

Стив Биддалф

Секрет счастливых родителей

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=574535

Биддалф Стив. Секрет счастливых родителей: РИПОЛ классик; Москва; 2009

ISBN 978-5-386-01023-2

Оригинал: SteveBiddulph, "The Secret of happy Children"

Перевод:

Юлия Ю. Змеева

Аннотация

Ваши дети – это люди, только еще совсем маленькие. Если вы хотите, чтобы в нашем с вами мире не было грустных взрослых, сделайте так, чтобы из него исчезли грустные дети. Что нужно сделать, чтобы вырастить из маленького несмышлениша большого, умного, сильного, счастливого и уверенного в себе человека? Чтобы правильно ответить на этот вопрос, воспользуйтесь рекомендациями Стива Биддалфа.

Книга также выходила под названием «Не сажайте детей в холодильник».

Содержание

Об авторе	4
История этой книги	6
Предисловие	7
1	9
Каждый день вы гипнотизируете своих детей. Пора бы научиться делать это правильно!	9
Как мы гипнотизируем своих детей?	11
«Незаметный гипноз»	13
«Ты – бездельник»	14
«Ваш мозг помнит все, что с вами случилось»	17
«Лечение словом»	22
Как усилить высказывание	23
Никогда так не делайте!	26
Как заставить ребенка поверить в себя	30
«Как мы разговариваем с детьми – позитивные высказывания влияют на ребенка»	34
Я тебе покажу!	36
Зачем родители унижают детей?	38
2	40
Это дешевле видеоигр и полезнее мороженого!	40
«О мышах и людях»	46
Конец ознакомительного фрагмента.	49

Стив Биддалф

Секрет счастливых родителей

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

Об авторе

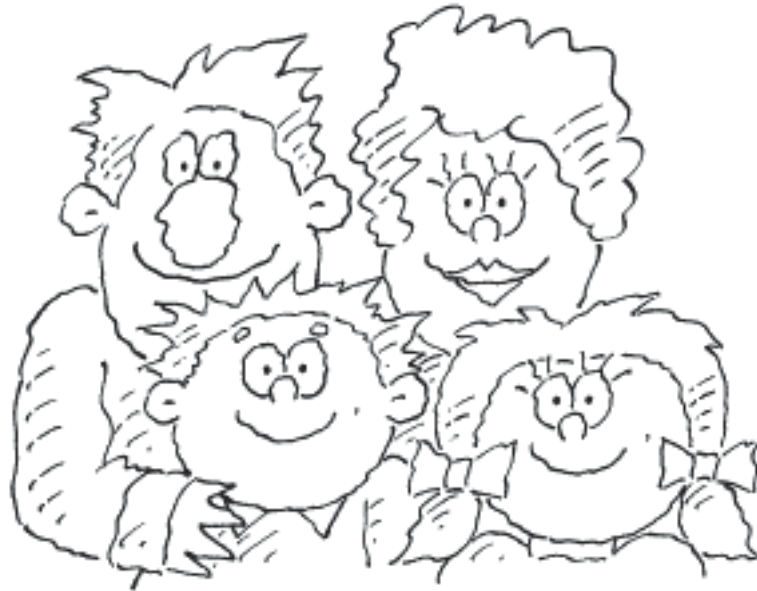


Стив Биддалф начал карьеру семейного психолога двадцать лет назад. Осознав, что ничего не понимает в психологии, он отправился путешествовать и учился у лучших специалистов в Австралии, США, Новой Зеландии и Сингапуре в период становления семейной психологии. Все это время он помогал сотням семей справляться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

За всемирным успехом книги «Секрет счастливого ребенка» последовала работа в сфере образования родителей. Стив читает лекции на разнообразные темы – о том, как добиться послушания без рукоприкладства и упреков, как воспитать мальчика сильным мужчиной. Он путешествует по всему миру – от Германии и Англии до Китайской Народ-

ной Республики, выступая во всех странах, где были опубликованы его книги. Став специалистом, помогающим людям оправиться от детских психических травм, жестокого обращения и невнимания родителей, Стив передает свои навыки молодому поколению семейных психологов.

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



История этой книги

Когда я взялся за написание этой книги, я и не мечтал, что она станет такой популярной. Прошло четырнадцать лет с тех пор, как я впервые ударил по клавишам печатной машинки, и с тех пор эту книгу прочитали более миллиона человек на четырнадцати языках мира.

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

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

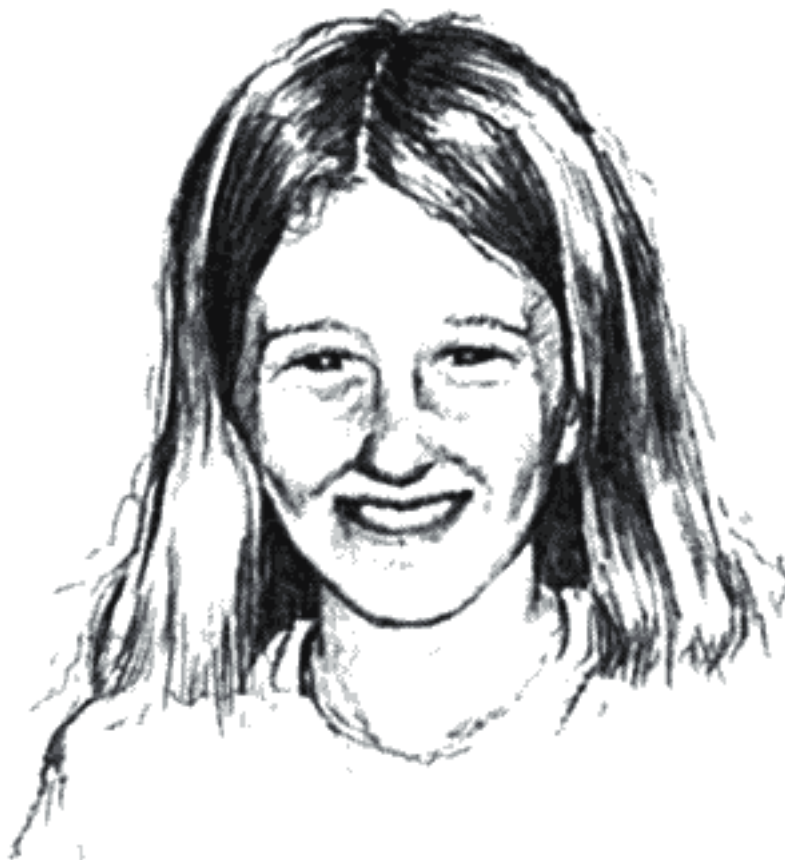
Сейчас у меня есть дети, маленькие монстры уже выросли! Но переживания остались прежними. Я до сих пор испытываю покалывание в груди, увидев молодую маму с новорожденным младенцем или отца, играющего с детьми. Молодые родители и их подвиги производят на меня куда более сильное впечатление, чем чемпион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

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

Надеюсь, вам понравится.

Стив Биддалф

Предисловие



Почему на свете так много несчастных взрослых?

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

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

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

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

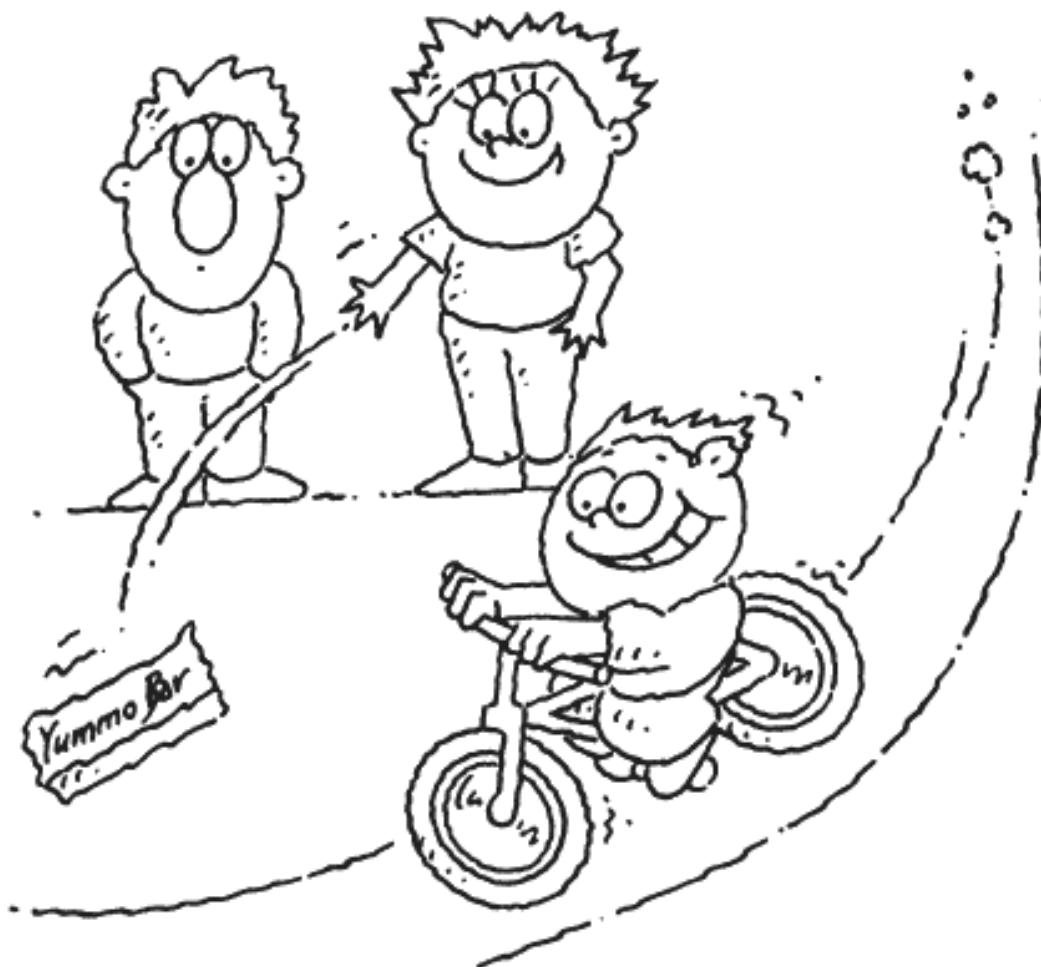
Дело в том, что большинство людей попросту запрограммированы на несчастье. В детстве их ненамеренно приучили быть несчастными, и с тех пор они так и живут по заданному сценарию. Прочитав эту книгу, вы можете случайно обнаружить, что совершенно ненамеренно гипнотизируете своих детей, внушая им ненависть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

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

1

Скрытый гипноз

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



Сейчас девять часов вечера. Я сижу в своем офисе, и передо мной – зареванная пятнадцатилетняя девочка. Лицо покрыто толстым слоем косметики, откровенное платье не по возрасту – но от этого она выглядит только более беспомощной и маленькой. Она беременна, и мы пытаемся разобраться, что же нам делать.

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

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

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

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

Ты безнадежен.

Господи, ты просто наказание какое-то.

Ты еще пожалеешь.

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

Ты в точности как твоя тетя Ив (алкоголичка).

Ты что, с ума сошел?

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

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

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

В миллионах гостиных и кухонь:

Ах ты ленивец!

Ты думаешь только о себе.

Тупой идиот, прекрати сейчас же!

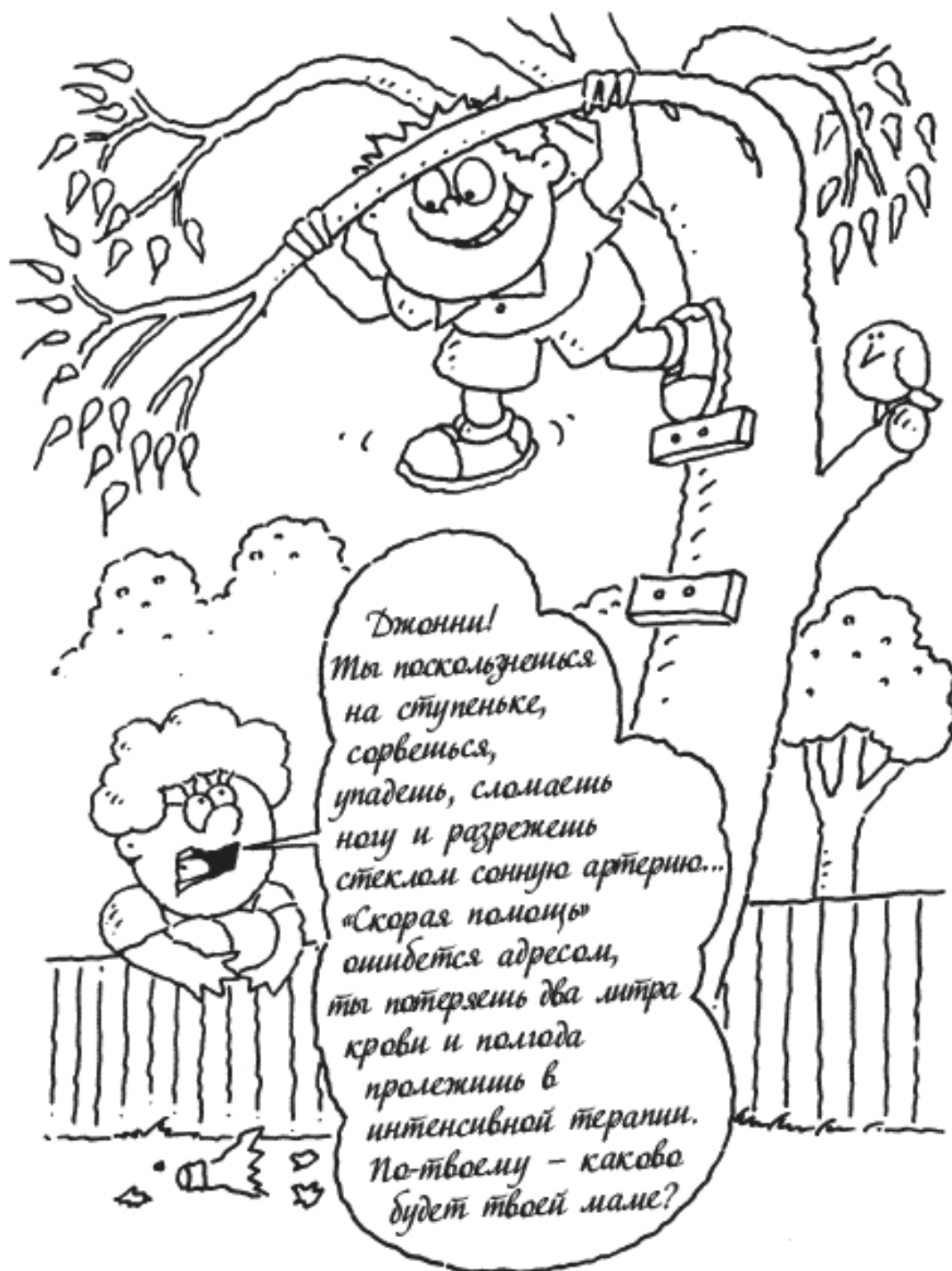
Тугодум.

Дай сюда, тупица!

Ты мне уже надоел.

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

Как мы гипнотизируем своих детей?



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

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

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

Вопреки общепринятому мнению, для гипноза пациенту не обязательно впадать в транс. Транс и изменение сознания – всего лишь одна из форм подсознательного обучения. Пугающая правда в том, что человеческий разум легко поддается гипнозу в обычной жизни и жертва при этом ничего не подозревает. В США существует множество тренингов по применению методов гипноза, замаскированных под обычный деловой разговор. Рекламные агенты, менеджеры по продажам, адвокаты – все они используют гипноз в общении с клиентами, и меня это очень пугает. К счастью, внушению можно противостоять – если объект поймет, что его гипнотизируют. А вот случайный гипноз – неотъемлемая часть повседневной жизни. Сами того не понимая, родители внедряют в мозг своих детей некие послания, которые остаются в сознании на всю жизнь – если только не противопоставить им более сильное внушение.

«Незаметный гипноз»

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

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

«Ты – бездельник»

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

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

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

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

...и так далее!

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

– *Почему ты не попросишь о повышении?*

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

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

– *Потому что я полная идиотка.*

– *Почему ты позволяешь им тебя использовать?*

– *Со мной так всегда.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

...и так далее.

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



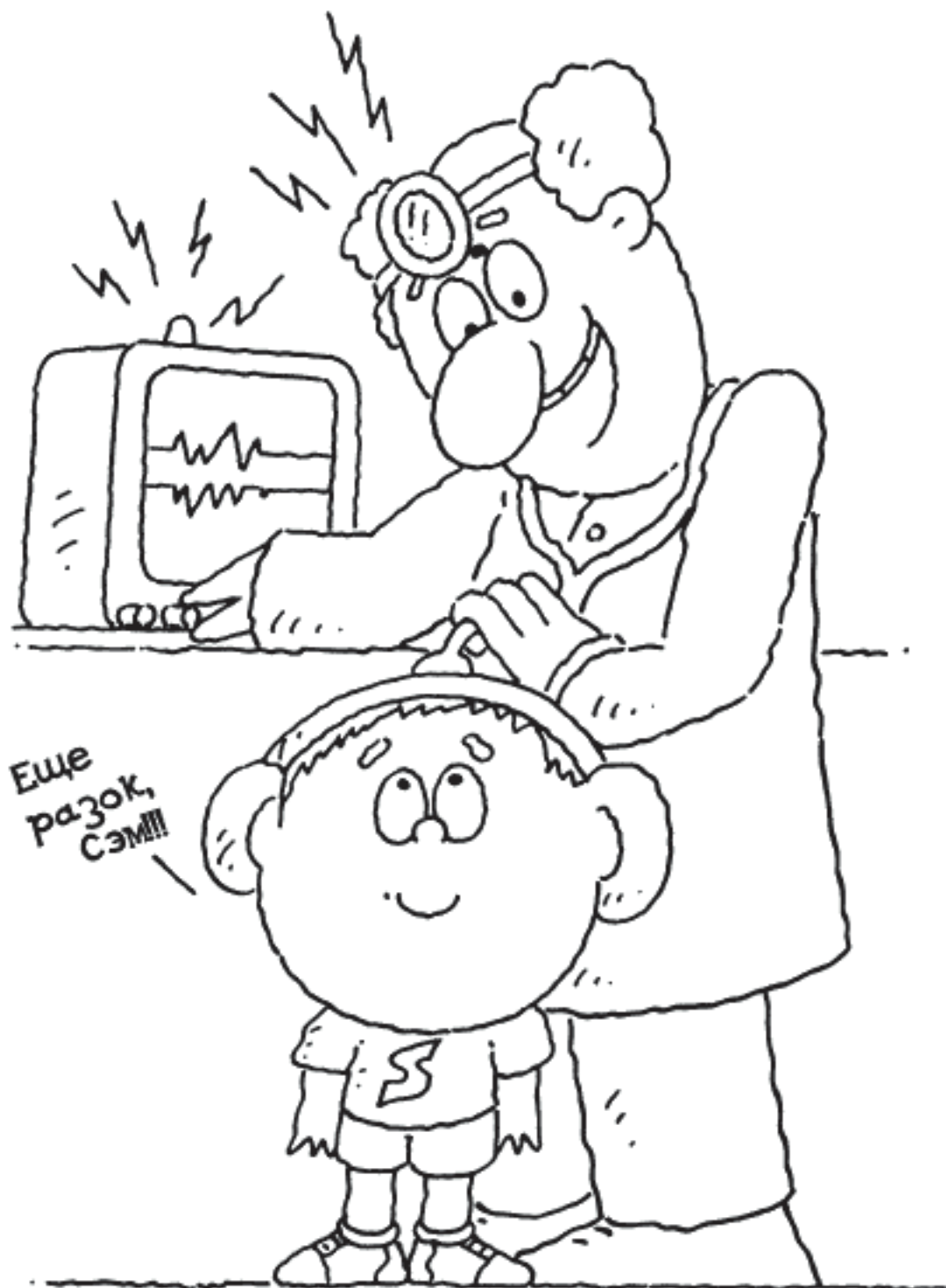
Большинство присутствующих согласились, что вряд ли родители намеренно хотели унижить или обидеть их. Дело в том, что в то время не знали другого способа борьбы с непослушанием. «Пожалеешь розгу – испортишь ребенка!» Эпоха Средневековья в воспитании детей – слава богу, она осталась позади.

«Ваш мозг помнит все, что с вами случилось»

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

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

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



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

Еще один феномен, с которым вы наверняка сталкивались, – подсознательный слух. Допустим, вы на вечеринке. Вы слушаете, что говорит стоящий рядом человек. Комната наполнена шумом разговоров, может, звучит музыка. И вдруг в противоположном конце ком-

наты кто-то случайно произносит в разговоре ваше имя, или имя вашего знакомого, или заговаривает о чем-то, что имеет личное отношение к вам. «Ага! – думаете вы. – Интересно, что это они обо мне говорят?»

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

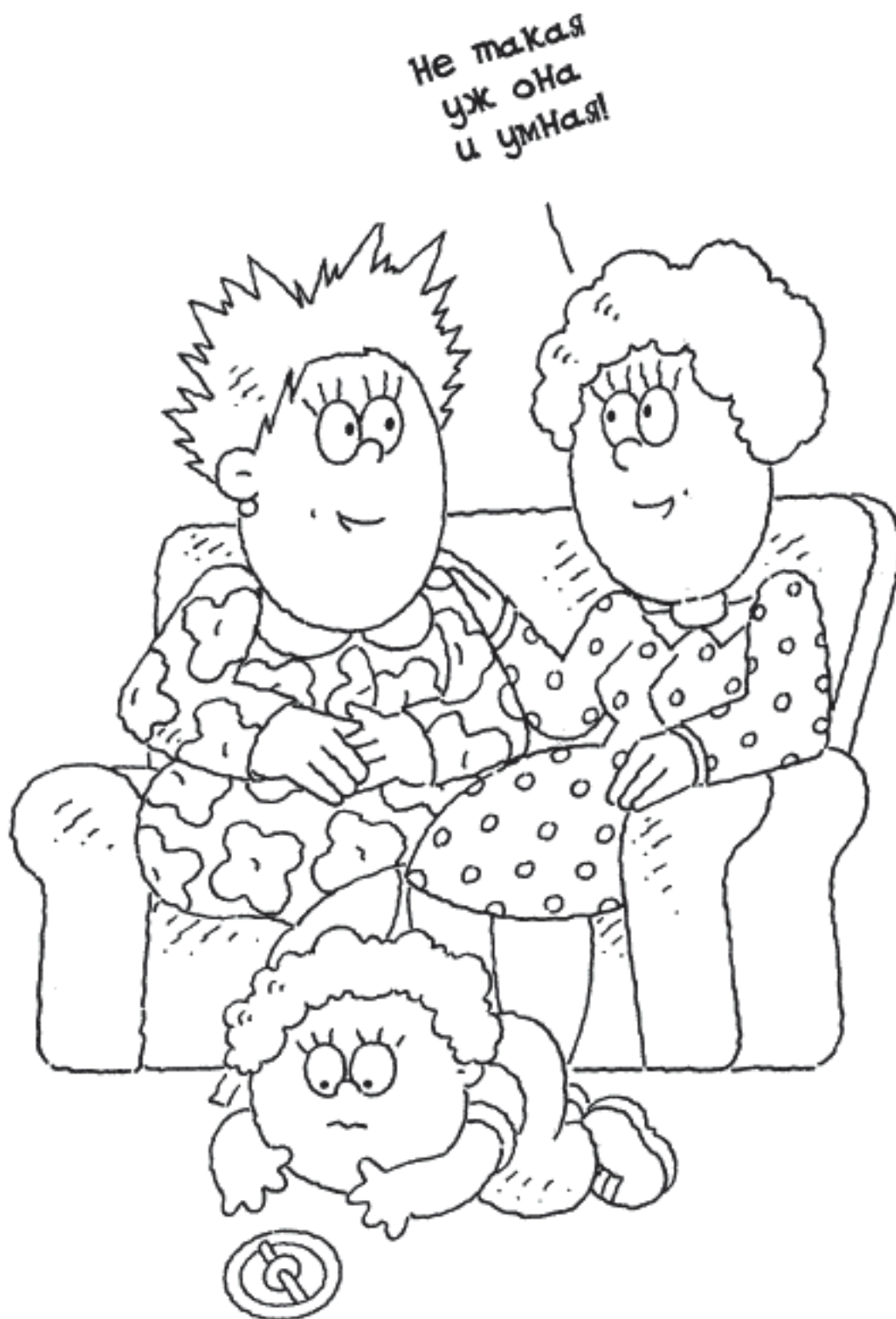
В то время как вы ничего не подозреваете, умная слуховая система фильтрует все разговоры в пределах одной комнаты и, как только фиксирует ключевое слово или фразу, включается участок в мозгу, доносящий важную информацию до вашего внимания. Конечно, вы не можете воспринимать все разговоры одновременно,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

Поздней ночью грузовик теряет управление, несется вниз по откосу и на огромной скорости врежется в стену жилого дома. Войдя в дом, спасатели, к своему изумлению, обнаруживают крепко спящую молодую женщину, которая не слышала аварии. Они стоят в спальне, окончательно сбитые с толку, – и тут в задней комнате раздается плач ребенка. В ту же минуту мать просыпается. «Что... что происходит?»

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

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

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



Меня всегда поражают родители, которые в течение многих лет отчаянно ссорятся или пребывают в глубокой депрессии, но при этом говорят: «Разумеется, дети ни о чем не знают». На самом деле дети знают все и обо всем. Они просто жалеют вас, скрывая свое недовольство, или проявляют его косвенно – мочат постель, покушаются на братьев и сестер. Но будьте уверены, дети все знают. Поэтому следите за тем, что вы говорите о своем ребенке. Любое высказывание оказывает непосредственное влияние на сознание детей.

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

«Лечение словом»

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

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

По привычке доктор спросила, что происходит в операционной.

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

– И о чем вы говорили?

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

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

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

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

Как усилить высказывание

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

Вот простой пример.

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

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

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



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

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

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

Под воздействием стресса родители иногда говорят невероятно жестокие вещи:

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

«Безмозглый, тупой идиот».

«Ты хочешь моей смерти?»

«Мне хочется тебя задушить!»

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

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

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

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

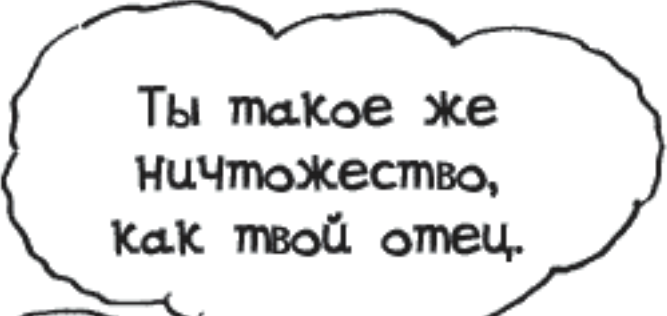
Никогда так не делайте!



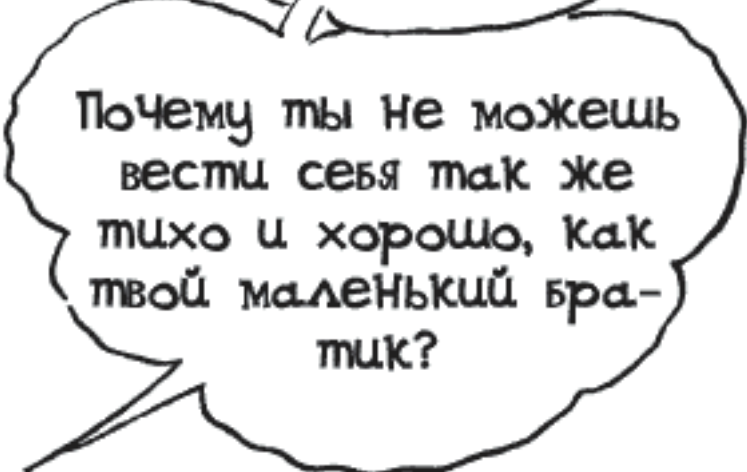
Часто родители заканчивают требование унижительным прозвищем. Чтобы добиться послушания, не унижайте ребенка.



Никогда не используйте унижительные прозвища даже в шутку, ласково.



Ты такое же
ничтожество,
как твой отец.



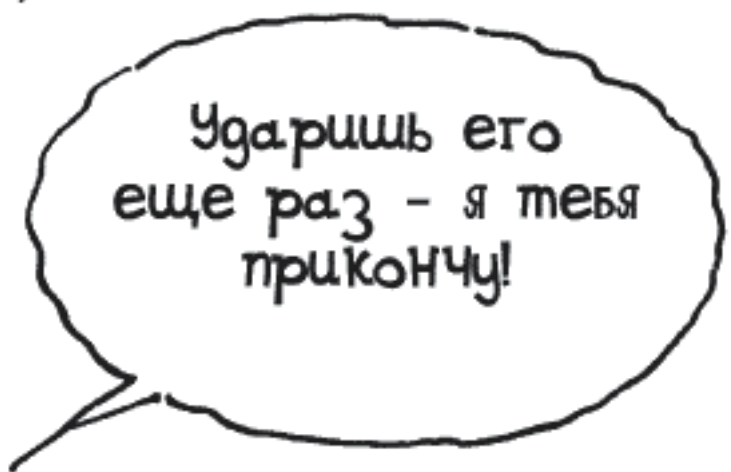
Почему ты не можешь
вести себя так же
тихо и хорошо, как
твой маленький бра-
тик?

другими людьми!

Не сравнивайте ребенка с



Отстань
от меня,
придурак!



Ударь его
еще раз - я тебя
прикончу!

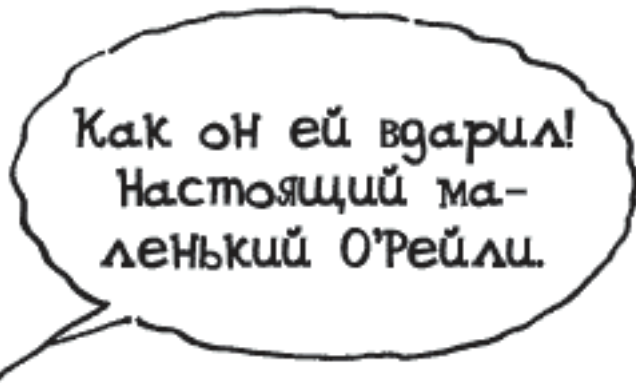
своих детей!

Будьте хорошим примером для



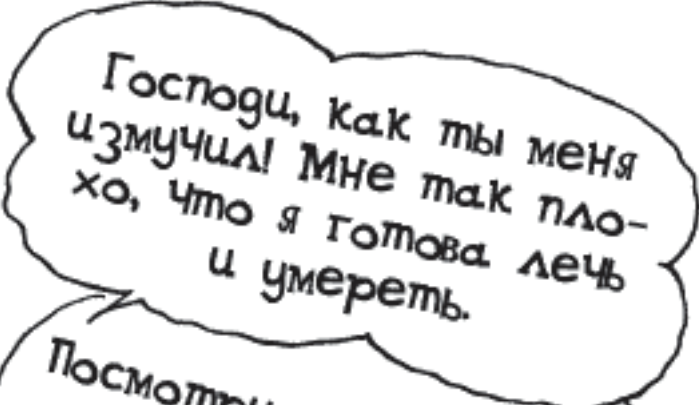
Она
такая тихоня.
Тяжело ей в жизни
придется.

Никогда не обсуждайте недостатки своих
детей в их присутствии.

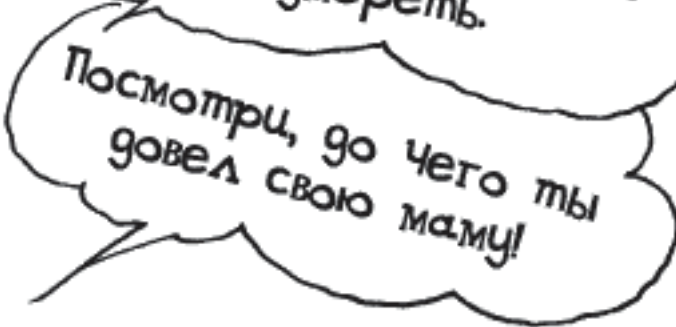


Как он ей вдарил!
Настоящий ма-
ленький О'Рейли.

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



Господи, как ты меня
измучил! Мне так пло-
хо, что я готова лечь
и умереть.



Посмотри, до чего ты
довел свою маму!

Не провоцируйте у детей чув-
ство вины.

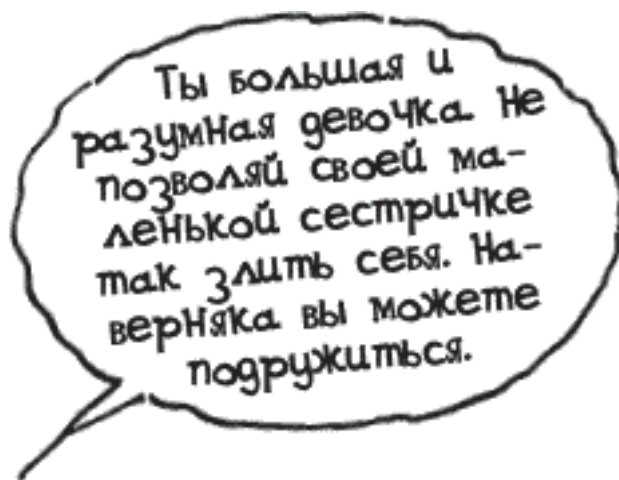
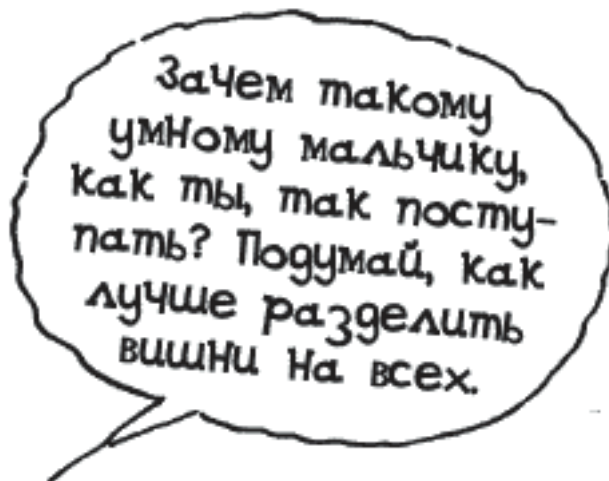
Советую вам раз и навсегда исключить эти высказывания из своего родительского репертуара. Вам и вашим детям от этого станет только лучше.

Как заставить ребенка поверить в себя

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

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

Когда нужно добиться послушания:



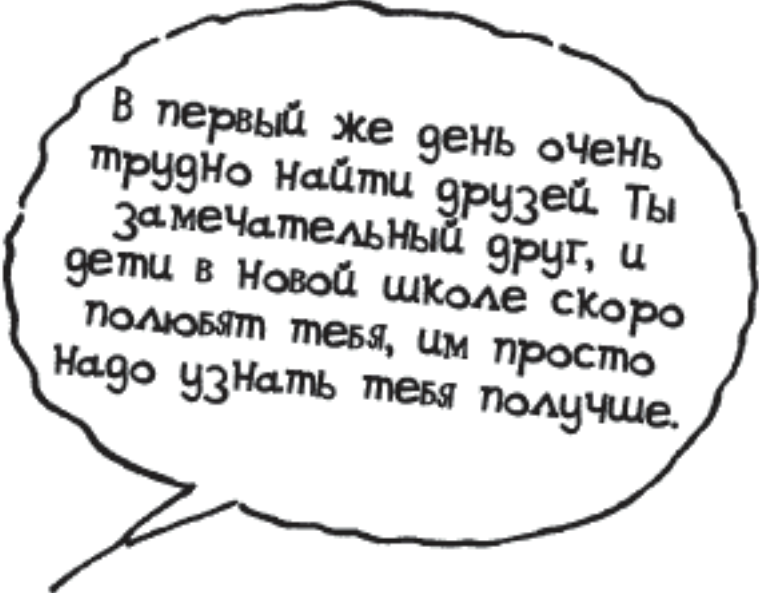
Когда у ребенка неприятности:



Ты
быстро выздо-
ровеешь. Тебе
просто нужно
отдохнуть.

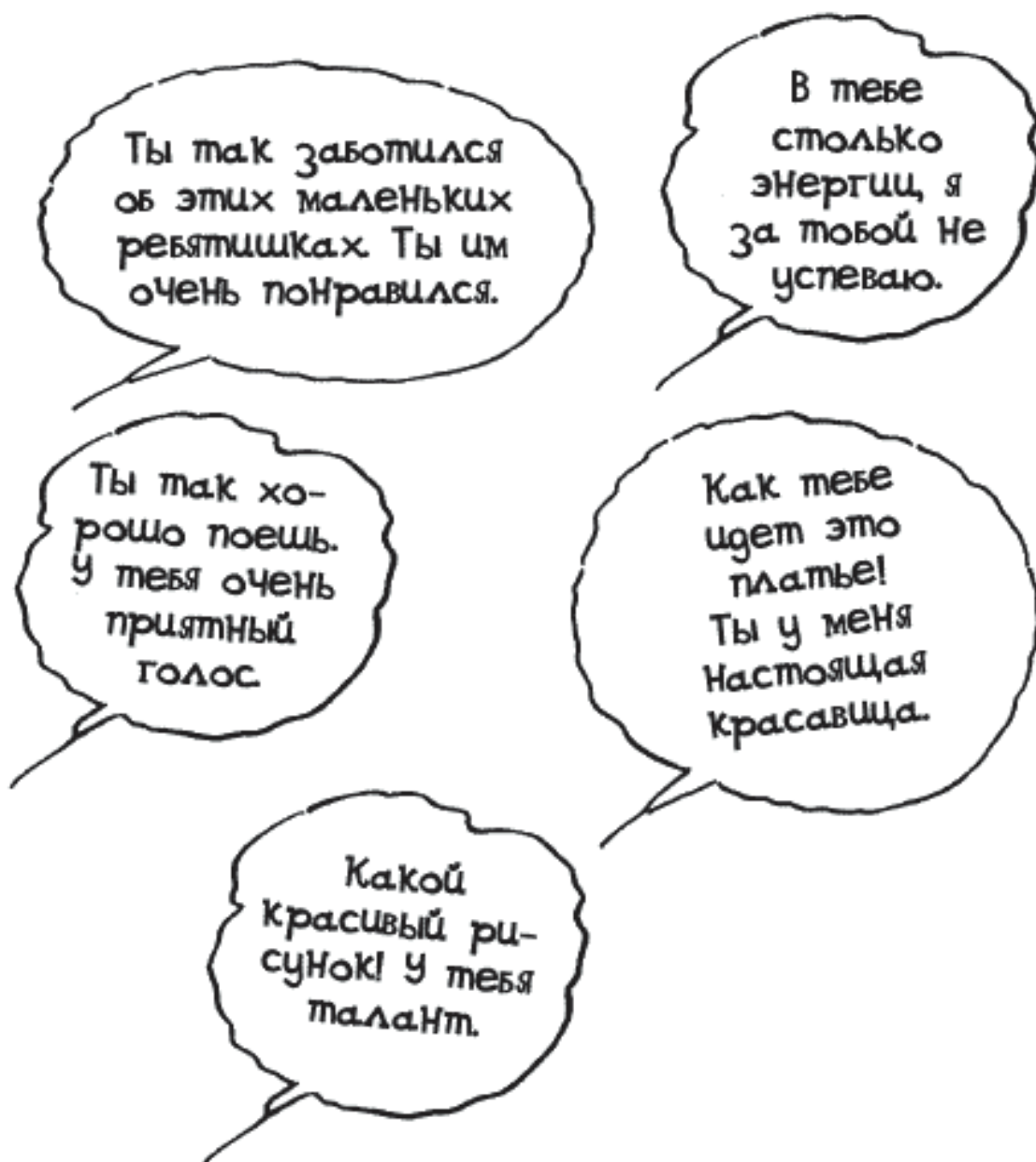


Я знаю, ты очень
умный и Наверняка
сможешь сам решить
эту задачу, если я
тебе Немножко
помогу.



В первый же день очень
трудно найти друзей. Ты
замечательный друг, и
дети в Новой школе скоро
полюбят тебя, им просто
надо узнать тебя получше.

Просто так:



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



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

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

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

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

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

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

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

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



Я тебе покажу!

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

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

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

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

**Я тебе покажу
кусочек хлеба!**



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

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

Однажды (история из жизни) я сказал своему двухлетнему сыну, что, если он не будет пристегиваться, полицейские на него разозлятся. Было жарко, и я устал – мой рост 190

сантиметров, и мне приходится изгибаться и изворачиваться в машине, чтобы застегнуть ремень безопасности отбивающемуся ребенку. Я решил прибегнуть к дешевой уловке и заплатил за это. Как только слова вылетели у меня изо рта, я тут же об этом пожалел. Целую неделю мой ребенок не мог успокоиться и то и дело спрашивал: «А у полицейских есть пистолеты?», «На этой дороге есть полицейские?» Пришлось провести целый курс реабилитации, чтобы он перестал бояться женщин и мужчин в синей униформе.

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

Зачем родители унижают детей?

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

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

1. Вы повторяете то, что говорили ваши родители!

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

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

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

2. Вы думали, что так и нужно делать!

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

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

3. У вас «стресс»

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

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

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

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

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

Вы можете снять напряжение двумя способами:

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

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

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



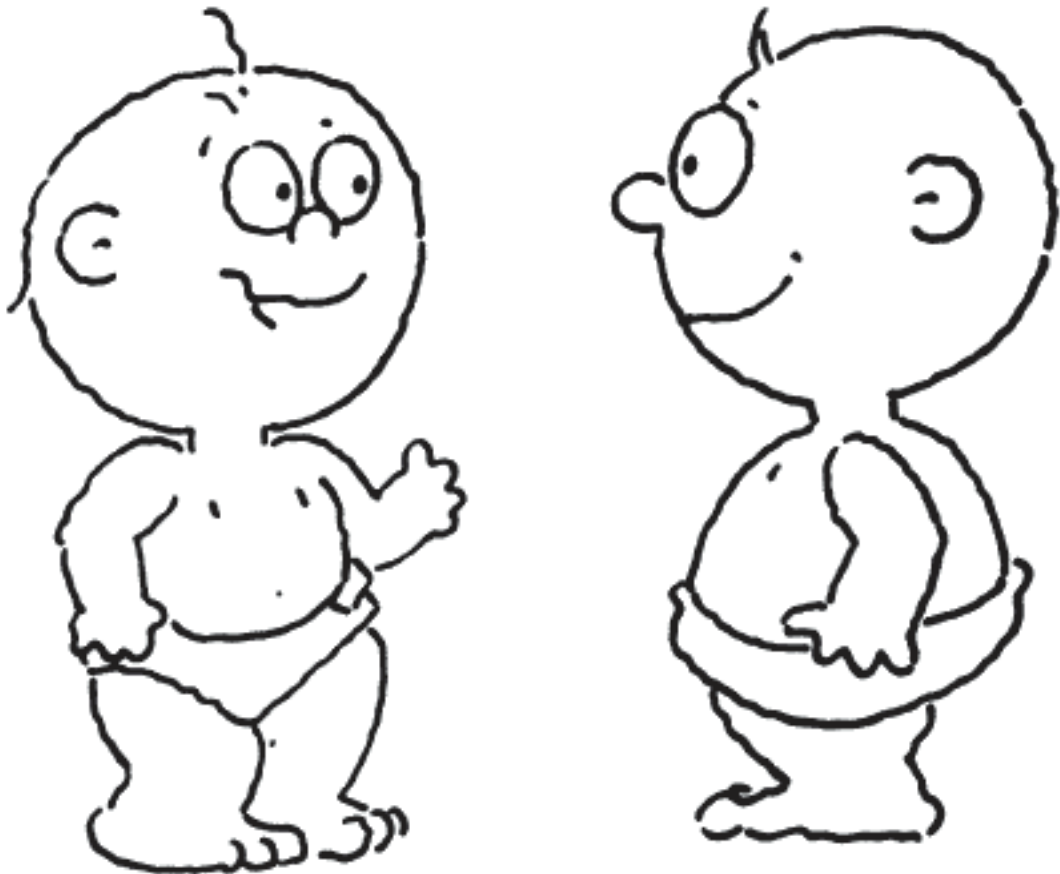
Ну все, хватит о плохом. Остальные главы в этой книге посвящены тому, как облегчить существование родителей! Вы можете измениться – многие родители говорили мне, что, всего лишь услышав об этих идеях на лекции или по радио, они стали по-другому относиться к своим детям.

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

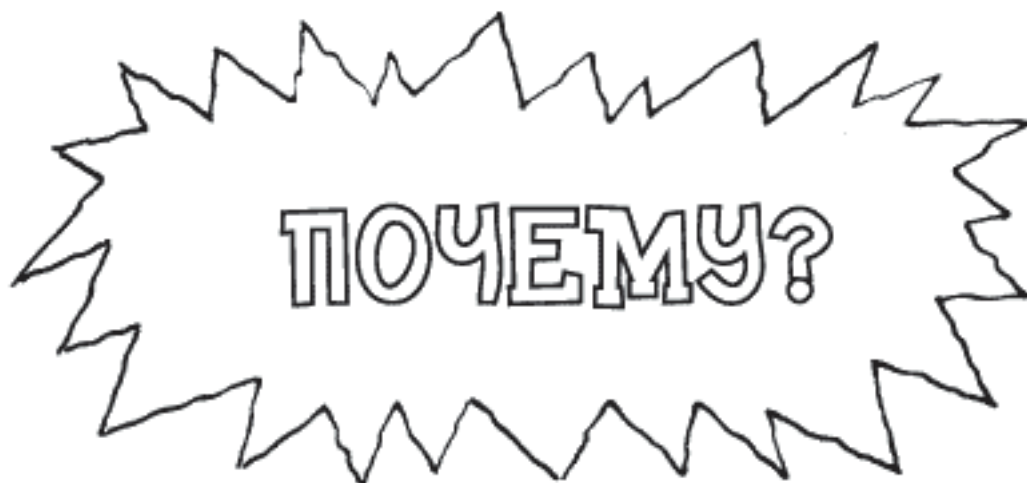
2

Чего на самом деле хотят дети

Это дешевле видеоигр и полезнее мороженого!



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



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

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

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

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

Не верите? Читайте и поймете сами!

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

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

В 1945 году закончилась Вторая мировая война, и Европа лежала в руинах. Люди столкнулись с множеством проблем, и одной из них стал уход за тысячами сирот, чьи родители погибли или пропали без вести на войне.

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

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

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

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

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

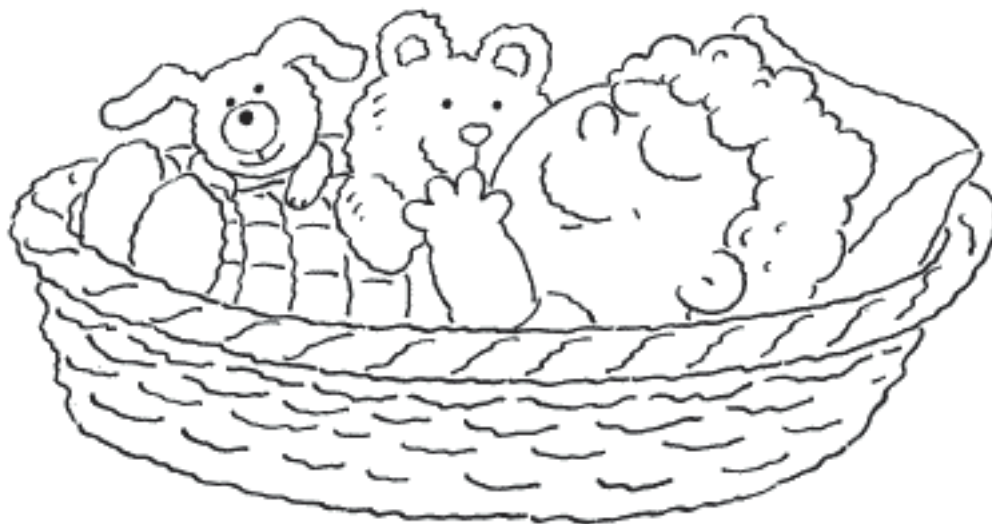
Врач из Швейцарии выяснил то, что уже давно было известно нашим бабушкам. Он обнаружил, что для того, чтобы жить, детям нужна *любовь*.

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

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

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

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

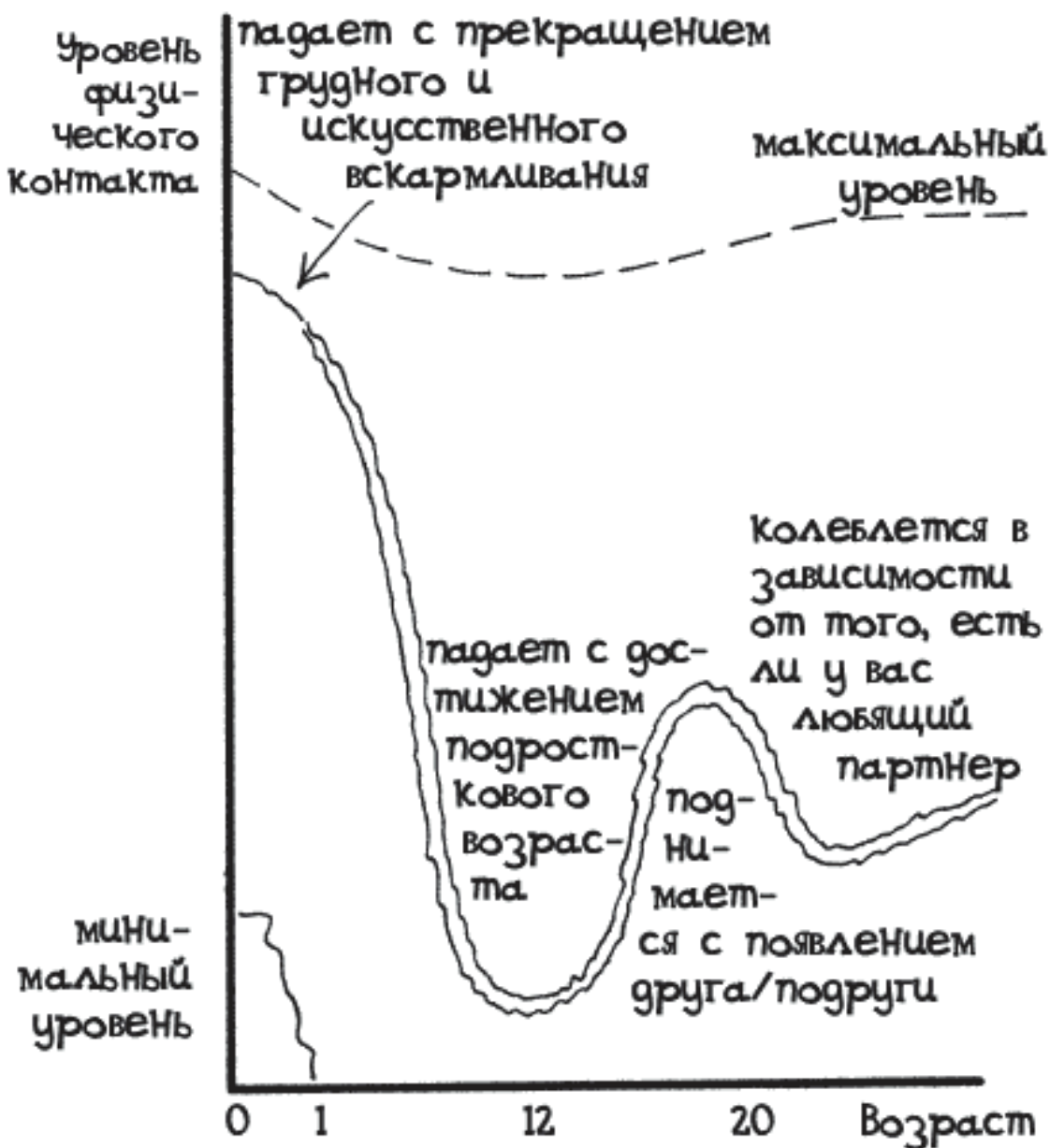


Мы говорили о младенцах. Как же дети более старшего возраста?

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

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

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



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

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

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



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

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

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

Итак, складывается интересная картина. Мы заботимся о физических потребностях наших детей, но, если это единственное, что мы делаем, дети все равно недовольны. Все потому, что у них есть еще и психологические потребности – простые, но жизненно важные.

Ребенку необходимо человеческое тепло. (Просто усадить детей перед телевизором недостаточно.) Каждый день им нужна доза человеческого общения, плюс любовь и похвала – для полного счастья. Если делиться с детьми привязанностью – искренне, а не нехотя, из-за горы неглаженного белья или на минуту оторвавшись от газеты – результат не замедлит себя ждать!

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

Послушайте еще одну историю.

«О мышах и людях»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Посмотрите на ситуацию глазами ребенка – как вы думаете, что предпочтительнее: когда тебя игнорируют или когда ругают и пусть даже шлепают? Что бы выбрали ваши дети?

Естественно, если вы уделяете им достаточно позитивного внимания – хотя бы раз или два раза в день, – им не понравится ни тот, ни другой вариант.

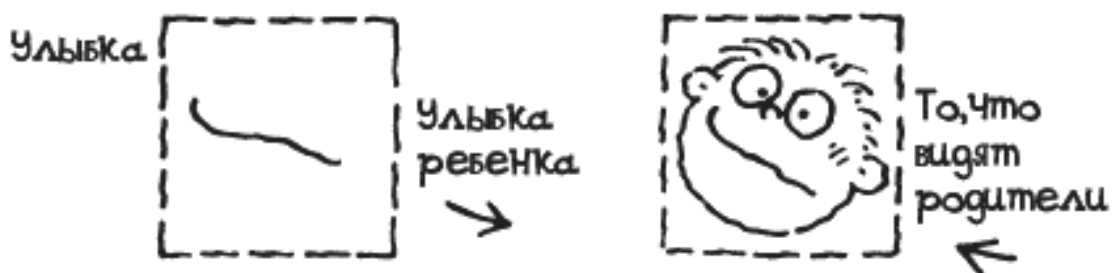
В заключение я расскажу еще одну историю из жизни – на этот раз о детях. Поскольку вы умнее детей и крыс, думаю, обойдемся без объяснений!

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

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

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

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



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

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

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



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

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

Из всего сказанного можно понять, что...

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

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.