше быть бедным, но здоровым»

С плохим здоровьем жить не очень-то приятно! Значит, лучше выбрать бедность. Бедность = здоровье и одобрение родителей. Будет исполнено...

И еще пара мыслей по поводу денег. Отсутствие внутреннего конфликта на их счет – огромное облегчение. Не важно, сколько вам нужно – много или мало. Главное для вас и вашей семьи – понять, что деньги – это всего-навсего деньги. По сути, это просто бумажки, которые упрощают нам жизнь. Хотите вы этого или нет, но получить то, что нужно, куда проще при помощи этих бумажек, чем путем натурального обмена. В деньгах нет ничего плохого, от них нет вреда. Есть богатые (и даже очень богатые) скупердяи, карьеристы и бессердечные эгоисты. Но эгоистами, скупердяями и карьеристами бывают и те, у кого денег мало. Не деньги делают нас счастливыми, но и не они делают нас несчастными. Обычно за враждебным отношением к деньгам стоит отсутствие чувства внутреннего изобилия и уверенности, что можно получить все, что захочешь, потому что ты достоин этого в любом случае. Если думать, что ты ничего не заслуживаешь, что тебе все дается большим трудом, что ты чего-то недополучил (особенно в эмоциональном плане в детстве), – сразу начинается конфликт с деньгами. Не важно, сколько денег у вас или вашего ребенка. Главное – как вы создаете в себе и в нем чувство внутреннего изобилия, уверенности и полноты жизни. Все остальное – лишь последствия этого.

Деньги – это просто инструмент обмена. Вред, который мы часто им приписываем, – всего лишь проекция внутреннего конфликта с изобилием и самим собой.

Если вам удастся научить детей спокойно относиться к этим бумажкам, то во взрослом возрасте у них не будет комплексов, которые могли бы помешать им достичь своих целей.

Кстати о конфликте с деньгами: его переживают многие из тех, кто мечтает, чтобы на смену деньгам снова пришел натуральный обмен, и говорит, что деньги – это «козны дьявола». Этим людям следует задуматься, почему они хотят, чтобы денег не было: потому ли, что им

их не хватает и они не могут заработать, или же из-за сигналов, полученных в детстве от родителей. В этом случае мечты о натуральном обмене являются компенсацией внутренних блоков.

9. Любовь и отношения в паре: четыре фразы, которые усложнят взрослую жизнь вашего ребенка

Как вам кажется, влияют ли ваши отношения с партнером на то, какие представления формируются у вашего ребенка об отношениях в паре? Как вам кажется, влияют ли ваши взгляды на его формирующиеся представления о женщинах, мужчинах и отношениях между ними?

Наш ответ – да. В таблице ниже вы найдете несколько примеров этого.

ЯДОВИТАЯ ФРАЗА	ЭФФЕКТ
<p>«<i>Все женщины — шлюхи!</i>» (Эта фраза, как и следующая, звучит довольно грубо. Не каждый из нас произносит что-то подобное. Но на ребенка она оказывает такое же воздействие, как любое наше негативное суждение о мужчинах и женщинах, выраженное сознательно или неосознанно.)</p>	<p>Я — твоя дочь, я — женщина. Что я должна почувствовать, услышав твои слова? Я — женщина и твоя дочь. Как мне стать гармоничной личностью, как мне полюбить себя, если я слышу от тебя такое? Я — твой сын, я — мужчина. Смогу ли я доверять женщинам после твоих слов? Я — мужчина и твой сын. Как мне основывать отношения с женщинами на уважении, доверии? Как мне их не осуждать? Голос у меня в голове будет постоянно требовать, чтобы я смотрел в оба, потому что единственные правдивые слова — те, которые я столько раз слышал дома</p>

<i>«Мужчины — подлецы и изменщики!»</i>	См. выше
<i>«Семейная жизнь — это очень непросто!»</i>	<p>Негативное мнение о семейной жизни.</p> <p>Проигрыш на старте.</p> <p>Искажение реальности: на самом деле семейная жизнь не всем дается тяжело.</p> <p>Честнее было бы сказать: «Для меня семейная жизнь — это непросто» или «У моих родителей были очень сложные отношения»</p>

*«Ты же не хочешь стать таким, как твой отец»,
«Ты же не хочешь стать такой, как твоя мать»*

Нельзя следовать примеру моей матери/моего отца. Мой отец/моя мать — плохой учитель.
Значит, моей матери/моему отцу лучше не доверять. Значит, не стоит доверять мужской/женской стороне личности, которую я выстраиваю, глядя на него/нее. Если я пойму, что в чем-то похож на мать или отца, мне будет стыдно, и я буду отрицать эту сторону своей личности, относиться к ней с осуждением или страхом.
Я буду переживать внутренний конфликт: я хочу любить и уважать обоих родителей, но, если ты, папа/мама, показываешь, что не уважаешь мою маму/моего папу, значит, своей любовью к ней/нему я предаю тебя и наоборот

10. Успех и счастье: семь фраз, которые не дают их достичь

ЯДОВИТАЯ ФРАЗА	ЭФФЕКТ
<p><i>«Нельзя иметь все сразу»</i></p>	<p>Выходит, лучше сразу смириться. Лучше жить, не ставя перед собой больших целей. Я не верю в себя. Я мог бы о стольком мечтать, но все равно ничего не достигну...</p>
<p><i>«Да что ты вообще делаешь?!»</i></p>	<p>Ой! Какое унижение... Мне словно подрезали крылья, я больше ничего не могу. В меня не верит человек, который должен быть уверен во мне и моих способностях. Мне не доверяют... Возможно, я просто не заслуживаю доверия. Ладно, нельзя делать то, чего я хочу. Со мной что-то не так</p>
<p><i>«А ведь у кого-то нет и того, что есть у тебя»</i></p>	<p>Ой! Я чувствую себя виноватым! Значит, надо отказаться от своих желаний! Значит, надо есть, даже если мне не хочется! Значит, не надо слушать свое тело и желудок!</p>

<p><i>«Довольствуйся малым»</i></p>	<p>Почему? Может быть, я эгоист или хвастун? Родители плохо обо мне думают, им кажется, что я слишком многого хочу. Возможно, я должен пересмотреть свои желания и от чего-то отказаться</p>
<p><i>«Последние станут первыми»</i></p>	<p>Значит, лучше быть и чувствовать себя самым последним... так, на всякий случай</p>
<p><i>«Да кем ты себя возомнил?!»</i></p>	<p>Ой... А мне так нравилось петь во все горло, как Майкл Джексон!.. Как стыдно... Наверное, родители правы: я — никто. Ладно, не стану ни к чему стремиться, буду жить потихоньку, не ставя перед собой целей, ведь у меня нет никаких способностей, я ничего не стою</p>

11. Страхи, серый волк и чудовища: пять наиболее распространенных фраз, которые пугают ребенка и влияют на его будущее

«Будешь плохо себя вести – позову черного человека, и он тебя заберет!»

Вот один из классических инструментов воспитания, к которым прибегают взрослые, когда не знают, на что уповать и как заставить ребенка их услышать. Возможно, эти слова и заставят ребенка прислушаться. Возможно, он испугается и сделает так, как ему говорят, а может быть, быстро поймет, что это неправда, и не будет больше обращать внимания на то, что говорят взрослые. Но знаем ли мы наверняка, что подобные слова не накладывают на детей отпечатка? Знаем ли мы наверняка, что они не порождают страхов и неуверенности, от которых мы страдаем во взрослом возрасте?

Когда ребенок вырастет, эти страхи перерастут в *«а если меня не возьмут на работу, а если со мной случится что-то плохое, а если я не найду себя, а если я умру, а если я упаду, а если я поранюсь, а если что-то сломается?»*. Тогда он откажется от своих желаний и

предпочтет остаться в родном гнезде, где можно чувствовать себя в безопасности – не получая, правда, жизненного опыта.

Эти слова рожают в ребенке СОМНЕНИЯ и НЕУВЕРЕННОСТЬ в своих способностях, убивают в нем ВЕРУ в жизнь и СМЕЛОСТЬ.

ЯДОВИТАЯ ФРАЗА	
«Не ходи туда — там серый волк!»	«Милый, иди сюда!» Если ребенок в чем именно заключается опасность. Если же вы просто не хотите идти зрения, — не надо никаких волков. Достойный повод оставаться рядом.
«Будешь так себя вести — тебя волк заберет!»	Это — шантаж. А шантажа надо избегать («Хватит подавлять ребенка»). В книге «Хватит капризничать» вы найдете советы, которые помогут вам перестать манипулировать правилами.
«Будешь так себя вести — позову черного человека, и он тебя заберет!»	См. выше. Более того, эти слова — в костюме грабителя, чтобы он почувствовал себя всегда чувствует и знает правду). Это может показаться глупостью, но мы доверяем вам — и именно поэтому мы просим вас доверять нашим советам.
«Туда не ходи, там страшные чудовища!»	«Милый, туда лучше не ходить. Лучше не ходить одному по той или иной дороге. Не далеко отходить от взрослых, когда вы идете гулять.»
«Ой-ой-ой! Как темно! Как страшно!»	Кто на самом деле боится темноты, которых не было травматического опыта — не напоминайте ему об этом («Не бойся темноты, не заставляйте себя бояться?»). Если же, как это часто бывает, вы боитесь, — включите свет и старайтесь справиться с любыми страхами. По просьбам наших читателей мы поможем справиться с любыми страхами.

«Кого же они выберут – меня или Симона?..»

Вы уже знаете, что в детстве мне пришлось смириться с ролью образцового ребенка. Тем не менее и мне приходилось слышать слова вроде *«Будь умницей»* и *«Так неправильно! Делай по-другому!»*. Мои родители прибегали даже к мелкому шантажу вроде: *«Если пойдешь со мной, купим чего-нибудь вкусного»*, *«Если сделаешь это, будешь настоящей умницей»* и *«Если будешь так себя вести, я не буду тебя любить»*.

Но было и еще кое-что, вовсе не казавшееся мне мелким шантажом, легкой манипуляцией или хитрой уловкой, чтобы добиться нужного результата. Для меня это был **НАСТОЯЩИЙ КОШМАР!!!** Это был один из главных источников страха и неуверенности – сильнее я боялась только темноты. Родители же не замечали в своих словах ничего особенного и, видя, как безотказно они на меня воздействуют, повторяли их снова и снова.

Сейчас расскажу, как это происходило. Иногда мне случалось сделать что-то не так, как хотелось родителям, в чем-то им отказать, на что-то пожаловаться (конкретных примеров я уже не помню). Тогда им приходилось искать способ «переубедить меня» или «заставить прекратить эти выходки». Когда им это не удавалось, к моему ужасу, **ПОЯВЛЯЛСЯ ОН!.. СИМОН!!!**

Кто он был, этот Симон? Понятия не имею. Но представьте себе: до сих пор у меня иногда возникает мысль, что он существует на самом деле, и я начинаю представлять, чем он занимается. Мне жаль, что в моих отношениях с родителями он был инструментом для достижения желаемого результата. Каждый раз, когда я возвращаюсь в Канале, я думаю, уж не встретится ли он мне. Канале – это крошечная деревенька рядом с моим родным городом в провинции Кунео. Вот что говорили мне родители: *«Будешь так себя вести – завтра отвезем тебя на ярмарку в Канале и отдадим цыганам, а вместо тебя возьмем Симона... Он-то не капризничает, как некоторые! А можем и прямо сейчас туда поехать!»*

На меня словно выливалось ведро холодной воды! Родители, слегка опечаленные, ждали моей реакции. Я знаю, что им было очень жаль – потом они и сами говорили мне об этом, – что приходится прибегать к шантажу, они чувствовали свою вину и расстраивались, но действительно не знали, что делать. Не думаю, что они поняли, какую боль и какой вред принесли мне их слова. Ну и ладно, так даже лучше. Надеюсь, они никогда этого не поймут.

Моя реакция не заставляла себя ждать: если я плакала – тут же подавляла рыдания, если отказывалась от чего-то – немедленно соглашалась, если не хотела чего-то делать или куда-то идти – тут же все делала. Я смотрела на родителей в ужасе, мне хотелось плакать и умолять их не совершать этого ужасного поступка, не брать вместо меня Симона.

Даже сейчас, столько лет спустя, я прекрасно помню, как чувствовала себя в эти моменты. Это был кошмар. Почему? Потому что я верила в родителей, они были для меня божествами. В детстве я не умела фильтровать поступающие сигналы, не могла понять, что на самом деле они никогда ничего такого не сделали бы, что это неправда, что Симона не существует, а папа и мама меня обманывают.

При одной мысли о Симоне я приходила в ужас: я чувствовала, что в любую секунду меня могут отдать цыганам, и тогда мое место займет ребенок куда послушнее и красивее меня (я представляла его голубоглазым блондином). Он не только сможет играть в мои игрушки (моей последней надеждой было то, что Симон откажется занять мое место, потому что у меня только «девчачьи» игрушки – но это было слабым утешением) – он займет мое место в сердцах мамы и папы. А что, если Симон уже его занял, ведь они хотят отдать меня и взять его?.. Хотите знать, чем все заканчивалось? Родители получали желанный результат: я вела себя *«как молодец»*, и им не приходилось везти меня на ярмарку в Канале. Все снова шло своим чередом, как надо. Но что при этом испытывала я?

Эти слова, которые могут показаться ничего не значащими, сильно на меня повлияли. Думая о них как профессионал, я понимаю, что это – неправильная стратегия общения, думая о них как дочь – я улыбаюсь.

Все прошло, раны зарубцевались. И все же я могу сказать, что такие попытки «призвать меня к порядку» многое добавили к моей неуверенности в себе, ощущению, что я ни на что не гожусь, и низкой самооценке, от которых я страдала в последующие годы.

Можно ли было обойтись без Симона? Конечно! Что могли бы сделать мои родители? Будь я их консультантом по вопросам родительства, я бы сделала шесть шагов.

1. **Я бы их успокоила.** Да, действительно, совсем не просто решать проблему или переубеждать ребенка, если ты очень устал, спешишь и озабочен тысячей сложностей, которые куда серьезнее, чем капризничая дочка. Я бы посоветовала родителям не тревожиться, потому что, если ты не знаешь, что делать, какими средствами пользоваться, – все равно ничего не получится. Это как ловить тунца на спортивную удочку или собирать инжир без перчаток (все руки пораните!).

2. Я бы им сказала: прежде чем что-то говорить, взгляните на ситуацию и **задумайтесь, почему** Роберта так себя ведет, почему она говорит «нет» или плачет. Если вы поймете, **что стоит за ее поведением**, она успокоится и снова будет вас слушать.

3. **Утешьте** Роберту, будьте с ней рядом, разрешите ей плакать и сердиться. Примите ее эмоции.

4. **Забудьте о Симоне и верните власть себе.** Вы – родители, вам **незачем думать**, будто надо пугать ребенка каким-то Симоном, потому **что вы не можете справиться своими силами**.

5. Вы можете сказать Роберте: *«Знаю, что ты не хочешь идти, знаю, что тебе хочется продолжать играть... ну ладно... поплачь... если сердиться – посердишься»*. Ждите рядом с ней, старайтесь сохранять спокойствие и улыбку: *«А теперь мы вместе уложим куклу (или возьмем ее с собой ужинать, или отведем лошадок в конюшню и так далее...) и пойдём по делам»*.

6. Первым возражением на это (особенно если представить моих родителей в те годы) могло бы быть: *«Да это просто ни в какие ворота не лезет! Мне некогда! Еще возиться с ней!»* и *«Да откуда мне взять спокойствие и улыбку, когда жизнь рушится на глазах?»* Как я уже писала в других книгах, это очень важный, даже главный момент. Это правда.

Если вы несчастны и у вас гора нерешенных проблем, вам будет по-настоящему сложно сохранять спокойствие и прислушиваться к потребностям ребенка. Советую потратить время и силы на то, чтобы освободить сознание от лишнего багажа (обид, страхов, низкой самооценки и ложных убеждений) и наполнить его полезными привычками и знаниями, которые сначала улучшат вашу жизнь, а потом сделают вас лучшими родителями.

Из дневника Роберты «Мама, здесь темно!.. Мне страшно!!!»

Несколько дней назад я столкнулась с наглядным примером того, что страхи ребенка зависят от страхов взрослого. Дочке моих друзей год и два месяца, и она отказывается входить в комнату, если там темно. Кто-то скажет: «Это совершенно нормально! Почти все дети боятся темноты!» Не скажу, нормально это или нет, но точно знаю, что не бояться темноты возможно. Страх темноты провоцируют два фактора.

1. Потрясение, травма (на вас кричали и запирали в темной комнате, вы писались по ночам, вы родились в результате сложных родов и так далее).

2. Воспитывавший вас взрослый сам боялся темноты и передал вам свои эмоции, слова и образ действий (и вы, как губка, впитали все это в себя).

В нашем случае имел место второй фактор. Мама девочки всегда боялась темноты и полумрака. Если ей надо взять что-то в темной комнате, а девочка идет с ней, мама, прежде

чем войти и включить свет, говорит: «Ой-ой-ой... Как темно! Как страшно!!!» В результате ее дочь боится темноты и спит только при свете ночника. Она еще не разговаривает, но звуками и движениями показывает, что ей не хочется идти по темному коридору, что ей страшно.

Я рассказываю кратко – все и так понятно. Я провела у них в гостях несколько дней, и, как всегда, они охотно доверяли мне девочку. К счастью, я уже преодолела свой страх темноты и в потемках чувствую себя спокойно (и поэтому мой эмоциональный фон совершенно нейтрален). В этот раз мы играли с девочкой в мяч, и он закатился в другую комнату. Я не хотела включать там свет, чтобы не налетели комары. Я взяла девочку за руку, и мы просто-напросто вошли в комнату.

Все мои мысли и слова были направлены только на мяч, на то, куда он закатился и как мы сейчас будем с ним играть: «Идем! Да где же этот мяч?! Мячик! Ку-ку! Ты где? Мы хотим с тобой поиграть! Ах, вот ты где!» Мы взяли мяч и вышли из комнаты. Когда мы только вошли в нее, девочка посмотрела на меня вопросительно, будто я сделала что-то неожиданное, к чему она не привыкла (она могла бы сказать: «*Роберта, нет! Так нельзя! Здесь страшно!*»). Она указала на выключатель, но я не включила свет, потому что – и это очень важно – я была совершенно уверена в своих действиях и не боялась, что она испугается и заплачет.

Та же ситуация повторилась на следующий день, но девочка уже не смотрела на меня вопросительно. Она расслабилась. На третий день она сама взяла меня за руку и повела в комнату за мячом, не обращая внимания на темноту.

Такие перемены всегда меня поражают. Уже много раз я видела, как дети, боящиеся воды, темноты, чудовищ и падений, резко избавляются от страхов, когда меняется «окружение» (как в случае с дочкой моих друзей). Но для меня каждый раз – как первый, меня очень впечатляет, насколько безотказно срабатывает этот механизм.

Основываясь на своем опыте, могу сказать: если у вас есть страхи, которые вы не хотите передать детям (а может быть, уже передали), сделайте все возможное, чтобы их преодолеть. А пока этого не произошло, старайтесь не привлекать к ним внимание ребенка.

Если вам нужна помощь, еще раз перечитайте таблицу с ядовитыми фразами из этой главы.

А что же с другими фразами, которые могут плохо повлиять на моего ребенка?

Вы найдете еще много фраз в «Спасительных таблицах» на странице книги на сайте www.alpinabook.ru!

Наши таблицы помогут вам не навязывать детям идей, связанных с сексуальностью, справиться с подростковым возрастом, и дадут противоядие от пословиц и поговорок, настраивающих на негативный лад.

Как извлечь из таблиц максимальную пользу

Как работать с ядовитыми фразами и противоядиями от них? Мы уже писали об этом, а вы уже делали и будете делать упражнения, которые помогут вам избавиться от дурных привычек. Тем не менее дадим несколько кратких советов по использованию наших таблиц.

- Перечитайте таблицы несколько раз: это поможет вам внимательнее отнестись к противоядиям и новым привычкам, которые вам предстоит обрести. Чтение наведет вас на важные размышления.
- Подчеркните фразы, которые вызовут в вас наибольший отклик; которые вы часто говорите своим детям; которые вам говорили в детстве. Перепишите их в блокнот.
- Для каждой из этих фраз выполните упражнение № 1 из третьей главы.
- Периодически перечитывайте свои ответы на вопросы из упражнения, чтобы

глубже осознать сложившуюся ситуацию.

- Сосредоточьтесь на чувствах, которые ваши слова вызывают у ребенка (их описание вы найдете в средней колонке таблиц), поставьте себя на его место, отбросьте всякую предвзятость и желание осуждать. Так вы сможете лучше понять ребенка, прочувствовать его эмоции и быстрее изменить себя, чтобы улучшить отношения и благотворно влиять на будущее ребенка.
- После этого работайте с каждой выбранной вами фразой по отдельности. Почаще повторяйте противоядие от нее, а чтобы ускорить процесс, представляйте, как говорите ребенку благотворные слова и ведете себя с ним так, будто ядовитые фразы никогда не были частью вас. Для этого не понадобится много времени: вы можете делать это в машине, в очереди в супермаркете, в приемной зубного врача, за пять минут до того, как ляжете спать, и за пять минут до того, как должны будете встать с постели.
- Чтобы облегчить себе выполнение предыдущего пункта, можете воспользоваться упражнением № 4 из тринадцатой главы.
- Мы всегда повторяли и будем повторять: чтобы добиться изменений, надо упорно применять новые слова и привычки на практике... Не теряйте решимости слишком быстро!

12. Восемь напоминаний, которые стоит повесить на холодильник

1

Если вы относитесь к жизни как пессимист, ваш ребенок наверняка будет считать, что жизнь несправедлива, тяжела и полна ограничений.

2

Если вы не верите в себя и свои способности, у вашего ребенка наверняка будет низкая самооценка.

3

Если вы постоянно жалуетесь и осуждаете окружающих, ваш ребенок наверняка будет смотреть на все поверхностно, его душа зачерствеет и он будет считать себя жертвой.

4

Если вы врете своему ребенку (в том числе в мелочах — например, говорите, что скоро придете, и не приходите), он наверняка будет думать, что вранье — полезный инструмент и он имеет право лгать.

6

Если вы со всем смирились и позволяете окружающим принимать за вас решения, ваш ребенок наверняка привыкнет считать, что быть жертвой обстоятельств — это естественное положение дел.

5

Если вы повышаете голос, сердитесь и наказываете ребенка, он наверняка будет применять к вам «насилие» или считать себя вправе проявлять агрессию по отношению к себе и окружающим.

7

Если каждый раз, когда ребенок расстроен, перевозбужден, недоволен или сердит (не важно, в каком он возрасте), вы пытаетесь утешить его чем-нибудь вкусненьким или отвлечь телепередачей, он наверняка будет считать, что в случае трудностей надо искать убежища, что сложности надо чем-то заглушать или компенсировать. Вы отказываете ребенку в возможности понять, что всегда можно прислушаться к проблеме и решить ее. В том же вы отказываете и себе, если у вас нет привычки наблюдать за собой и прислушиваться к себе и вы считаете, что лучшее противоядие от всех бед — это шопинг, вечер перед телевизором, новый телефон или шоколадный крем.

8

Счастливому родителю
проще воспитать
счастливого ребенка.

Счастливому родителю проще воспитать счастливого ребенка.

13. Как пользоваться рекомендациями из этой книги?

Поначалу вам может показаться, что вы заблудились в непролазных джунглях и за вами отовсюду следят дикие звери. Вы осуждаете себя за совершенные ошибки, испытываете чувство вины, ругаете себя за то, что ни на что не обращали внимания, недовольны родителями за то, что они плохо вас растили и воспитывали, проклинаете своих детей за то, что природа заложила в них механизм подражания.

Что же вы можете сделать прямо сейчас?

Вот наши идеи.

1. Если то, что вы уже прочли, наводит вас на размышления, открывает перед вами новые горизонты, помогает шире взглянуть на жизнь и отношения с ребенком, это, на наш взгляд, уже замечательный результат. После подобных размышлений ваша жизнь уже не станет прежней, и новые мысли рано или поздно повлекут за собой перемены к лучшему (если вы этого хотите).

2. Найдите время, чтобы *понаблюдать за собой*, своим ребенком, мужем или женой, родителями или семьями друзей. Посмотрите, как они выстраивают свои отношения, и найдите моменты, схожие с тем, что вы прочли в книге.

3. Продолжайте наблюдать и размышлять.

4. Не прекращайте наблюдать и размышлять. Если вы при этом чувствуете, что вам хочется осуждать и обвинять себя, жаловаться, сердиться и расстраиваться... не спешите! Не делайте этого! Выйдите на прогулку, съешьте мороженое, позвоните подруге или приласкайте ребенка, чтобы отвлечься. А потом скажите себе: *«Я – чудо из чудес, и несмотря ни на какие навязанные идеи я дожил(а) до сегодняшнего дня, и у меня есть время и силы, чтобы изменить к лучшему многое в моем характере, жизни и отношениях с ребенком»*, *«Все прекрасно, все в полном порядке»*, *«У меня есть силы и возможность сделать свою жизнь лучше»*.

5. А теперь снова возьмите книгу в руки и уделите время *упражнениям*, которые мы вам давали. Если вы уже их выполнили, перечитайте свои записи и подумайте: возможно, вам хотелось бы изменить что-то еще? А может быть, что-то уже изменилось? Если нужно, выполните упражнения заново.

6. Если какая-то из ядовитых фраз, приведенных в книге, поразила вас как гром среди ясного неба или обожгла, как соль, просыпанная на рану (возможно, ее говорили вам родители, или вы сами повторяете ее своим детям, не задумываясь о последствиях), начните с нее. Запишите эту фразу на листке бумаги. Запишите также, от кого вы ей научились, у кого подслушивали, кто заставил вас ее впитать.

После этого ответьте себе на вопрос: зачем я это говорю? В каких ситуациях я повторяю эти слова? В общении с кем я не могу их не произнести? Что они значат для меня? Если взглянуть со стороны, что можно понять о человеке, говорящем эти слова, и о человеке, которому они адресованы? Вижу ли я разницу между этими людьми? Как мне скорее перестать произносить эти слова?

Теперь решение найдено. Сконцентрируйтесь на нем: это – ваша главная цель. Отведите себе определенный срок (20, 30, 40, 50 дней... да столько, сколько понадобится, – не важно, насколько долгий срок вам нужен. Дайте себе столько времени, сколько нужно), чтобы на практике изменить свое поведение или манеру речи, избавиться от определенных привычек. Если время от времени у вас что-то не получается или вы срываетесь и ведете себя по-старому – ничего страшного.

Следуйте этим шагам:

- а) следите за собой;
- б) следите за своими словами и действиями;
- в) «улавливайте» момент, когда вот-вот произнесете ядовитую фразу;
- г) заменяйте ее противоядием.

Здесь все, как в тренажерном зале: результаты появятся только при упорных и регулярных тренировках. Если нужно, время от времени перечитывайте таблицы с ядовитыми фразами и противоядиями от них. Это поможет вам избавиться от всех лишних идей, вложенных в детстве в вашу голову.

Упражнение № 4

• **Прислушивайтесь к себе и живите осознанно** : мы уже много раз повторяли, что избавиться от застарелых дурных привычек очень сложно. Главный враг, не дающий ослабить

действие яда и воспользоваться противоядием, – это отсутствие осознанности. Мы рассеянны, слишком много думаем и слишком мало прислушиваемся к себе, и... Дело сделано! Ничто новое не может прийти на смену старому.

Сейчас мы покажем вам упражнение, которое часто помогало нам в нашей работе, в том числе в долгой и кропотливой работе над собой.

Чтобы научиться наблюдать за собой и слушать себя, почаще задавайте себе такие вопросы.

- Мне действительно хочется есть? Хочу ли я съесть еще что-нибудь?
- Не пора ли мне отдохнуть? Чем бы мне хотелось заняться, если бы у меня была такая возможность?
- Мне холодно/жарко? Мне удобно? Чего мне сейчас действительно хочется?
- Что я чувствую?

Последний вопрос особенно полезно задать себе, когда что-то идет не так, вы подавлены, но не можете ясно описать свое состояние. Сделайте короткий перерыв, прикройте глаза, глубоко вдохните и переформулируйте вопрос: «*Что я чувствую? Почему мне так плохо? Что меня так задело?*» Эти вопросы полезны для того, чтобы понять причину вашего плохого состояния. Чтобы лучше «почувствовать» ответ, который придет от вашего тела, чувств и мыслей, надо закрыть глаза или побыть в тишине, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, сосредоточившись на том, как воздух поступает в ваши легкие и выходит из них. Особенно это нужно на ранних стадиях работы. Так вы избавитесь от лишних мыслей и глубже прочувствуете свое состояние. Со временем все будет получаться само собой.

Это упражнение поможет научиться управлять мыслями, которые роятся у вас в голове, отнимают силы и приносят море беспокойства, и отвлекаться от них.

Чтобы научиться отвлекаться от мыслей и каждую секунду осознавать происходящее с вами, нужно время. Поэтому начинать следует постепенно. Двигайтесь вперед маленькими шагами. К примеру, можно выбрать определенное время дня и начать с него. Предположим, вы выбрали время душа – даже если он занимает у вас всего несколько минут. Как бы там ни было, с завтрашнего дня этот момент вы должны посвятить осознанности и жизни в моменте. Пока вы стоите под душем, думайте только и исключительно о нем – забудьте о счетах за электричество, о том, чем займетесь позже, о том, как вы были раздражены вчера.

Забудьте обо всем и:

1. Встаньте под душ, закройте глаза на несколько секунд, почувствуйте, что ноги служат вам хорошей опорой;
2. Откройте глаза и включите воду. Сосредоточьтесь на том, какой температуры вода, как пахнет гель для душа, как пена соприкасается с кожей и так далее;
3. Поначалу вас могут отвлекать посторонние мысли, но это совершенно нормально. Понаблюдайте за тем, что приходит вам в голову, и начните сначала: прикройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, почувствуйте, что ноги служат вам хорошей опорой.

Когда вы научитесь жить в моменте, находясь в душе, когда вы поймете, что вам уже не так мешают посторонние мысли, вы расслабляетесь и глубже сосредоточиваетесь на своих ощущениях, – можете добавить еще несколько промежутков времени, которые посвятите этому упражнению: вы можете выполнять его за рулем, во время мытья посуды, развешивая белье и... играя с ребенком! Если вы постараетесь, то со временем все будет получаться легче и быстрее.

• **Чего вы добьетесь, выполняя упражнение № 4** : наблюдая за собой, вы лучшее поймете, кто вы и каков ваш эмоциональный багаж. Это позволит вам углубить эмоциональную связь с ребенком и осознать, что у него, как и у вас, есть свои чувства и эмоции. Благодаря осознанности вы сможете с большим удовольствием проводить время

наедине с собой или вместе с ребенком.

Если вы будете проводить время с ребенком с удовольствием, ваши отношения улучшатся, а обид и непонимания станет меньше.

Кроме того, осознанность сделает вас сильнее и научит бережнее относиться к потребностям ребенка. Вы будете более внимательно относиться к своим поступкам, словам и чувствам, вы научитесь слушать, прежде чем говорить, управлять своими мыслями, эмоциями и поступками. Вам будет все легче и легче менять старые привычки и следовать новым. Мы – результат нашего детского опыта. Но... Оставаясь в прошлом, в том, что происходило с вами раньше, вы будете страдать и чувствовать себя жертвой. Таким образом, надо осознать свое прошлое и начать двигаться вперед, сосредоточившись на решениях и возможностях, которые дарит нам настоящее. Поэтому к нашим упражнениям следует относиться, как к тренажерам в спортивном зале. Тренируйтесь усердно: каждый день говорите и действуйте по-новому.

14. Заключение. Роберты, Антонио, Ионы и Джано

Заключение Ионы

Той ночью Иона никак не мог заснуть. Не из-за жары – лето подходило к концу, и по ночам с гор дули первые холодные ветра. Мысли о Джано, новом друге, не шли у него из головы. Он не знал, что такое чувствовать на себе невидимые оковы. Он постоянно думал о Джано, его силе, точности и упорстве, которое тот проявлял, несмотря ни на что. Кроме того, Иона вспоминал и его бесчисленные упреки и ссоры со старшим мастером, постоянные жалобы. На лице Джано не было ни радости, ни благодарности. И никогда в его глазах не мелькало искорки надежды. Иона подумал, что и это – результат родительских внушений, которые Джано неосознанно впитал в себя. Судя по рассказам, детство у Джано было не самым приятным... по крайней мере по сравнению с тем, какое детство было у него, Ионы.

Рассказы Джано позволили Ионе лучше понять его вспышки ярости и привычку жаловаться. По-видимому, так вел себя отец Ионы. Едва ли он учил сына видеть жизнь в положительном свете. Все встречается с трудностями. Жаль, что нельзя научиться просто принимать их такими, какие они есть, не считая при этом, что они непреодолимы. Иона думал о том, с какими ограничениями сталкивался Джано, и о том, что и его жизнь могла бы быть подобна жизни тех самых слонов. А как тяжело дался Джано момент, когда он это осознал! Он спросил Иону, что же ему теперь делать, но прозвонил колокол, и им пришлось вернуться к работе.

Иона решил помочь другу, если тот будет не против. Наверняка постоянное общение и хороший пример помогут Джано, и время постепенно изменит его, как вода обтесывает камни. А еще Джано нужно было, чтобы с ним разговаривали.

Иона решил, что во время перерывов и по вечерам будет рассказывать Джано обо всем хорошем, чему он научился от родителей, и о своем детстве.

Почему он чувствует себя свободным? Хотя он работает не там, где хочет, зарабатывает меньше, чем ему нужно, должен трудиться и ждать еще долгие годы, прежде чем его желания исполнятся, у него есть все необходимое, чтобы терпеливо идти к своим целям и быть счастливым. Да, конечно, родители подали ему пример. У него хороший багаж: все их слова, то, как его воспитывали, то, как вели себя с ним и как относились к жизни, теперь помогали ему верить в будущее, оставаться довольным и хорошо себя чувствовать.

Одним словом, Иона был счастлив. Ему было хорошо, но он не собирался довольствоваться тем, что имеет. Все это он хотел рассказать Джано. Беседуя с ним, он осознал, что дети впитывают всё, как губка, и поэтому важно, во что эту губку окунают – в

уксус или в сладкий вишневый сок.

Кроме того, Иона понял, что губка, вымоченная в уксусе, может сделать две вещи: выбраться из ведра и понять, что она – губка, а не уксус. После этого она должна как следует отряхнуться и стать как новая, чтобы свободно окунаться в любое ведро, которое предложит жизнь, познавать его содержимое, впитывать его, а затем отряхиваться, пока не найдет нужный ей цвет и вкус, и не обращать внимания, что кому-то это не нравится, что ее родители делали по-другому, и что, может быть, в это ведро не окуналась еще ни одна губка.

В конце концов, все возможно, и счастье – наше естественное право. Оно всегда близко, надо лишь освободиться от оков и протянуть руку.

Выводы Джано

«А вот и я... книга подходит к концу. Вплоть до этой страницы мою историю рассказывали Антонио и Роберта, а Иона и безымянный господин делились с вами своими впечатлениями обо мне. Но теперь я хочу сказать кое-что сам, без посредников. Я хочу рассказать, что почувствовал, познакомившись с безымянным господином и Ионой. Я хочу рассказать о своих чувствах и о том, как я сумел по-новому взглянуть на себя и свою жизнь, когда их слова открыли во мне что-то новое.

Впервые увидев безымянного господина, я почувствовал сильное раздражение. Он не сделал ничего, что могло бы мне не понравиться, – напротив, он был очень вежлив и любезен. По правде сказать, мое раздражение было вызвано тем, что он может позволить себе путешествовать. Я не знал, куда и откуда он идет, что должен сделать... Но он мог сам решать, сделать ему привал или идти дальше, каким путем пойти. Я же этого не мог. Моей жизни предстояло пройти на стройке. Всю жизнь мне предстояло от рассвета да заката поднимать и опускать молот – я чувствовал себя жертвой, как и мои родители. Я хотел, чтобы безымянный господин поскорее ушел. Я не мог вынести его присутствия: моя жизнь представляла передо мной, и это причиняло мне страдания.

Что же касается Ионы – неправда, что до этого мы никогда не встречались.

Возможно, он никогда меня не замечал, но я часто смотрел на него. В тот день – мне немного стыдно признаться в этом – я смотрел на него с завистью. В день, когда на стройке впервые появился безымянный господин, Иона работал в тени. Он попросил двух других парней помочь ему перетащить глыбу и теперь не должен был стоять на солнцепеке. Ему было и вполсилы не так тяжело, как мне. «Почему он, а не я?!» – твердил я про себя. У меня просто кровь кипела от ярости! Сегодня я понимаю, что мне надо было успокоиться, подумать и попросить тех же парней помочь и мне тоже. Но я этого не сделал. Я остался работать там, где стоял. Я продолжил жаловаться, колотить по мрамору и злиться. Когда я вспоминаю об этом, я понимаю, что повел себя точно так же, как вел себя мой отец.

Он всю жизнь ненавидел быть пастухом (и ненавидит до сих пор), но все равно продолжает им быть, словно для него не может быть никакой другой работы. То же было и с его отцом, и с отцом его отца. Он не видит никаких путей в жизни, кроме тягот, отказа от всех благ, жертв и несчастий. Чтобы дать выход эмоциям, он кричит, сыплет упреками и проклинает весь свет по малейшему поводу. Я вел себя так же и понял это много времени спустя. Я увидел все по-новому в тот день, когда безымянный господин пришел во второй раз и увидел того слоненка. Слоны появились на стройке несколькими неделями раньше. Для меня они были лишь механизмами для подъема и переноски тяжестей. Я считал, что слонят надо вырастить и воспользоваться их силой. Я не видел в них живых, мыслящих существ.

Но когда господин без имени спросил меня, действительно ли я так считаю, я почувствовал, как у меня сжалось сердце. Я смотрел на слоненка и понимал, что он – всего лишь беззащитный детеныш. Я смотрел на него и не мог не вспомнить своего детства. Я тоже был беззащитным детенышем, передо мной была жизнь, полная возможностей, умиротворенности и счастья, но меня привязали. Привязали веревочкой – тонкой и непрочной. Она не причиняла мне никакой боли и вреда. И тем не менее из-за нее я привык видеть все не

в истинном свете, а так, как было принято в моей семье. Взгляд моей семьи стал моим взглядом. Осознав это, я начал проклинать родителей за то, что они сделали со мной. Затем начал проклинать себя за то, что позволил им это. Я же был ребенком! Что я мог поделаться? Да и мои родители сами тоже были когда-то детьми и впитали мнения и привычки своих семей...

На кого же мне было злиться? А Иона все говорил и говорил о том, что мы, люди, очень похожи на слонов... Возможно, никто не в чем не виноват? Возможно, никто не придет и не изменит мою судьбу? Я понял, что должен взять все в свои руки. С того дня мы с Ионой начали проводить вместе много времени. Я решил забыть о гордости и спросить его, как снова обрести надежду и веру в себя, избавиться от обид и полюбить себя. Ведь я – не пустой человек. У меня тоже есть мечты и увлечения. К примеру, я вспомнил, что в детстве обожал строить. Стоило мне увидеть палки, камни или мокрый песок – и я тут же принимался за строительство домиков, кораблей, повозок и мостов. Это нехитрое развлечение могло занять меня на несколько часов. Выходит, и во мне можно было найти что-то хорошее...

Последующие разговоры с Ионой очень помогли мне: я обрел смелость и надежду. Новый друг помог мне обратить внимание на то, что я умею, на мои способности и красоту жизни.

До этого я обращал внимание лишь на свои недостатки и неприятные стороны жизни. Но теперь я был почти счастлив, что стою и колочу молотом по мрамору! Иона подарил мне надежду и дал силы идти вперед. Каждый раз, когда я снова начинал думать о плохом и перебирать свои несчастья, мы играли в такую игру: я вслух называл свою мысль, а он, к примеру, отвечал: «Неужели жизнь правда отвратительна, а все рабочие – несчастные неудачники? Кто так думал или говорил тебе, когда ты был ребенком?» Я ненадолго задумывался и тут же вспоминал образы и ощущения из детства. Мне быстро становилось ясно, что так говорил дедушка, да и моя мать тоже. Вернее, она не говорила этого вслух – у нее все было написано на лице. Тогда Иона спрашивал: «И что мы теперь сделаем? Мысленно ответь маме и дедушке, что это – их мысль, их видение жизни, но никак не твое». Я закрывал глаза и представлял, что мама и дедушка стоят передо мной. Я повторял слова Ионы, благодарил их и снова открывал глаза. «Отлично! Теперь надо чем-то заменить эту мысль... Знаю! – Иона, широко раскрыв глаза, продолжал: – Жизнь прекрасна, а я – особенный. У меня много талантов! Жизнь улыбается мне и осыпает подарками!» Так мы играли целыми днями, чтобы я мог почаще повторять новые слова, представлять другую жизнь, чувствовать ее и жить ей. Я хвалил себя за выполненную работу. После рабочего дня я дочиста отмывал руки и думал о том, какие же они у меня чистые. Я старался выбирать удобное место для работы. Я улыбался, и люди улыбались мне в ответ. Все шло замечательно.

Если хотите, можете попробовать сделать так же, как я. Мне это очень помогло. Каждый день я радуюсь, что мне повезло встретиться с Ионой и безмянным господином. Кроме того, каждый день я благодарю себя за то, что мне хватило воли и смелости идти вперед, что я сумел прочувствовать, как грустно жить под чужим влиянием. А еще я благодарю себя за то, что мне хватило терпения и упорства, чтобы взять жизнь в свои руки, изменить ее и сделать такой, как мне хотелось. Как говорит Иона, я погрузил губку в жидкость, которая лучше всего мне подходит, обрезал веревку и направился к цели, которую сам выбрал.

Теперь я чувствую себя свободным человеком. Пусть я каменотес, а не посланник, я все равно чувствую себя свободным и радостным. Та часть меня, которая была жертвой, осталась в далеком прошлом.

Сегодня я наконец могу сказать, что обрести счастье – возможно, как возможно и научить этому своих детей. Вот что я вам скажу: не стоит отступать при первых сложностях. Терпеливо идите вперед – цель того стоит, я точно знаю. Я вижу это по тому, как говорят со мной мои дети, что они мне говорят и как они проживают каждый день своей жизни. Может быть, когда-то я расскажу о них подробнее...»

Заключение Роберты и Антонио

Очень может быть, что наша книга вам не понравилась. Возможно, вы бросили ее на середине и теперь из простого любопытства заглянули в конец. Мы вас понимаем. На наш взгляд, признать, что в детстве вы подвергались влиянию и внушениям, очень сложно – сложнее даже, чем быть родителем. И еще сложнее осознать, что лишь на нас лежит ответственность за ошибки, которые мы совершаем из-за этого влияния (сознательного или неосознанного), что мы – единственные творцы нашего настоящего и будущего. Сложнее этого – только признать, что мы, пусть и движимые любовью, сами внушаем детям наш образ мысли и идеи, подаем им неправильные сигналы.

Мы все понимаем. Мы и сами долгие годы перекладывали ответственность за свое несчастье на наши семьи и родителей, на жизнь, Бога, правительство и работу. У нас, как и у всех, всегда был выбор между тем, что заставит нас еще глубже погрузиться в проблемы, и тем, что поможет нам выбраться из пропасти. Иногда мы выбирали первое – ведь жаловаться, что от тебя ничего не зависит, куда проще, чем действовать. Иногда (чаще) мы выбирали второе. Мы делали глубокий вдох и затыкали носы и уши, закрывали глаза (как будто готовились к прыжку, но проклятый страх не давал нам его сделать), чтобы не чувствовать собственной тревоги и не обращать внимания на внутренний голос, говорящий: *«Да зачем тебе это?», «Оставь все как есть», «Ты что, хочешь стать белой вороной?», «Да что ты вообще делаешь?!», «Ты этого точно не можешь», «Чего еще тебе не хватает?», «Довольствуйся тем, что имеешь!»* Это было сложно, очень сложно. Но если бы понадобилось, мы сделали бы это еще тысячу раз.

Почему? Потому что первоначальные сложности и ущемленная гордость – ничто по сравнению со свободой, свежестью, чувством ответственности и способностью сделать выбор между дурным и хорошим. Время от времени вы будете сомневаться, иногда у вас не будет охоты сопротивляться сложностям, как настоящий самурай.

Но любые старания окупятся. Если вам хватит сил преодолеть первоначальное раздражение (которое может оказаться куда сильнее, чем вам когда-либо приходилось испытывать...), избавиться от всех внушенных вам представлений, которые ограничивают вас (хотя окончательно разорвать связь с родным гнездом очень сложно) – окажется, что все усилия того стоили.

Внутренняя свобода – это высший дар. Свобода – не значит бунт. Настоящая внутренняя свобода – не враг правил и уважения к окружающим. Чувствовать себя свободным – не значит делать что угодно, забыв об ответственности и считая себя революционером.

Внутренняя свобода – это высший дар. И революцию можно совершить, не будучи революционером.

Мы всем сердцем надеемся, что наша книга станет искрой, которая разожжет революцию внутри вас.

Об авторах

Роберта Кавалло и Антонио Панарезе рассказывают о развитии ребенка в соответствии с законами природы и облегчают жизнь родителям. Уже 60 000 итальянских семей выбрали их книги и ходят на встречи с авторами, которые те проводят по всей Италии. Роберта и Антонио – авторы книг *«Прекратите подавлять своего ребенка»* (издательство UNO Editori), *«Семь заблуждений о воспитании детей»* (издательство UNO Editori), *«Хватит капризничать»* (издательство Mondadori). Их книги стали бестселлерами и попали на первые места в рейтингах итальянских онлайн-библиотек Amazon, IBS, Macrolibrarsi, Il giardino dei libri.

Роберта и Антонио выступают на радио и телевидении (каналы TG5 и Uno Mattina, Radio Rai1, Radio 24), о них пишет пресса (*Starbene, Gioia, Repubblica, Il Giornale, Vanity Fair, The Huffington Post*).

Они основали центр Vimbiveri, миссия которого – воспитывать детей счастливыми. До создания центра Роберта и Антонио заведовали центром для семей, воспитывающих сложных

приемных детей, и сотрудничали с социальными службами Турина, Казале Монферрато, Леини и Витербо. В рамках работы центра Роберта и Антонио в течение трех лет помогали приемным семьям.

В регионе Пьемонт они провели обучающий курс для воспитателей детских садов «Путь природы: эмоциональное развитие ребенка в гармонии с природой». Официальный сайт Роберты и Антонио – www.bimbiveri.it. Там вы найдете их лучшие видео и статьи, которые помогут вам вырастить ребенка счастливым и спокойным.