



Ольга Ивановна Маховская
365 + 1 правило современных родителей
на каждый день счастливого года
Серия «НЛП-допинг»

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4885357

Маховская О. 365 + 1 правило современных родителей на каждый день счастливого года : Эксмо;

Москва; 2013

ISBN 978-5-699-59792-5

Аннотация

Книга известного психолога Ольги Маховской – уникальный годовой тренинг-ежедневник для родителей, которые хотят легко справляться с детским непослушанием и капризами, воспитать счастливых, успешных, всесторонне развитых детей, навсегда решить проблему взаимопонимания между поколениями, сделать свою семью по-настоящему дружной и крепкой.

Содержание

Введение	5
Январь	7
1. Главный показатель родительского благородства в Новом году – накормить ребенка!	7
2. Чудо-дети против чудо-родителей	8
3. Прогуливайтесь хоть как-нибудь	9
4. Медитация в кругу семьи	10
5. Не уходите на работу в самый разгар веселья?	11
6. Ритуал, который поможет вам разбогатеть	12
7. Где еще раздобыть немножко счастья для детей?	13
8. Кто еще не сделал зарядку?	14
9. Мой друг – Храбрый Воробей	15
10. Что засчитывать – ошибки или достижения?	16
11. Об искусстве демократии при подготовке к празднику	17
12. Как честно обмануть ребенка?	18
13. Простота старого праздника делает его еще более привлекательным и полезным	19
14. Боремся с посленовогодним синдромом скороспелых разводов	20
15. Как научить ребенка и научиться самим управлять своими страстями?	21
16. Детские антенны настроены на эмоции членов семьи	22
17. О самообладании и наказаниях	23
18. О самообладании и ограничениях	24
19. О самообладании и поощрениях	25
20. Как сформировать личность ребенка?	26
21. О личных границах	27
22. Мера свободы ребенка	28
23. Каждый ребенок должен стать пограничником	29
24. О постепенности и последовательности научения	30
25. Как узнать свое место в детской картине мира?	31
26. Пропагандируйте свои ценности, не молчите!	32
27. Чем родители занимаются с детьми?	33
28. Как воспринимать детские жалобы?	34
29. Кто выбирает друга для ребенка: он или вы?	35
30. Не пробросайтесь «неудачными» друзьями!	36
31. О преимуществе ранних детских провинностей	37
Февраль	38
1. Как похвалить папу?	38
2. Секрет отцовской харизмы	39
3. Кто эффективней решает проблемы – папы или мамы?	40
4. Парадоксы отцовского существования	41
5. Как поднять паруса на семейном корабле?	42
6. Куда пытается сбежать папа, чтобы не стать главным?	43
7. Рецепты от диванной болезни	44
8. Кто же вынесет мусорное ведро?	45

9. Не контролируйте пофигиста	46
10. Как правильно хвалить папу?	47
11. Кто лучший папа – мама или папа?	48
12. Радикальное средство борьбы с завистью	49
13. Королевский маневр	50
14 февраля. Как победить святого Валентина?	51
15. Как не купить игрушку в «Детском мире»?	52
16. О папиных игрушках	53
17. Бесплатный оптимизм	54
18. Зачем папы считают денежки?	55
19. Бухгалтерия детства	56
20. Мамин дебет и папин кредит	57
21. Почему папа стремится все контролировать?	58
22. Папы и наказания	59
23. День Мужской Искключительности	60
24. Почему папа не звонит, даже если обещает?	61
25. Куда делись папины дипломы?	62
26. Чего папы стесняются, но от чего не могут отказаться?	63
27. О пользе папиного участия в детских играх	64
28. Зачем просить папу о помощи?	65
Март	66
1. Несчастье женщин измеряется в килограммах	66
2. Учите детей просить о помощи на своем личном примере	67
3. Мама перед лицом трудностей: паниковать или сосредоточиться?	68
4. Так что же такое любовь и счастье?	69
5. Как устроить хаос на благо семьи?	70
6. Градус перемен накануне праздника	71
7. Лесть – верный способ поразить маму	72
8. Как правильно говорить о любви?	73
9. Кому же завидуют дети?	74
10. Мама – не посудомойка	75
11. Зрелость женщины – в искусстве материнства	76
12. Рецепт счастья для мам: хвалить и успокаивать!	77
13. Почему папы должны слушать мам?	78
14. Откуда берутся мамы?	79
15. Ребенок – не психотерапевт!	80
16. Любовный миф в самом ядре личности настоящей Мамы	81
17. Шопинг – дешевый и зримый способ психотерапии	82
18. Мамы-академики	83
19. Добрые соседи борются со шпионами	84
20. От чего стареют мамы?	85
Конец ознакомительного фрагмента.	86

Ольга Маховская

365 + 1 правило современных родителей на каждый день счастливого года

Введение

Правила – это рекомендации и советы, маячки, которые помогают людям прокладывать свой маршрут в бушующем океане жизни. Тем, кто путешествует с детьми, эти ориентиры помогут не сбиваться с твердого курса и, избежав житейских рифов и мелей, привести семейный корабль в тихую гавань.

Тренинг – это постоянное упражнение разных групп мышц и навыков, которое в конце концов сделает вас другим человеком и поможет измениться всей семейной команде. Походку, осанку, голос, привычки, мировоззрение лучше ставить с детства, чтобы уже взрослому человеку не пришлось переучиваться, ломая сложившуюся систему взглядов и поведения.

Счастье ребенка зависит от сплоченности и благополучия всех членов семьи. Ребенок не может быть счастлив сам по себе, веселиться, играть и развиваться в своем собственном режиме. Ему нужны родители-оптимисты, имеющие твердые правила и принципы. Счастье – это не одна радостная интонация. Это даже не широкая палитра переживаний, впечатлений от происходящего. Счастье – это разделенная с папой и мамой радость. Счастье – это резонансное состояние, совпадение, наложение, усиление ритмов, которые помогают всем свидетелям и участникам этого таинства сохранять связь с Космосом.

«12 месяцев – 12 тренингов» – так назвали мы свою программу, которая в течение года шаг за шагом повысит и укрепит благополучие вашей семьи.

Год начнется с **Тренинга Самообладания**. *Январь* – лучшее время, чтобы тренировать выдержку и холодную рассудительность. Кроме того, на этот месяц приходятся новогодние праздники и каникулы, а тут без воли не обойтись. В январе мы разминаемся, набираем темп и выстраиваем приоритеты.

В феврале пройдет **Тренинг Укрепления самооценки у пап**. В этом месяце мы отпразднуем 23 февраля. И будет лучше, если вся семья приготовится к триумфу отцовского авторитета. Хорошо, если отцы будут лидировать в трудном деле тренировки родительских качеств. Они всегда рвутся в лидеры, большому кораблю – большое плавание.

Март – это **Тренинг Повышения самооценки у мам**. Пора воздать должное женственности. По мере укрепления отцовского авторитета изменяется и мамина позиция. Она тоже хочет быть уверенной в себе. Также хочет чувствовать себя нужной и желанной. Ей предстоит распутывать клубки отношений, которые сложились в семье на предыдущем этапе, стать настоящей Василисой Премудрой.

Апрель – **Тренинг Юмора**. Дело не только в том, что 1 апреля – день всеобщего веселья, а весна сопровождается нарастающим чувством радости. Главное: без юмора невозможно представить себе дружную, веселую и оптимистичную семью.

Май – **Тренинг Взаимной любви**. Когда все члены семьи научились вместе веселиться, они уже почти создали атмосферу взаимной любви. Осталось только научиться выражать ее корректно.

Июнь – **Тренинг Дружелюбия**. Прекрасно, когда все в семье любят друг друга, но по-настоящему любящие родители открыты не только детям, но и друг другу. Как наладить мосты с окружением? Как избежать конфликтов и не оказаться в изоляции?

Июль – **Тренинг Эмоциональной сензитивности**. Сензитивность – это чувствительность к переживаниям других людей. Если ваш ребенок научится сопереживать, становится на место другого, он станет хорошим другом и надежным членом команды.

Август – **Тренинг Юного потребителя**. Время отпусков сопровождается поездками, покупками, подготовкой к учебному году. Самое теплое время года – пора мечтаний. Хорошо фантазировать вместе с детьми – это научит их видеть разные возможности в обычных делах.

Сентябрь – **Тренинг Воли**. Время идти в школу, вставать и ложиться по часам, не опаздывать на уроки и не забывать учебники. Испытание для всех членов семьи. Как развить навыки самоорганизации?

Октябрь – **Тренинг Любознательности**. Каждый день в школе приносит что-то новое: новые знания, новые впечатления, новые переживания... Поначалу это так интересно, но... Нового так много, что от него начинаешь уставать, раздражаться и даже... пугаться. Как поддержать любознательность в ребенке?

Ноябрь – **Тренинг Креативности**. Знания не должны лежать мертвым грузом – нужно совершать открытия, менять точку зрения на уже знакомые вещи, подбирать ключи к новым загадкам, наращивать аппетит к познанию мира.

Декабрь – **Тренинг Завершенных действий**. Конец года, время подводить итоги. Как научить ребенка оценивать результат? Что не забыть сделать перед Новым годом, чтобы и следующий год прошел по нарастающей, стал особенным, незабываемым?

Желаем счастья и личных озарений Родителям и их Детям!

Январь Тренинг Самообладания

1. Главный показатель родительского благородства в Новом году – накормить ребенка!

День после новогодней ночи. Самое большое испытание – рано встать. Разумный родитель заранее приготовит мультфильмы и завтрак. Но вы не из этих. **Разумные родители заранее решат, кто утром покормит детей.** Но вы забыли, каково было решение. Проявите благородство и доберитесь как-нибудь до кухни.

Не обращайтесь внимания на гору немытой посуды и разбросанные вещи. Помните о цели: приготовить кашу и усадить малыша за стол. Сегодня можно смело сказать: «Эта каша от Деда Мороза. Тот, кто ее съест, будет целый год здоровым, а в конце получит подарок!»

ПРАВИЛО 1. Родительский минимум: каждый день, невзирая на обстоятельства и свое настроение, кормить ребенка.

2. Чудо-дети против чудо-родителей

Голова не болит. Силы прибывают. Но лень не отпускает. **Так уж устроен человек: начнет отдыхать – не остановится.** Чтобы облегчить ваши страдания, памятка на день:

1. Покормить (ребенка!).
2. Поиграть в лото (с ребенком!).
3. Поводить хоровод вокруг елки (с детьми!).
4. Посадить на плечи (ребенка!) и прогалопировать.
5. Сводить на прогулку (ребенка!).

Если из пяти пунктов выполнены все пять, вашему ребенку повезло с родителями: они – настоящее чудо! Если ни одного, повезло вам: у вас чудо-ребенок – у него просто ангельское терпение!

ПРАВИЛО 2. Пять (и более) совместных занятий на выходные, которые доставят удовольствие ребенку и создадут у него ощущение заботы и любви.

3. Прогуливайтесь хоть как-нибудь

Два дня ребенок провел взаперти. Прогулка неизбежна, как... (придумайте сами)! Помогите себе, попросив ребенка одеть вас. Вопросы: «Где мои носки?», «Где мои ботинки?», «А где же мой шарфик?» – сегодня лучше адресовать не супруге, а самому наблюдательному члену семьи. «Спасибо, солнышко. Что бы я без тебя делал?» – тоже ему.

Если вы обулись не на ту ногу, не переобувайтесь – идите так: ребенка это позабавит! Вы так похожи на клоуна! Хорошо бы при этом не только раскачиваться и косолапить, но и упасть со всего маху под залиvistый детский смех. **На такое способны только очень сильные родители, с тренированной волей и самообладанием.** Дети очень любят и гордятся родителями за их способность спуститься с небес и встать вровень с ними.

ПРАВИЛО 3. Если вы сможете превратить прогулку в приключение, вы станете самым любимым родителем. Желаем вам удержать этот титул чемпиона!

4. Медитация в кругу семьи

После праздничного подъема наступает спад, начинается легкая меланхолия, хочется побыть одному. **Самое лучшее в этот день пойти вместе в кино. Там можно помолчать.** Целых два часа не слышать любимых голосов, а тупо пялиться в экран, размышляя о вечном. Если вам это не удастся, можно взять мусорное ведро и торжественно направиться к двери. Никто не будет перечить, становиться у вас на пути, раскинув руки крестом. А после прогулки с ведром можно вернуться спокойным и уравновешенным.

Не стесняйтесь. Такой способ медитации практикует все больше граждан России. В парке вы встретите товарищей в расхлябанных ботинках на босу ногу и в пальто нараспашку. Зачем нам йога, если можно активно и с пользой оторваться, наматывая круги? Только не смотрите так жалостливо на бродячих собак, им это не понравится. В Новый год они сыты и довольны жизнью, а бродячие граждане у них вызывают презрение. Могут покусать. Что вы скажете дома? Ребенок не поверит, что такого большого и сильного папу мог укусить какой-то славный и веселый песик.

ПРАВИЛО 4. Искусство родительства в том, чтобы, как лошади на марше, отдыхать на ходу. Родительство – это река, из которой нельзя выйти. Только вперед!

5. Не уходите на работу в самый разгар веселья?

Ура! Вам необходимо выйти на работу! Как на праздник. Самое глупое, что может сказать родитель в такое утро: «Хоть отдохну от вас всех!» Нет, соберите волю в кулак и скажите правду: «Мне так жалко, что каникулы кончились и приходится оставлять наше теплое гнездышко. Давай вечером еще поиграем? Я постараюсь вернуться пораньше!» Почувствуйте, как приятно произносить эти слова. Повторите их три раза с нарастающей грустью. Подсказки ответов на вопрос: «А что ты будешь делать на работе?»

1. Скучать по вам.
2. Исполнять желания, которые начальник загадал Деду Морозу.
3. Считать ворон в окне.
4. Переливать из пустого в порожнее.
5. Подниматься по карьерной лестнице.
6. Бить баклуши.

На вопрос: «А как это?» – пообещайте объяснить вечером. **У маленьких детей конкретно-образное мышление.** Они будут озадачены и станут терпеливо ждать исполнения обещания. Не только же вам испытывать терпение.

ПРАВИЛО 5. Умейте создавать положительную интригу вокруг своей взрослой жизни, возбуждать у ребенка интерес к работе и своей особе. Это усилит вашу харизму в глазах ребенка.

6. Ритуал, который поможет вам разбогатеть

Опять праздник – православное Рождество. Тут все просто и привычно: **переодеваемся и поем колядки!** Если вы так и не познакомились с соседями, предупредите консьержку, что в вашей семье любят традиции, и ей придется поучаствовать в карнавальном действе. Назвался консьержкой, отвечай за весь дом! Если совсем просто, то дети будут сыпать ей на голову зерно и рис, гречку-ядрицу по 34 рубля за кило, чтобы следующий год был богатым и счастливым, а цены на продукты больше не росли. Скажите ей, что взамен детей нужно поблагодарить и дать мелочи. Попробуйте убедить, что это очень действенное средство разбогатеть всей семье, привить ребенку финансовый азарт и расширить его экономический кругозор. И не удивляйтесь, если дети и племянники консьержки через час придут к вам.

ПРАВИЛО 6. Колядки, если их практиковать каждый год, помогут родителям сформировать у детей ироническое отношение к деньгам и простым способам заработка. Это ведь разновидность разрешенного попрошайничества.

7. Где еще раздобыть немножко счастья для детей?

Возможен прилив раздражения. Удивительно, но многие взрослые воспринимают праздники как форму насилия и издевательства над собой и на следующий день чувствуют себя угнетенными и обманутыми. Детям хорошо: приятно получать подарки, но попробуйте их дарить с такой частотой и в таких количествах!

К этому дню может закончиться не только кураж, но и средства. Самое время идти в гости к тем, у кого нет детей, или к бабушкам и дедушкам. Дайте и другим проявить свои лучшие чувства, а детям продлите праздник. Потому что для них Новый год – это время абсолютного счастья. А вы можете уединиться с друзьями на кухне и обсудить традиционную тему: «Как же достали эти праздники!» Все-таки мы – кокетливая нация, любим похвастаться несчастьями.

ПРАВИЛО 7. Праздники – это фабрики детских иллюзий абсолютного счастья. В новогодние каникулы они должны работать на полную мощность.

8. Кто еще не сделал зарядку?

Делаем зарядку. Кряхтим, сопим, но наклоняемся. Не становиться на весы! На весы становимся не раньше 31 января. Лучше взвесить ребенка, похвалить его за набранные килограммы. В этом возрасте они – показатель здоровья. А после взвешивания вернитесь к зарядке вместе с ребенком. Личный пример – лучший способ убеждения. Раз-два! Раз-два! Молодцы. Тот, кто делает зарядку уже на восьмой день после Нового года, далеко пойдет! Народная примета.

ПРАВИЛО 8. Когда все стяги безжизненно повисли на мачтах вашего корабля, нужно поднять хотя бы один стяг на виду у всей команды, объявив великий поход.

9. Мой друг – Храбрый Воробей

Жизнь входит в привычное русло, но о-о-о-очень медленно. Можно посидеть у окна, рассматривая с ребенком снежинки и редких птиц. Кстати, дома полно крошек, целый мешок накопился за праздники. Во время прогулки подсыпьте их в кормушки. Можно рассказать историю о Храбром Воробье, который зимует под окнами в ожидании своей подруги Ласточки, улетевшей на юг. Вы поможете Воробью встретить свою подружку. А у ребенка есть такой друг? А у вас есть такой друг? Время рассказать о дружбе, которая придает нам сил даже в безнадежные холода и пургу. Пора пригласить в гости друзей своих детей.

ПРАВИЛО 9. Когда нам грустно и одиноко, верный способ изменить настроение – пригласить друзей. Эту истину стоит передать по наследству детям.

10. Что засчитывать – ошибки или достижения?

Закончилась первая декада января, а уже столько хороших начинаний. **Воля – это учет и контроль.** Подведите итоги: «Мы с тобою молодцы, потому что делаем зарядку, моем посуду, застилаем постель, кормим воробышка. Каждый день! В прошлом году мы этого не делали. Мы растем и развиваемся!» **Обязательно похвалите ребенка.** Так уж устроены наши родители, что контролируют и учитывают чаще ошибки, а не достижения. Внимание! Вместо: «Ты не моешь руки!» – говорим: «Я заметил, ты чаще моешь руки!» Вместо: «Ты не умеешь до сих пор завязывать шнурки!» – «Ты почти научился шнуровать ботиночки! Иногда я просто удивляюсь, как это у тебя ловко получается?» Словом, делайте все то, к чему вы привыкли, только чуточку наоборот.

ПРАВИЛО 10. Идеальный капитан может менять курс на 180°.

11. Об искусстве демократии при подготовке к празднику

Подготовка подарков к старому Новому году. Многие на этот праздник ничего не дарят, отчего он становится как бы ненастоящим. В канун старого Нового года вспомните о таких приятных мелочах, как записная книжечка, брелок для ключей, фонарик и т. п. Родители часто дарят подарки, которые нравятся им, а не детям. Причина тому – непреодоленный детский эгоцентризм. Ваш, а не вашего ребенка.

Включайте механизмы обратной связи: «А как ты думаешь?», «А тебе это нравится?», «Я хотел бы с тобой посоветоваться», «А что, если...?». Только не для того, чтобы потом настоять на своем: «А я бы на твоём месте поступил вот так...» Мнимой демократии и ложного внимания к нашим личным запросам нам и так хватает. Создайте совершенное государство в своём доме. Пусть дети станут в нём свободными и ответственными гражданами.

ПРАВИЛО 11. Если вы не знаете, как поступить, всегда можно посоветоваться со своим ребёнком.

12. Как честно обмануть ребенка?

Подготовка к старому Новому году. Нужно бы убраться перед праздником. Большинство людей приходят от такой перспективы в уныние. Но не вы! Самообладание – это еще и способность к приятному самообману. Предложите ребенку пошалить перед уборкой, разрешите ему устроить кавардак в доме, и благодарное чадо с удовольствием включится в игру «Наведи порядок на своей Планете». Помните: чем быстрее вы научите ребенка убираться, тем меньше вам придется заниматься этим самому. А уборка будет ассоциироваться у членов вашей семьи с фантастической феерией, праздником хаоса.

ПРАВИЛО 12. Человечество тратит огромные интеллектуальные ресурсы на то, чтобы сэкономить физические. Лень изобретательней рутинной работы.

13. Простота старого праздника делает его еще более привлекательным и полезным

Старый Новый год. Старый Новый год вовсе не обязывает вас прибегать к старому меню: пресловутое оливье и селедка под шубой под шампанское. Хочется чего-то крупного и горячего, а не мелкорубленого и холодного. Глинтвейны, пунши, родная водочка и коньячок для взрослых. А детям – пельмени, вареники и манты. Причем с самого начала, с момента замеса теста. Как же они соскучились по этой совместной лепке, важной для развития интеллекта и воображения, тактильным переживаниям! Вы убедитесь, какими настойчивыми бывают дети, как долго и упорно они могут месить и раскатывать, лепить и выкладывать. Интерес к занятиям – первейший фактор любой деятельности. А от непроизвольного внимания и интереса к сознательным волевым действиям уже рукой подать. Главное обнаружить в ребенке скрытые резервы.

ПРАВИЛО 13. Простота и гениальность родом из детства. Позвольте детям инициативу, и у вас получится праздник, полный сюрпризов.

14. Боремся с посленовогодним синдромом скороспелых разводов

По статистике, посленовогодний синдром характеризуется резким ростом заявлений о разводе. Не поступайте, как примитивный обыватель, который ищет комфортной жизни со времен слоников и крахмальных салфеток на комодах. Несчастные люди, все им нейдет. То жмет, то колет. Развестись всегда успеем. По той же статистике, 70 % взрослых и здравомыслящих людей скучают по своим бывшим супругам и детям. Интересно, что ровно через месяц, 14 февраля, молодые родители снова признаются друг другу в любви. По своим родителям скучают все дети. Мы раздражаемся и обижаемся, потому что очень любим друг друга, но не уверены, что любимы. Обнимемся?

ПРАВИЛО 14. Посленовогодняя апатия, как и послеродовая депрессия, – результат активной интоксикации организма чужеродными телами. Словом, нужно выравнивать физиологический фон перед принятием психологически выверенных решений.

15. Как научить ребенка и научиться самим управлять своими страстями?

Теперь отступать некуда: год начался, время проб и ошибок позади. Проведите этот день на сниженных оборотах. Есть такое упражнение: «Подели себя на два!»: делайте то, что хочется, но вдвое медленней и тише. Научите этому ребенка. Например, он хочет съесть конфету, предложите ему поделить ее с вами. Исполните с ребенком его любимую песню на караоке. А теперь предложите ему пригасить звук и спеть тише, чтобы не было слышно в соседней квартире. А теперь, для сравнения, спойте шепотом. И снова – в полголоса.

Нужно научиться регулировать свои эмоции и экспрессию. И начинать лучше с детства. Справляться со страстями трудно, но можно. Главное – усвоить простой принцип: «Я умею управлять собой! Лучше научиться владеть собой, чем мириться с тем, что другие управляют тобой».

ПРАВИЛО 15. Чтобы достичь цели, иногда нужно не увеличивать усилия, а уменьшить азарт и снизить аппетиты.

16. Детские антенны настроены на эмоции членов семьи

Чтобы лучше владеть собой, нужно научиться распознавать эмоции других людей. Учатся этому в период ролевых игр, в дошкольном возрасте, о чем не все родители догадываются, рассуждая так: «Вырастет – поймет!» Действительно, сложные понятия вроде «трансцендентное тождество» ребенку осознать трудно. А вот эмоции – это их стихия. Родительские же чувства – камертон детских переживаний. Они чувствуют себя несчастными, если мы грустим или паникуем.

Свои эмоции родителям стоит называть прямо и, по возможности, объяснять: «Я немного грущу, потому что моя команда проиграла. Я чувствую себя проигравшим каждый раз, когда они пасуют!» Если ребенок погладит вас по голове или скажет: «Не грусти. Они еще выиграют!» – станет легче и вам, и ему. Это лучше, чем жить в обстановке, будто в семье кто-то умер, но еще не решили, кто именно.

ПРАВИЛО 16. Если и ребенку вас не жалко, значит, никто не догадывается, как вам плохо.

17. О самообладании и наказаниях

Российские родители любят наказывать впрок – чтоб неповадно было! Так в древних культурах и языческих племенах реагировали на отступление от предписаний вождей и шаманов, формировали строгие табу. Наказания были жестокие, вплоть до убийства. Но мы все-таки цивилизованные люди и можем найти другие, более гуманные способы воздействия. Тем более частые и болезненные наказания вызывают эффект привыкания: у ребенка повысится порог чувствительности, и он перестанет понимать простые слова.

Объявите мораторий на телесные наказания именно с этого дня! В календаре все равно нет никаких праздников, а душа по инерции просит чего-то особенного. Нет физическим наказаниям!

ПРАВИЛО 17. Физические наказания помогают только садистам. Для всех остальных – это тяжелая психологическая травма.

18. О самообладании и ограничениях

Принцип «Все хорошо в меру!» должен стать ключевым для всех, кто хочет жить в гармонии с собой и миром. **Основной мишенью ограничений, как правило, становятся игры**, т. е. то, что захватывает ребенка целиком, поглощает его внимание и загружает память. Основным критерием ограничений в этом случае является время игры. Вот почему важно научить ребенка следить за временем. Приборы незаменимы. Вы же контролируете размеры талии с помощью метра, а банковские счета с помощью калькулятора? Часы есть в мобильных телефонах и на мониторах, от телевизора до компьютера, но лучше начинать с простой «механики»: циферблат легко поделить на дольки, как апельсин. Только в апельсине их 9, а на часах – 12.

ПРАВИЛО номер один: нельзя съесть все дольки сразу, будет аллергия или другое заболевание. Говоря на языке часов: нельзя играть непрерывно целый час. 2–3 дольки (10–15 минут) – для детей до 5 лет, 4–5 (20–25 минут) – до 6 лет, 5–6 (полчаса) – для первоклассников. Каждый день рождения ребенка вы можете объявлять ему о новых возможностях и достижениях.

ПРАВИЛО 18. Терпение и самообладание можно посчитать и измерить в минутах и часах.

19. О самообладании и поощрениях

Время, выделяемое на игру, может стать способом поощрения. Торг с ребенком неизбежен. Но у торга должны быть объективные основания. **Решите для себя, за что и почему вы готовы поощрять ребенка.** Не забудьте про способность сочувствовать другому – предмету, животному, человеку. В дошкольном возрасте детям свойствен антропоморфизм – способность одушевлять все окружающее. Это хороший период для того, чтобы развивать чувствительность, способность сопереживать, жалеть, радоваться, восхищаться. Например, если на улице холодно, можно побеспокоиться, не мерзнут ли игрушки, птички, деревца.

ПРАВИЛО 19. Увеличивая или уменьшая время игры, мы формируем у ребенка интуитивное чувство справедливости.

20. Как сформировать личность ребенка?

Опыт показывает, что личность формируется наказаниями и поощрениями. Чего мы желаем от детей чаще всего? Чтобы они были похожи на нас. **Так, аккуратная мама будет выражать восторг и недовольство в зависимости от того, насколько чистоплотна ее дочка. Умный отец среагирует на школьные успехи или будет рассказывать о том, что его сын или дочка «уже умеют читать».** Эгоцентрик станет приставать с просьбой: «Ну-ка, покажи, как ты меня любишь!»

Дети вырастают нашими копиями. Интересно, что осознается это очень трудно. Все мамы уверены, что дети похожи на пап, и с генами не справится никакое воспитание. Даже когда все знакомые и родственники хором говорят: «Ты сделала его таким своими руками! Он очень похож на тебя!» – мама только разводит руками: «О чем вы? Я знаю своего ребенка – упрямый, конфликтный, капризный. Разве этому я его учила? Я ему говорила: слушай свою маму, она тебе плохого не посоветует».

ПРАВИЛО 20. Ребенок реализует теньевую часть личности родителя.

21. О личных границах

Ребенок, как и взрослый, должен чувствовать себя уверенно в пределах личных границ. А происходит это, когда эти границы не нарушаются. Иначе мы чувствуем или обиду, или агрессию. Обида – это реакция на поражение в правах у слабых, если нет способов отстоять свой статус-кво. Агрессия – реакция сильных людей, которые отвечают немедленно вторжением на территорию противника.

Не обманывайте детских надежд и не нарушайте договоренностей. Припадки агрессии и детские истерики – часто только ответная реакция ребенка с сильным темпераментом на ущемление его интересов. Например, если ваш шопинг длится дольше обычного (скидки!), ребенок устанет и обязательно «опозорит» вас на людях неуправляемым поведением.

ПРАВИЛО 21. Эмоциональная близость не исключает наличия личных границ. Даже у детей.

22. Мера свободы ребенка

Самый простой способ установить границы детской федерации – это выделить ребенку комнату и назначить его там начальником. И вот здесь-то все правила устанавливаются только в процессе дебатов и обсуждений с ребенком. **Принцип простой: отдать столько прав и обязанностей, сколько он может взять. Вы регулируете только время.** А в кодексе этой детской автономии должно быть все, что есть в кодексе взрослых. В том числе уборка по субботам или пятницам.

Конечно, расхождения возможны. Но важно сообщить сыну или дочке, что вы готовы помогать и участвовать в том случае, если ваши часовые пояса совпадают. Это касается совместных завтраков, обедов и ужинов, общих игр, выполнения домашнего задания. Некоторые дети любят все делать за компанию, а для других – это сущая пытка. Они любят сосредоточенно возиться сами.

ПРАВИЛО 22. Мера свободы ребенка обсуждается, согласовывается и принимается как конституция, а не уголовный кодекс.

23. Каждый ребенок должен стать пограничником

Умение сказать «нет!» себе или другим – ценнейшее качество и верное указание на самообладание. Иногда эта способность равносильна выживаемости. **Сегодня проводим тренинг безопасности. Чтобы научить ребенка говорить «нет!» незнакомцу на улице или чужаку, звонящему в дверь, потренируйтесь, а не просто приговаривайте: «Если в дверь позвонит чужой дядя, не открывай!»**

Выйдите за дверь и позвоните. Пронаблюдайте за ребенком. Не хвалите его, если в ответ на звонок в дверь он радостно бежит: «Кто там?» Это опасный навык для малышей. Мама-козочка так и не смогла научить своих козлят не подходить к двери без разрешения родителей. Ну, и чем это закончилось?

Ситуация более сложная, если звонят по телефону, а дома никого нет. Ведь и вам нужно поговорить с ребенком, узнать, как он, пока вас нет дома. На этот случай поможет игра в «Шпиона и пограничника». Шпион звонит, чтобы выведать самую главную семейную тайну, а пограничник делает все, чтобы ее скрыть. Можно ответить: «Извините, вы ошиблись номером!»

Этот фокус проходит уже потому, что детские голоса не так запоминаются, как родительские. Иногда взрослые даже не могут понять, кто говорит на том конце провода – мальчик или девочка. «М-да, – подумает «Шпион», – наверное, мне предоставили неверные сведения... Похоже, я действительно ошибся номером?»

ПРАВИЛО 23. Мало не нарушать личные границы ребенка, важно научить его отражать попытки вторжения на свою территорию других людей.

24. О постепенности и последовательности научения

Вспомните, что из того, что вы уже попробовали в этом месяце, оказалось наиболее интересным для вас и вашего ребенка. Чтобы закрепить результат и сохранить хорошее настроение, стоит повторить успех. Повторенье – мать ученья. **А хорошее настроение – залог дальнейшего прогресса.** Среди комплиментов этого месяца должны преобладать такие: «Ты умеешь справляться с трудностями», «У тебя сильный характер. Ты знаешь, как достигать результата. И не боишься неудач!», «Мы видели, что тебе хотелось еще кусочек торта, но ты сдержал себя и оставил младшему брату. Молодец!», «Я помню, ты вначале заплакал, а потом взял себя в руки. Так ведут себя сильные, взрослые люди!», «Посмотрим, какие мы мышцы накачали. Зарядка идет на пользу!», «Смотри, воробышки веселые, сытые, это они тебе спасибо говорят!» Не забывайте повторять подвиги.

ПРАВИЛО 24. Привычка – это трижды повторенный подвиг.

25. Как узнать свое место в детской картине мира?

Стоит проверить, не пострадали ли отношения в семье от упражнений последнего месяца. Для этого подойдет известный тест «Рисунок семьи». **Попросите ребенка нарисовать семью и описать, что получилось.** Важным оказывается все – размеры фигур, расстояние между ними, пропорции – чем больше указаний на близость, точность и детализацию, тем лучше отношения в семье. Но может случиться всякое. Если вас совсем забыли нарисовать, значит, нужно больше времени уделять ребенку – он просто на вас не рассчитывает. Ведь вы все время «на работе», «в командировке» или «заняты чем-то очень важным». Не расстраивайтесь, помните, что у вас месячник самообладания. Будем над собой работать.

ПРАВИЛО 25. Если вы не считаете свою семью самой важной, то и семья вас сбросит со счетов.

26. Пропагандируйте свои ценности, не молчите!

Каждый родитель должен стать пропагандистом своей роли. **Вы удивитесь, но некоторые дети серьезно задумываются: зачем нужны родители?** Они примеряют ситуации, когда родители уедут надолго, а не на пару дней, и придется выживать одному. Действительно, если папа и мама появляются дома ненадолго, поздно вечером, а утром их уже нет, может создаться впечатление, что можно жить и так. Такие размышления могут довести ребенка до побега. От фантазий до реальных побегов может пройти несколько лет.

Не стоит пускать все на самотек. Вместо: «Я тебя кормлю-пою» – используйте другие формулы: «Не волнуйся, я все время рядом. На работе я часто прислушиваюсь к небу, все ли нормально с моим любим детенышем? Точно так делают и волчицы, и львицы, и лисички... Я ни на одну минуту не забываю о тебе», «Ты всегда можешь на меня рассчитывать. Только попроси: “Мне нужна твоя помощь!”», «Я так сильно по тебе скучаю!», «Больше всего на свете я люблю с тобой обниматься!» Ребенок должен чувствовать, что он для вас – особенный, драгоценный, всегда желанный. Самый важный человек на свете.

ПРАВИЛО 26. Если вы будете молчать, ребенок ни за что не догадается, что вы его любите.

27. Чем родители занимаются с детьми?

Дети сильнее любят тех взрослых, кто исполняет большее количество их скрытых и явных желаний. Преимущества тут у родителя, который больше времени проводит в кругу семьи. Но можно время заменить интенсивностью и качеством общения. **Хитрость в том, чтобы постоянно интересоваться желаниями ребенка, мечтать вместе с ним, отвечать на его вопросы и, конечно, хвалить.**

Словом, дождь счастья должен проливаться на ребенка в ту минуту, когда вы возвращаетесь. И тогда каждый раз вас будет встречать восторженный детский возглас: «Папа пришел!», «Мама вернулась!» Даже если вы очень устали, надевайте маску радости, прежде чем войти в дом. Это просто неприлично – демонстрировать домашним кислую мину. То, как мы встречаем домашних каждое утро, выдает наше отношение к ним с потрохами.

ПРАВИЛО 27. Следите за вывеской на дверях своего дома. Если на ней написано «Закрыто», не удивляйтесь, что никто не приходит в гости.

28. Как воспринимать детские жалобы?

Лучше всего самообладание тренируется во взаимодействии с другими людьми. Так, в ролевой игре нужно не только помнить общий план события, сюжет сказки, но и терпеливо ждать своей очереди. **Если ребенок будет вести себя экспансивно, дети просто не станут с ним играть в следующий раз.** Внимательно выслушивайте жалобы ребенка на других детей, давайте понять, что их переживания вас по-настоящему беспокоят.

Но ответы должны быть примиряющими, компромиссными: «Я понимаю, Петя помешал тебе сыграть роль, как ты хотел, но ему не терпелось выступить. Он маленький и пока не может запомнить, кто за кем. То, что ты видишь его ошибку, говорит о том, что ты старше и умней. А старшие дети всегда более терпеливы и сдержанны».

Внушайте своему ребенку простые правила разрешения конфликтов: «Если друг или подруга тебя не слышат, стоит повторить несколько раз то, что считаешь важным, но не кричать», «Если у вас не получается договориться, может, стоит выбрать капитана команды – того, кто будет следить за порядком?», «Вряд ли кто-то захочет с тобой специально ссориться. Вам нужно еще раз поговорить, попробуй то, что предлагает твой товарищ!».

ПРАВИЛО 28. Родителю стоит заглядывать в детскую «Книгу жалоб» хотя бы для того, чтобы проверить, нет ли там его имени.

29. Кто выбирает друга для ребенка: он или вы?

Печально, но не со всеми ребенку удастся договариваться, играть с удовольствием. Одни дети вызывают симпатию, другие раздражают. Если дети симпатизируют друг другу, их игра течет непрерывно. **Дети с энтузиазмом относятся к инициативам друг друга и никогда не жалуются.** Законы симпатии слабо изучены. Но сам факт избирательности отношений нужно учитывать. Когда мы говорим ребенку в ответ на его жалобы: «Пойди лучше поиграй с Петей», – мы признаем этот факт.

Дети хорошо ладят, если ладят их родители. А их родители лучше понимают друг друга, если они одного статуса, сходных профессий и ценностных ориентаций. Социально-экономический фактор очень силен. Мы все чувствуем себя более защищенными и спокойными в своей статусной группе. Важно, чтобы среди друзей вашего ребенка были те, кого вы легко пригласите домой и к кому с радостью отпустите его в гости.

ПРАВИЛО 29. Помогите ребенку подружиться с детьми из семей вашего круга. Такая дружба будет паритетной и понятной обеим сторонам.

30. Не пробросайтесь «неудачными» друзьями!

Социальная изоляция и социальная автономия – не одно и то же. Близких друзей мы выбираем для детей сами, но общаться им предстоит с детьми из разных социальных классов. Их будет объединять общее детство, общие игры, одна и та же воспитательница детского сада или учительница. Вы станете первыми и главными интерпретаторами поведения детей из других социальных групп.

Очень важно преодолевать негативные стереотипы. Статистика уверенно показывает, что дети мигрантов и переселенцев более мотивированы на успех и в перспективе могут оказаться начальниками детей коренных жителей. Ссорить детей просто невыгодно. Выгодно учить их сотрудничеству. Поэтому не шипите недовольно в спины приезжих родителей и их детей в детском саду или школе. У вашего ребенка фора на старте, но это еще не приз победителя. А конкуренция только стимулирует победы у людей с психологией победителей. И угнетает тех, кто готов расписаться в том, что он неудачник.

ПРАВИЛО 30. Избирательность в дружбе не обозначает агрессивное неприятие остальных детей. Играть можно со всеми – вопрос только: во что?

31. О преимуществе ранних детских провинностей

Самообладание – это тест-драйв для наших эмоций, желаний, фантазий. Если за этот месяц вы научились сдерживать и корректно выражать ваши желания и мысли, значит, в будущем с этим справится и ваш ребенок. **Самообладание – результат воспитания, а не природный дар.** Парадоксально, но чем сильнее темперамент, неудержимей страсти, тем быстрее формируется способность к самообладанию.

Чем экспрессивней ведет себя человек, тем более четкую обратную связь он получает от родителей. Вялые спокойные дети не беспокоят родителей и «обкатывают» свои желания во взаимодействии с другими людьми. Они позже начинают понимать, чего им хочется. Почаще используйте выражение «Я бы хотел...» или спрашивайте прямо: «А чего ты хочешь?» Помогайте детям формулировать свои желания, а только потом ищите вместе с ними способы их исполнять.

ПРАВИЛО 31. Сильные поступки и целеустремленность рождаются из сильных и ясных желаний.

Февраль

Тренинг Укрепления самооценки у пап

1. Как похвалить папу?

Весь этот месяц мы будем говорить комплименты и поощрять достижения пап, чтобы 23 февраля выглядеть убедительно и естественно. Для пап это аванс и благословение семьи на будущие свершения. **Праздничные комплименты – это всегда аванс.** Дети склонны принимать восхищения в свой адрес всерьез, у них еще не сформировалось критическое мышление. Мамы хотели бы, чтобы говорили только о положительной стороне их образа. А папы любят, когда их хвалят по делу, за конкретные заслуги.

Дорогие мамы, вспомните, что хорошего сделал отец вашего семейства за последние полгода-год. И ненароком, но в присутствии всех членов семьи: «Ах, все-таки как хорошо ты придумал с этим угловым шкафом. Я каждый раз открываю дверцу с благодарностью!» или «Я почему-то вдруг вспомнила, как ты принес домой эту огромную елку! До сих пор не пойму, как тебе удалось ее провезти через весь город и дотащить до восьмого этажа? Неужели тебе никто не помогал?»

ПРАВИЛО 32. Добрые воспоминания о сделанном – лучший комплимент для папы!

2. Секрет отцовской харизмы

Папам не рекомендуется изображать перед детьми непобедимого мачо. Такие позы лучше приберечь для женщин. **Детей восхищает папина смелость и дерзость, а не монументальность и неуязвимость его образа.** Папа – не волшебник, папа – это тот, кто не боится рискнуть еще раз, даже после неудачи. «Вот это да! Он пробует снова и снова! Если уж папа взялся, он добьется своего, нужно только время!» – примерно так думает малыш, наблюдая за папой, завязывающим ему ботиночки. Ведь малыш пока не умеет шнуровать сам, а это так важно.

Харизматик – это человек, который многократно делает у нас на глазах то, что нам не по силам. Делайте что-нибудь важное, и почаще, и вы станете для ребенка настоящей звездой! Только не прогоняйте его в раздражении: «Брысь! Ты вечно путаешься под ногами!» Папы воспринимают более слабых членов семьи или как помощников, или как помеху на пути к достижению своих целей. **Ребенок обязательно станет вашим помощником, но вначале он должен убедиться воочию, что вы сами умеете делать что-то стоящее.**

ПРАВИЛО 33. Настоящий лидер в семье тот, кто доказывает на деле, как много он умеет.

3. Кто эффективней решает проблемы – папы или мамы?

Жизнь – это калейдоскоп рисков и неопределенностей, поэтому большинство проблем мы решаем методом проб и ошибок. Если у вас нет готового решения, ключевая формула успеха: «Давай попробуем?» Передайте ее своим детям. Папы напрасно боятся потерять авторитет, берясь за сложные или новые дела. Если компетенции не хватает, в крайнем случае можно сказать вслух: «Надо бы посоветоваться с товарищами!» или «Посмотрим, что пишут в Интернете!»

Папы – это люди инструкций, мамы – люди советов, поэтому к «совещательному» способу решения проблемы чаще прибегают мамы, к «пошаговому» – папы. Но прежде чем погрузиться в инструкцию, лучше открыть дискуссионный клуб – привлечь домочадцев к решению креативной задачи (например, сборке мебели). Если хором не получится, позвоните «аксакалам», мудрым старцам, профи. Так мы покажем пример разумного поведения с акцентом на цели, а не на очередной демонстрации отцовского авторитета «при любых обстоятельствах».

ПРАВИЛО 34. Пробовать, рисковать, действовать может научить ребенка только отец. Мамы предпочитают старые, проверенные способы, которые передаются из уст в уста. Даже старинные рецепты они перепроверяют у подруг.

4. Парадоксы отцовского существования

Дом, с мужской точки зрения, – пространство с ограниченными возможностями. Все члены семьи чувствуют себя в нем защищенными, а отец – связанным. Чувство связанности и ограниченности возникает из-за неверно понимаемой роли в семье. Главная задача отца – разработка семейной стратегии. Самый трудный жизненный вопрос: «Как жить дальше?» («А что будет дальше?») – адресуется мудрому главе семьи, а не матери, которая обещает любить всех при любых обстоятельствах. Если отец хочет соответствовать ожиданиям домочадцев, ему лучше включать их в обсуждение планов, а не сторониться, опасаясь саботажа.

ПРАВИЛО 35. Плохие планы лучше, чем никакие. Несбыточные планы мобилизуют, а реалистичные организуют.

5. Как поднять паруса на семейном корабле?

Бывают очень грустные семьи. И дети, и родители хорошие, но очень тоскливо у них дома. Смеяться и шуметь не принято. Будто все ждут кого-то или терпят что-то. Уныние – результат захлопнувшегося горизонта у семьи. Родители еле тянут лямку. Только тронь, обидятся или начнут предъявлять всем претензии. Хорошая, пусть и не до конца реалистичная перспектива мотивирует на движение, достижения и взаимную поддержку. Какой вы видите свою жизнь и жизнь своей семьи через 5, 10 лет? Дети меняются наиболее очевидно, совместные обсуждения их планов помогут вам определить и свои перспективы. У детей всегда много фантазий. Не бойтесь детских фантазий – бойтесь их отсутствия.

ПРАВИЛО 36. Поощряйте фантазирование о будущем у детей.

6. Куда пытается сбежать папа, чтобы не стать главным?

Инфантильные отцы не относят проблемы семьи на свой счет, а пытаются их игнорировать, подыгрывая материнским чувствам жены. Некоторые отцы и вовсе предпочитают занять роль старшего ребенка в семье, помощника по хозяйству. Они считают, что семья и дети – это удел матерей, а от них можно требовать только зарплаты. Помогать по хозяйству и приносить зарплату, конечно, надо, но не для того, чтобы отказаться от более важных обязательств.

ПРАВИЛО 37. Отец – это капитан корабля, а не юнга. Главная его задача – рулить, не растеряв команду!

7. Рецепты от диванной болезни

Мужчинам интересны масштабные проекты, требующие напряжения ума и воли, так что семейные дела кажутся им невыносимо скучными. Нашим папам невыносимо заниматься чем-то по принуждению, да еще под руководством жены. Любовь к диванному времяпрепровождению мужчины оправдывают ожиданием трудных времен, необходимостью хорошенько отдохнуть перед серьезным прорывом.

Не нужно ждать, когда грянет гром! Включите фантазию. Вынося мусор, например, представьте, что боретесь за экологическую чистоту планеты, а не только своих квадратных метров. Игры на открытом воздухе, строительство дачи, катание на коньках и лыжах, путешествия расширяют ареал действий и усиливают отцовскую маневренность. Мамам следует поощрять и разделять отцовскую экспансивность, присоединяться самой или делегировать детей, особенно мальчиков, на подвиги.

Диваны – враги семей по всему миру. С дивана легко можно перебраться на инвалидную коляску. Это только в сказке про Илью Муромца можно лежать на печи тридцать лет и три года, а потом за три дня совершить тридцать три подвига. За тридцать три года дети вырастут и, махнув рукой на отца, объявят себя сиротами и отправятся на все четыре стороны искать своего счастья.

ПРАВИЛО 38. Назвался папой – слезай с печи или дивана!

8. Кто же вынесет мусорное ведро?

Кстати о мусорных ведрах. Мамы считают, что вынос мусорного ведра – это минимум домашних обязательств, а папы – что это максимум издевки над их царским достоинством. Никогда не встречайте отца с ведром или пакетом мусора в руке. А если он только что разговаривал с главой Центробанка и ему предстоит принять важное решение? Получив ведро в руки, он поймет, что его удел – грязная работа на подхвате, а лидерские позиции разве что для его предприимчивой жены.

Словом, нет ничего более губительного для мужской самооценки, как предложение выносить помой каждый день. Поскольку женщины и дети не столь чувствительны к трэшу, можно поручить торжественный вынос ненужного кому-то из старших детей или оставлять у двери Барабашке – кто-нибудь, проходя мимо, утащит пакет с собой без лишних разговоров. Тот же отец, если на него не давить, незаметно умыкнет мусор, чтобы освободить выход. Но не думайте, что отцы смиряются со своей участью. Они просто придумывают себе утешительные теории, скажем, что они выносят не мусор, а ядерные отходы, спасая человечество.

ПРАВИЛО 39. Чем масштабней задача, тем она интересней мужчине. Из-за слабой мотивации к мелким делам может показаться, что папы не способны делать самые простые вещи.

9. Не контролируйте пофигиста

Ошибка многих пап в том, что, реализуя свое чувство свободы и независимости, они предпочитают держать все семейство «под контролем», на привязи, дома. Им спокойней, когда все ведут себя предсказуемо, однообразно и «не беспокоят папу» по мелочам. Чаще всего за такой дистанцией от домашних скрывается банальное неумение общаться с детьми и близкими, страх оказаться в дурацком положении.

Если папу игнорировали в детстве, то искусству общения он мог научиться только на улице, в сомнительных компаниях. Поэтому он принимает «логичное» решение: на улицу детей не пускать, держать дома. «Вырастут, придет время, научатся!»

Между прочим, так формируется психология пассивности с откладыванием на потом важных дел. «Как-нибудь в другой раз!» – формула нашего «успеха». «Как-нибудь» – родной брат русского «авось». «Как-нибудь» – это не оптимизм («Как-нибудь прорвемся!»), а конформизм и пофигизм: «Как бы ни было, переживем!»

Обратите внимание и возьмите под контроль это часто употребляемое слово. И если ваш ребенок уже усвоил его, на детское «Как-нибудь!» нужно реагировать с праведным гневом: «Что значит *как-нибудь*? Так говорят только лентяи! А мы ищем то, что нужно!»

ПРАВИЛО 40. Никогда не произносите при детях слов: «как-нибудь», «авось», «потом». Добавьте их в список нецензурных выражений.

10. Как правильно хвалить папу?

Успех – очень важная для мужчин категория. Успех мам определяется качеством отношений в семье и на работе, отцов – социальным признанием. У нас все признание за семью предназначено мамам, которые с радостью поменяли бы его на что-то более конкретное. А от пап общество ничего не ждет, кроме алиментов после развода. **Такой низкий уровень социального уважения не вдохновляет отцов на подвиги.** Остается признание семьи.

Задача мам – не только заботиться о детях, но и поощрять и привлекать пап. **Комплименты папам отличаются от комплиментов мамам.** Мамы предпочитают самые высокие оценки в адрес своей личности, им важно, чтобы их считали исключительными женщинами и матерями: «Наша мама – самая лучшая в мире!» Папы осторожнее: они гордятся своими реальными достижениями. Если вы будете оценивать личность мужчины в целом без всяких поводов, он почувствует подвох, уловку, манипуляцию.

ПРАВИЛО 41. Хвалить лучше умелые отцовские руки и светлую голову, а не добрые глаза и сердце, как у мамы.

11. Кто лучший папа – мама или папа?

Дети иногда сравнивают пап и мам стереотипно: «Папы – сильные, мамы – добрые». Папам делегируется запрос на действия, мамам – на эмоции. Путаница наступает, когда шкалы меняются местами, и тогда «Папа – злой, а мама – слабая!» Готовьтесь отвечать: «Я не злой, я сдержанный!», «Я не злой, я – сосредоточенный!», «Я не злой, я – добрый!», «Добрый – это не только тот, кто прижимает и тискает каждые пять минут, это тот, кто делает добрые дела!» **По правде говоря, мамы спокойней относятся к тому, что их называют слабыми.** Женская слабость сродни нежности и давно стала комплиментом, а вот мужская жесткость так и не прижилась в общественном сознании как положительная норма поведения в семье.

ПРАВИЛО 42. Слабости в семье прощают всем, кроме папы.

12. Радикальное средство борьбы с завистью

Зависть и ревность – это тоска по нереализованным возможностям. Если ваш ребенок завидует тому, как ее подруга катается на коньках, отправьтесь на каток вместе с ребенком. Может, у него получится даже лучше? А не получится, разочаруется и... перестанет завидовать. Иногда нужно пройти длинный путь, чтобы вырасти из своих страстных желаний. Ведь и мамы иногда мечтают о норковой шубке, а потом обнаруживают, что она им не идет. Чтобы перейти от болезненного патологического состояния подавленности к состоянию более продуктивному, радостному, креативному. Нужно не медля попробовать сделать то, что вызывает зависть, или поступить так, как человек, к которому вы ревнуете.

ПРАВИЛО 43. Зависть – это не то чувство, которое нужно гасить, а то, которое нужно развивать. Попробуйте вместе с ребенком реализовать мечту – заполучить то, что кажется ему особо притягательным.

13. Королевский маневр

Цифра «13» для людей, которые любят эксклюзив и риски, счастливая. Накануне Дня святого Валентина, особенно если вас раздражают обязательные праздники, можно сделать королевский маневр, опередить события, поднять вопрос об отдыхе. В межсезонье путевки недороги, предложений море, а возможность вылететь на отдых на неделю есть не у всех. **Даже двухдневная поездка по России встряхнет организмы и освежит взгляд на обычные вещи.** Как правило, предложение путешествовать вдохновляет семью, создает в доме атмосферу праздника и воодушевления.

ПРАВИЛО 44. Чтобы не обманывать ожидания членов семьи, иногда можно просто опередить события.

14 февраля. Как победить святого Валентина?

День святого Валентина празднуют далеко не все – только счастливые. **Счастливые оптимисты рады любому поводу повеселиться и одарить своими признаниями в любви.** Чтобы не дать им возможности влиять на ваш имидж и показать, что такое настоящий джентльмен, придумайте в этот день что-то оригинальное, составьте корзину фруктов, закажите на дом торт, принесите букет цветов. Именно от мужчины ждут признаний и подарков. В российском варианте День святого Валентина – это репетиция Восьмого марта. После вчерашнего обсуждения путешествия и сегодняшней галантности папу превозносят до небес.

ПРАВИЛО 45. В День святого Валентина ждут не дорогих подарков, а только подтверждения любви и привязанности.

15. Как не купить игрушку в «Детском мире»?

От пап ожидается инициатива и расширение горизонтов для всей семьи. Есть хорошая отцовская практика – водить детей в большой игрушечный магазин на экскурсию, посмотреть, что новенького появилось. Такой поход удовлетворяет детское любопытство, позволяет ознакомиться с новинками. Но ребенок заранее знает, его предупреждают, что покупка состоится в другой раз.

Глупо тащить в дом все, что понравится. Когда мы ведем ребенка в зоопарк, мы же не обещаем ему привести домой слоника или крокодила? Некоторые родители предпочитают вообще не водить детей в дорогие магазины: чтобы не дразнить, не будить в них нездоровые страсти, жадность и зависть.

Когда мы намеренно ведем ребенка в магазин с недорогим ассортиментом, мы больше печемся о своей, а не о его психике. **Мы боимся не справиться с ситуацией. Нам неприятно признаваться перед маленьким человеком, что для нас это слишком дорого.** Мы опасаемся публичной истерики, которая привлечет внимание продавцов и покупателей. Кто-то ведь обязательно подло посоветует: «Да купите ему уже эту игрушку!» Спокойно спрашиваем в ответ: «Вы хотите подарить нам ее?» На этой фразе ребенок вопросительно затихнет. А советчик ретируется! Так что, если денег нет, а время есть, можно смело вести ребенка в игрушечный магазин!

ПРАВИЛО 46. Перед походом с ребенком в магазин нужно по-мужски договориться о намерениях.

16. О папиных игрушках

Уже который день вы поражаете воображение домочадцев своими инициативами. На этом фоне не помешает немного морали. Вас выслушают внимательно и с благодарностью. Мы недооцениваем значение родительской пропаганды. Некоторые аксиомы нужно формулировать четко и напоминать членам семьи. Среди них «Ни одна вещь или игрушка не стоит жизни человека!», «Отношения в семье важнее денег, игрушек, подарков!», «Нельзя так сильно расстраиваться из-за денег, игрушек!» Но это значит, что вы сами не жалуетсяе на отсутствие средств (даже если это так), не сетуете, что не можете купить драгоценность или новую пару туфель или сменить автомобиль, не восклицаете: «Везет некоторым, ездят на таких тачках!»

ПРАВИЛО 47. Пропагандируйте важные ценности. Это значит, что вы не только учите, как жить, но и живете, как учите.

17. Бесплатный оптимизм

Совершая крупную покупку, подчеркните не только ее дороговизну, но и мотив, который вами двигал. «Это – для всех нас! Я мечтал о том, как мы вместе сядем в новый автомобиль и отправимся в путешествие!», «Эта квартира станет островом счастья для всех нас. Вот увидите, сколько хороших перемен произойдет в самое ближайшее время!» Но если вы ничего крупного не купили в феврале, можно, напротив, объявить день свободы от покупок. No shopping! День экономии. Бутерброды в школу и на работу готовятся дома, хлеб куплен вчера... **Лучший способ почувствовать свою независимость от финансов – отказаться от трат.** Если семья сможет прожить без денег день, значит, ничего страшного не произойдет, если однажды их не окажется. День в запасе у вас еще будет на размышления и поиски.

ПРАВИЛО 48. Объявляйте иногда «День без денег» – день, когда никто ничего не просит купить и даже не ходит в магазин.

18. Зачем папы считают денежки?

Исследования показали, что пересчет купюр чрезвычайно повышает мужскую самооценку. Гормоны счастья выделяются от многократного прикосновения к банкнотам, которые не подводят своего хозяина. Вид чахнувшего над златом Кощея пугает детей, но отца, считающего деньги, они должны видеть. Делайте это спокойно и с достоинством. Деньги – это эквивалент вашего труда. Жадно пересчитывают только шальные доходы. Обязательно скажите вслух: «Молодец-отец. Поработал-заработал. Хватит всем и еще останется!»

ПРАВИЛО 49. Пересчитывая доходы при детях, не забудьте напомнить их предназначение. Даже за презренным металлом могут скрываться высокие побуждения.

19. Бухгалтерия детства

Дело, видимо, не только в купюрах, но и в цифрах. Если мы можем что-то посчитать, нам кажется, что мы этим управляем. На самом деле цифры в приложении к человеку не значат ровно ничего. Смысл им придается самими людьми, причем разный. Именно поэтому деньги не объединяют людей, а разделяют. Вернее, они объединяют, когда их не хватает и мы вынуждены сбрасываться в общий котел. И разъединяют, когда, помимо общих потребностей, появляются личные.

Лучше все заработанные деньги делить на несколько «корзин». Одна из них должна быть детской. И тратить на детские нужды рекомендуется 10–25 % в зависимости от дохода. Но не меньше, чем на выплату кредита за авто. **Не повторите ошибки горе-отцов, которые в погоне за своими детскими фантазиями весь заработок тратят на дорогие игрушки.** Некоторые даже думают, что содержание детей почти ничего стоит – дети ведь маленькие. А в назидание приводят опыт своего бедного детства. «И ничего, родители нас вырастили, и никто не жаловался!» Тут им сомнительную услугу оказывают их собственные матери, иногда ревниво отслеживающие семейные бюджеты уже выросших сыновей.

ПРАВИЛО 50. Статья расходов на ребенка растет вместе с ним и превышает кредит на автомобиль. По той простой причине, что ребенок важнее автомобиля.

20. Мамин дебет и папин кредит

Цифры помогают социологам трезво оценить вклад пап в семейную жизнь. Исследования показывают, что папы переоценивают свои достижения. **Около 40 % отцов утверждает, что систематически проводят время с детьми, около двух часов каждый день. А вот мамы называют цифру намного меньше: два часа – в неделю.** Это показатели того, что мамы устают и нуждаются в помощи, а папы хитрят, ищут возможности избежать унылой домашней повинности.

Все потому, что в нашей традиции участие мужчин в ведении хозяйства и воспитании детей считается желательным, но не обязательным. Женщины пытаются изменить такое положение. Торг между папами и мамами неизбежен. Лучше, если вы будете обсуждать и договариваться о распределении обязательств вместе с ребенком. Он ведь тоже член команды и обязан трудиться.

ПРАВИЛО 51. Папы преувеличивают свою роль в семье, а мамы преуменьшают. Так мамы приглашают пап стать более участливыми и активными.

21. Почему папа стремится все контролировать?

Папы не могут долго сердиться на тех, кто их слабее. Даже если пошалить и разбросать вещи, разбить чашку, потерять игрушку, папы сохраняют спокойствие. Все под контролем! Более того, они урезонивают мам: «Он же не хотел!» **Папы очень великодушны, если все ведут себя открыто.** Но если выйти из-под контроля, что-то скрывать, хитрить, прятывать, папы гневаются. С мужской точки зрения, это нечестно по отношению к ним. Мужчины готовы выдержать любую правду, но не готовы даже к маленькой лжи. «Лучше горькая правда, чем сладкая ложь» – мужская пословица. Мы не догадываемся, сколько сил и терпения требует мужское великодушие.

ПРАВИЛО 52. Пока мужчина контролирует домочадцев или ему кажется, что все под контролем, он готов нести ответственность и защищать семью.

22. Папы и наказания

Традиционной культурой папам предписано наказывать детей. Отцы считают себя первопричиной рождения ребенка, хотя вынашивают и рожают детей мамы. Они прибегают к наказаниям, чтобы напомнить о своей особой роли. Папы считают, что это мамы должны напоминать детям о том, кто в доме хозяин. Лучший способ смягчить отцовское сердце – напомнить о том, что ребенок очень на него похож, не лицом, так характером. Просите папу рассказывать о его детстве, вспоминать свои шалости, ошибки и достижения. Сравнивайте достижения детей с отцовскими. Так вы сделаете комплимент и детям, и отцу. **Потому что и девочки, и мальчики стремятся походить на сильного, справедливого, бесстрашного папу.**

Если хвалит мама, она выражает любовь. Если гордится папа, он оценивает ваши шансы на успех как очень высокие. Папы нередко хвастаются детьми и женой перед посторонними. Потому что помнят, как нелегко им дался выбор и решение обзавестись семьей. Как истинные креаторы и демиурги, они считают себя творцами нового мира – семьи. Но ведь они правы!

ПРАВИЛО 53. Папа почувствует себя на седьмом небе, услышав хоть раз от мамы: «Как хорошо, что ты выбрал меня. Я так счастлива, что родила именно твоих детей!»

23. День Мужской Исклучительности

Не удастся этот праздник назвать днем мужской солидарности. Когда общественность и члены семьи поздравляют с групповой (точнее, половой) принадлежностью, невольно идентифицируешь себя с этой группой. Однако собирать всех мужчин семьи за одним столом не рекомендуется. Папа и дедушка, обычно солидарные в жизни, вдруг начинают нервно реагировать друг на друга, перебивать, подкалывать.

Двух кумиров в одном доме не бывает. Мужчины поддерживают друг друга, если это их усиливает, но дистанцируются, если ослабляет. Поэтому лучше поздравлять папу и дедушку раздельно. Назовем этот праздник Днем Мужской Исклучительности! Интересно, что мама и бабушка ведут себя ровно наоборот. Они рады оказаться за одним столом, хотя могут шипеть друг на друга за спиной. Дело в публичности: на людях женщины демонстрируют свои самые лучшие чувства. Да и стол легче собирать вдвоем.

ПРАВИЛО 54. Мужчины, если у них развито эго, на публике борются не за хорошую репутацию, а за приз победителя – исклучительность.

24. Почему папа не звонит, даже если обещает?

Папа не любит говорить по телефону, он может не отвечать на эсмэски и не звонит, даже если все ждут его звонка. Что же, папа невнимательный? Знайте: телефонию папы рассматривают как способ контроля и средство слежения. **У сильного и ответственного отца семейства особое право инициировать общение и отслеживать домашних.** Если все под контролем, все происходит дежурно и ожидаемо, нечего звонить во все колокола, бить в тревогу. Папы гораздо чаще испытывают нежные чувства по отношению к мамам, чем звонят и говорят об этом.

ПРАВИЛО 55. Для папы частые звонки – знак тревоги, а для мамы – внимания и любви.

25. Куда делись папины дипломы?

Папы не догадываются сами разместить свои дипломы на стенах дома, а кубки выставить на видном месте. Мужчины ценят не былые достижения, а свои актуальные возможности. Они предпочтут разместить на самом видном месте атрибуты власти и силы. Скажем, повесить ремень так, чтобы он попадался на глаза ребенку как инструмент потенциальной угрозы. Тренажеры, гантели, сигареты, носки, платки будут попадаться на каждом шагу.

Но если вы с гордостью развесите дипломы, чтобы каждый входящий мог полюбоваться и спросить: «Это все ваш папа?» – папа подсоберется и станет более упорядоченным. **Дипломы придают солидности, а солидные люди не горячатся и не стремятся к демонстрации своей исключительности.** Поэтому сегодня мы решаем вопрос: «Где должны храниться награды и дипломы папы?» Все папы любят, когда мамы ими гордятся, а дети у них учатся.

ПРАВИЛО 56. Подчеркивайте авторитет отца. Это придаст ему солидности, упорядоченности и великодушия.

26. Чего папы стесняются, но от чего не могут отказаться?

Папы любят «экшн», погони, сражения, соревнования. Этим объясняется их любовь к футболу, боевикам, криминальным хроникам и путешествиям. Выброс адреналина, агрессивные эмоции активизируют охотничьи инстинкты. В такие дни лучше держаться от пап подальше. А детям объяснить: «У папы сезон охоты», «Папа ушел в виртуал», «Папу лучше не трогать, он ничего не видит и не слышит».

Бороться с некоторыми особенностями домашних бесполезно. Их можно только пережить. Это что-то вроде шопинга у мам. Раз в неделю каждый из нас хотел бы получить возможность полной свободы проявления эмоций. Только тот, кто может рассчитывать на понимание близких, не скрывая истинного размаха страстей, чувствует себя и любимым, и принимаемым.

ПРАВИЛО 57. Разрешайте папам отправляться «на охоту», удовлетворять потребность в движении и жесткой конкуренции цивилизованными способами. И они с пониманием отнесутся к слабостям других членов семьи.

27. О пользе папиного участия в детских играх

Папы любят осваивать все новое. Новая игрушка интересует их не меньше, чем ребенка. Мы видим это на примере электронных игр. Поощрять ли игры пап с детьми? Да, если совместные игры – способ установить контакт с ребенком, понять, чем он занят. Мнение профессионала, т. е. более сильного игрока, авторитетней раздраженных увещеваний обеспокоенного наблюдателя. Папы любят направлять и контролировать процессы. Найти и установить приемлемый режим игр – папина забота. Нужно только попросить его об этом.

ПРАВИЛО 58. Нужно поощрять участие пап в детских играх. Это возможность контролировать и направлять процесс игры изнутри.

28. Зачем просить папу о помощи?

Папы любят, когда мамы и дети просят их о помощи. Именно поэтому иногда их нужно просить по несколько раз. Это все равно что сказать: «Ну, пожалуйста, мы тебя очень просим, наш Самый Любимый и Самый Незаменимый Папа, помоги нам!» В такие минуты папа чувствует себя всемогущим и незаменимым. Помните, что просьба – это комплимент папе, придется повторить его несколько раз, чтобы и доставить удовольствие, и усилить эффект похвалы.

ПРАВИЛО 59. Не стесняйтесь просить папу о помощи. Настойчиво повторяйте просьбы, давая понять, что только он может справиться с этой проблемой.

Март

Тренинг Повышения самооценки для мам

1. Несчастье женщин измеряется в килограммах

Весна – период авитаминоза и борьбы с лишним весом. СМИ пестрят объявлениями о программах похудения и 1000 и одним способе привести себя в отличную форму к лету. Мамы маниакально худеют, говорят только о своем весе, жалуются на генетику, завидуют худым подругам, сетуют на то, что быстродействующие средства – это только обман. Все это слышат наши дочери. Маленьким очень жалко маму, они думают, что мама заболела. Они в отчаянии, что не могут помочь. А девочки-подростки, предчувствуя непростую жизнь взрослой женщины (чуть больше килограммов, и все, мир ожесточается!), и сами начинают практиковать диеты, клизмы, таблетки.

Никогда прежде подростковая анорексия не была так распространена, как в век гламура и фитнеса. Девочки иногда готовы свести счеты с жизнью, сравнивая свой вес с таблицами старых весовых норм, разработанных еще для их бабушек. Мамаши начинают следить не только за своим весом, но и за весом дочек, приговаривая: «Если не похудеешь, замуж не возьмут!» Отрицательное программирование в действии! Если уж хотите немного пообсыпаться, делайте это спокойно, с достоинством, без паники, как и подобает взрослой уверенной женщине. До лета еще три месяца, а летом будет еще легче. Легче и веселей!

ПРАВИЛО 60. Маму любят не за хорошую фигуру, а потому что она несет в себе счастье жизни.

2. Учите детей просить о помощи на своем личном примере

Умение просить о помощи – важнейший навык. Почему-то многие считают, что ребенка нужно учить помогать всем, но не просить о помощи самому. **Ложное представление о гордости предполагает, что окружающие, если они, конечно, не дураки и не негодяи, сами должны догадаться, как нам помочь.** А если этого не происходит? Тогда предписывается мучиться самому, доказывая всем, что ты обойдешься без сопливых.

Вот эту философию гордецов мы и прививаем детям, когда, не попросив о помощи, упрекаем мужей: «Хоть бы помог! Не видишь, как я надрываюсь?» Резковатый переход от: «Дорогой, я тебя так люблю!» Просите о помощи вместе с ребенком: «Давай попросим папу нам помочь. Он – сильный!», «Давай обсудим с папой? Он – умный!» Ребенок должен расти с чувством, что какой бы слабой ни была мама и в какие бы переделки ни попадал он сам, всегда есть человек, к которому можно обратиться и с которым можно посоветоваться!

ПРАВИЛО 61. Мама для ребенка – пример того, как слабый и нежный человек может жить полноценно в мире сильных людей.

3. Мама перед лицом трудностей: паниковать или сосредоточиться?

Если мама просит помочь, унижаясь, ребенку передастся комплекс беспомощности. Если спокойно и с прицелом на решение, т. е. не жалуется, а ставит проблему, то у ребенка формируется убеждение, что самое главное в любой проблеме – это ее решение, и раз это решение начинают искать, значит, оно есть! **А если решение у проблемы есть, стоит ли волноваться?** У женщин принято делиться своими страхами, обидами, предчувствиями. Обмен отрицательными эмоциями непродуктивен. Так мы снижаем напряженность, но не решаем проблему, которая требует последовательности и целеустремленности. И сил, которые могут уйти на разговоры: пар в гудок!

ПРАВИЛО 62. Паника – это способ объявить себя банкротом всему миру там, где другой станет победителем.

4. Так что же такое любовь и счастье?

Счастье – это разделенная с другими радость. Чтобы передать эту максиму детям, нужно больше проводить с ними время. Игра в одиночку, даже с самой заветной и дорогой игрушкой, может доставить только удовольствие, психофизическое удовлетворение. **Счастье – это резонанс чувств и впечатлений как минимум двух человек.** Игра с другом или взрослым способна вознести ребенка до небес. Между прочим любовь – это тоже резонансное чувство. А когда, по-вашему, мы должны учить своих детей резонировать с другими людьми? Именно во время совместных игр. Каждый раз, планируя покупку новой игрушки, спрашивайте ребенка: «А с кем ты будешь в нее играть?»

ПРАВИЛО 63. Формируйте и поддерживайте в ребенке установку на сотрудничество, а не доминирование. Настоящая любовь и счастье придут вослед.

5. Как устроить хаос на благо семьи?

Начало весны сопровождается сонливостью и утомляемостью. **Мамы, как никто другой, чувствительны к космическим ритмам.** Они умеют изменить атмосферу в доме, сделать ее более радостной и стимулирующей. Еще рано мыть окна, но уже можно освежить шторы, например просто поменять местами, а заодно и сагитировать папу на небольшую перестановку.

Хаос (антоним Космоса) всегда стимулирует, мобилизует – как все новое, обостряет инстинкты, улучшает концентрацию внимания. У каждого из нас помимо психологического и социального «Я» есть «Я» космическое. Оно требует подпитки, стимуляции, времени, внимания. Хаос лежит в основе личного космоса каждого из нас. Все самое лучшее мы извлекаем из Хаоса. Дети, устраивающие кавардак, повинуются зову Космоса в большей мере, чем взрослые, раскладывающие все по полкам навсегда.

ПРАВИЛО 64. Подпитывайте свое Космическое «Я», черпайте силы из хаоса и стихий.

6. Градус перемен накануне праздника

Стоит побеспокоиться и о весеннем меню. Яркие фрукты на столе поддержат иммунитет и настроение. Готовьте вазы к праздничным цветам. Они должны стать ключевым элементом изменившегося интерьера. Атмосфера счастливых перемен почти готова? Вспомните о себе! Мужчины, т. е. папы, могут что-то почувствовать (учуять, как они говорят, когда не знают, что именно произошло), но не заметить. **Восприятие мужчин устроено так, что они не замечают фон, но четко отслеживают фигуру.** Антенны пап настроены пеленговать перемещение домочадцев по квартире, а не расстановку мебели. Папы всегда что-то ищут и не находят, пока не появится мама. Поэтому мамам рекомендуется сменить не только обстановку, но и свой имидж, сходя в парикмахерскую и прикупив новый халат. Вот теперь вы почти готовы к встрече праздника, дорогие мамы!

ПРАВИЛО 65. Создавая атмосферу перемен и новизны в доме, мамы прямо или косвенно влияют на настроение и готовность двигаться вперед у всех членов семьи.

7. Лесть – верный способ поразить маму

Время придумывать подарки для мам и бабушек, а также сестричек. Папам нужно успеть сагитировать детей на самостоятельное приготовление подарков – портреты, стихи, поделки. Папам придется покопаться в Интернете, чтобы найти пару-тройку свежих рецептов. **Подарок мамам от детей – это благодарность за внимание. А от пап – комплимент ей как женщине.** Постарайтесь вспомнить, что вы дарили в прошлом году, чтобы не повториться и ваш комплимент не выглядел дежурно. Ну, и заготовьте речь. Сегодня даже на зоне мужчины обучаются искусству обольщения, главным инструментом которого являются слова о любви. Любовь – главный допинг для женской самооценки.

ПРАВИЛО 66. Чтобы вдохновить маму, папе достаточно восхититься ею.

8. Как правильно говорить о любви?

Все мифы о любви женского происхождения. Любовь – это мажорная лексика. Словами любви должен быть заполнен весь дом. В отличие от неженатых мужчин произносить слова любви папам не страшно. Вам не придется жениться на маме еще раз. **Так что не сдерживайте себя и научите ребенка говорить о любви с нежностью и восхищением.** День стоит разбить на фазы: утром поздравляют дети, папа вручает цветы и объявляет праздничную программу на день. В обед папа и дети готовят обед. Во время обеда произносятся тосты и комплименты всем присутствующим дамам. В этот день дочки как никогда хотят походить на своих мам.

Вечером дети отправляются спать, а у папы и мамы наступает вечер особых отношений. Вот тогда-то и стоит вручить самый главный подарок. Любовь женщины – это благодарность в ответ на благородный жест мужчины. Совсем как в рыцарские времена.

ПРАВИЛО 67. Продолжительность праздничного ритуала на 8 Марта – показатель того, насколько значима мама в семье.

9. Кому же завидуют дети?

В этот день мамы и дочки хвастаются своими подарками перед подругами. А как же быть с завистью к игрушкам и ревностью к чужим родителям? Присмотритесь: завидуют тем детям, которых очень любят родители. **Зависть – это желание обладать вещью другого человека. Ревность – это желание стать другим человеком.** Девочки особенно чувствительны к нехватке любви. Ваша дочка рассуждает примерно так: «Если б я родилась в другой семье, я стала бы такой счастливой!» Если ребенок делится с вами своими переживаниями, значит, у вас есть шанс исправить ситуацию. За завистью и ревностью могут скрываться две разные проблемы: остро переживаемый дефицит любви и искаженная иерархия ценностей, в которой вещи доминируют над людьми. Эти дефициты накапливаются долго, поэтому острое переживание ребенка можно купировать, но на «лечение» понадобятся месяцы.

ПРАВИЛО 68. Дети завидуют только тем сверстникам, которых любят родители. Детская зависть – показатель дефицита любви.

10. Мама – не посудомойка

Несмотря на то, что домашний быт автоматизирован, а в магазинах полно полуфабрикатов, социальный стандарт качества жизни семьи меняется и требует все больше времени от мамы. Она должна быть компетентной, психологически устойчивой, трудоспособной и при этом прекрасно выглядеть. Возраст и статус женщины выдают руки. **Сметливые отцы уже давно догадались, что внешний вид женщины – это реклама их собственного успеха.** Часть работы берут на себя отцы и дети. Папы чаще стали готовить, причем великолепно, а мамы, в благодарность, водить машину и оплачивать серьезные счета. Во времена унисекса маме остается забота о детях в первые годы их жизни, а все остальное как минимум пополам.

ПРАВИЛО 69. Качество жизни матери – показатель статуса семьи.

11. Зрелость женщины – в искусстве материнства

Зрелость женщины проявляется в ее желании опекать и заботиться о как можно большем числе детей. Не только своих, но и чужих, особенно тех, кому не повезло родиться и расти среди любящих взрослых. **Василиса Премудрая больше не ждет подарков Судьбы, она сама становится дарительницей и Судьбой.** Как Фея в «Золушке». И отношения с мужчиной у мудрой женщины уже определяются не детскими впечатлениями и пристрастиями, а его готовностью быть вровень, стать Царем рядом с Царевной, разделить вселенские заботы Женщины.

ПРАВИЛО 70. Мама – это титул и повышение по рангу в жизни женщины.

12. Рецепт счастья для мам: хвалить и успокаивать!

Мамы и дочери очень любят, когда их жалеют, гладят по головке, утешают, рассказывают сказки, в которых все заканчивается хорошо. **Мамы и дочери тогда верят, что их любят, когда их успокаивают и нахваливают.** Понятно, почему: слабые, не уверенные в себе люди опасаются, что у них не хватит сил преодолеть серьезную проблему. Когда их утешают, то фактически говорят, что проблема не такая уж серьезная, а когда хвалят, то подсказывают, что и сил-то не так мало. Такая тактика придает оптимизма любым девичьим начинаниям.

ПРАВИЛО 71. Мамы любят, когда папы их утешают и восхищаются ими.

13. Почему папы должны слушать мам?

Но иногда мам нужно просто выслушать. Это самое сложное испытание для пап. Не выслушав до конца, они берутся немедленно решать проблему. Папы любят решать проблемы, демонстрируя свою волю и компетенцию. Инструкции и руководства к действию кажутся им очень ценными. Все, что ждет мама в ответ на свои жалобы, – это слов признания в любви и заверения в преданности. Когда мамы были маленькими, их успели напугать историями о том, как дяди бросают тетю. И с тех пор их воображение продуцирует тревожные картинки. **Мамам не рекомендуется часто практиковать сеансы психотерапии, спрашивая: «Ты меня не бросишь с детьми?»** Папа может подумать, что лучший способ вылечить маму от страха быть брошенной, – это все-таки оставить ее.

ПРАВИЛО 72. Если мама хочет просто пожаловаться папе, чтобы ее пожалели, лучше просить об этом прямо: «Погладь меня по головке, я так устала...»

14. Откуда берутся мамы?

Маме нужно чаще общаться с другими мамами. **Как только обнаруживается, что все мамы беспокоятся по сходным поводам, тревожность снижается.** Не столько страшна напасть, сколько то, что никто не поймет и не поможет. Группа служит защитой от неприятностей. Групповое «мы» (мы – мамы) усиливает личное «Я». Личное мнение формируется быстрее и четче в групповой дискуссии.

Сегодня многие мамы обсуждают на интернет-форумах сотни проблем здоровья, воспитания, взаимоотношений с мужьями, а также практические вопросы – где что купить, что почитать, к кому обратиться. Такие форумы есть и для бабушек. И даже для отцов-одиночек – им тоже нужны поддержка и совет! И прекрасно: помогая другим, мы усиливаем свое «я».

ПРАВИЛО 73. Общайтесь с такими же мамами, как вы, чтобы чувствовать себя членом Всемирного Клуба Самых Компетентных Мам.

15. Ребенок – не психотерапевт!

В качестве психотерапевта могут выступать и подруги, и профессиональные психологи. Сейчас последние есть и в детских садах, и в школах. Не упускайте такую возможность. По статистике, причина беспокойств родителей чаще кроется в них самих, а не в детях. Мамы нервничают и начинают «заводить» детей. Частая жалоба на то, что ребенок «сошел с ума», «какой-то странный», лишь указывает на потерю обратной связи, контакта с детьми.

Давайте заведем правило: со своими страхами и беспокойствами обращаемся к кому угодно, только не к членам семьи.

Первую волну вашей паники должен принять профессионал или подруга, которая привыкла годами вас утешать и подбадривать. Это может быть случайный попутчик, который никогда не напомнит вам о минутах слабости.

Никогда не используйте своего ребенка в качестве психотерапевта. Дети испытывают чувство вины перед мамами, сердятся на пап за то, что те не могут сделать маму счастливой. А в результате живут с ощущением бесконечного горя, комплексом несчастного человека.

Не грузите своими настроениями и пожилых родителей. Они примут вас любую, но вряд ли подскажут выход. После того, как мы выходим замуж и рожаем детей, непродуктивно регрессировать на уровень девичьих страданий. Выход всегда в будущем, впереди, а не в прошлом, которое уже позади, и ничего с этим не поделаешь.

ПРАВИЛО 74. С беспокойствами и сомнениями в том, что ваши отношения с ребенком и другими членами семьи развиваются нормально, нужно обращаться к психологу, а не к ребенку.

16. Любовный миф в самом ядре личности настоящей Мамы

Мамы не только периодически нуждаются в эмоциональном допинге, но и сами являются донорами для своих подруг. Время идет, и жизнь может развести старых подруг по разным городам, странам, социальным стратам, экономическим классам. Кто-то растит ребенка в одиночку, кто-то успел трижды выйти замуж. Несмотря на это, уровень эмоционального благополучия у женщин одной генерации и одной культуры примерно одинаков. Все они чувствуют себя немножко несчастными в любви. У каждой вашей подруги своя легенда о любви – невероятной, недооцененной или отвергнутой.

Миф женщины о любви нельзя разрушать. Не пытайтесь наставить подругу на путь истинный, принизить значение ее поступков, важность страданий. Любовные истории определяют ядро личности женщины. Сомневаясь в них, мы разрушаем идентичность подруги, наносим травму ее «Я», толкаем в мучительную депрессию, вызванную потерей своего «Я». Не поступайте жестоко с подругой – лучше помечтайте вместе о будущем, в котором будет хорошо и ей, и детям.

ПРАВИЛО 75. Подруги нужны нам, чтобы поддерживать в трудную минуту, а не рубить правду-матку.

17. Шопинг – дешевый и зримый способ психотерапии

Время скидок и распродаж дает мамам шанс улучшить свое настроение, освежить имидж, почувствовать себя обновленной и красивой. Психотерапевтический эффект шопинга известен. Еще в древности вещам частенько приписывались необыкновенные свойства. **Отправляясь в магазин, женщина готовится к священнодействию. Она верит, что, изменив свою внешность, надев особую одежду, она преобразит свою жизнь.** Удовольствие доставляет не только примерка новых тряпочек, но и предвкушение реакции окружающих на обновку. Дорогие папы, не скупитесь на похвалы и... деньги. Отправить маму в магазин в период скидок гораздо дешевле, чем отправить ее к психоаналитику. И результат налицо – во всех смыслах этого слова!

ПРАВИЛО 76. Иногда маме нужно почувствовать себя неотразимой. Несколько примерок – отличный допинг!

18. Мамы-академики

Умные папы, если у них на работе возникают проблемы, советуются с мамами, которые щелкают такие ситуации, как семечки. Мамы с радостью вгрызутся в гранит корпоративных конфликтов и поразят вас виртуозностью предложений. Не так уж плохо иметь бесплатного консультанта прямо у себя дома! Не забудьте напомнить детям: «Наша мама очень умная! Я никогда бы не додумался!» – и тем самым укрепить авторитет мамы в семье.

ПРАВИЛО 77. Папам стоит просить советов у мам в вопросах человеческих отношений, а мамам полагаться на папину способность осваивать новые территории. Семья – это непобедимый альянс, готовый ответить на все вызовы жизни.

19. Добрые соседи борются со шпионами

Хорошо жить в окружении добрых соседей. Обязательно познакомьтесь с ними, если вы этого еще не сделали! Имиджем семьи нужно управлять. Один добрый разговор, поступок, услуга, и отношение к вашей семье изменится в лучшую сторону. Про тех, кто живет тихо, скрытно, обычно сочиняют небылицы вроде: «Молчат, наверное, американские шпионы...» Так что прекращайте свою шпионскую деятельность, выходите из подполья. Репутация доброй соседки еще не повредила ни одной маме.

ПРАВИЛО 78. Установите добрые отношения с соседями, если до сих пор этого не произошло. Лучше, чтобы семью окружала аура дружелюбного внимания.

20. От чего стареют мамы?

Старение – один из главных женских страхов, второй после страха избыточного веса. Исследования показывают, что даже мысленный возврат в безмятежную юность существенно улучшает показатели здоровья. Чтобы лучше себя чувствовать, нужно вести более активный образ жизни. И дело не только в подвижности – ведь домашняя работа требует немалых физических усилий! – дело в широте кругозора. У молодых разбегаются глаза от возможностей. Сосредоточиться на делах семьи, придумать отговорку, что семья требует тотального погружения, – значит, ускорить процессы старения. Возраст зависит не от состава кремов, а от образа жизни.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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