

Диана Бабыко

НЛП для родителей



11 законов

10 способов решения проблем
трудного возраста

Как стать
Новыми Лучшими Предками

Шаблоны воспитания,
которые нам мешают

Техники НЛП – как
профилактика наркомании

НЛП-допинг

эффективного
воспитания
подростка

Диана Балыко

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

«ЭКСМО»

2009

Балыко Д.

НЛП для родителей. 11 законов эффективного воспитания
подростка / Д. Балыко — «Эксмо», 2009

Возраст 11–15 лет считается «трудным», и в это время детям особенно нужны любовь и понимание родителей. Законы НЛП (нейролингвистического программирования) помогут вам стать Новым Лучшим Предком для своего ребенка. Ведь каким бы ответственными чутким отцом или заботливой и нежной матерью вы ни были, нет пределов совершенству! Эта книга даст вам возможность более эффективно использовать свой уникальный опыт воспитания, скорректировать его возможные ошибки и стать настоящим другом вашему подростку. Вы узнаете, как справиться с подростковыми страхами и комплексами, как побудить ребенка лучше учиться и осмысленно выбрать профессию, как корректно помочь ему в вопросах дружбы и любви, как уберечь от «плохих компаний» и наркотиков, и многое другое. Автор – практикующий психолог и сертифицированный тренер по НЛП – не поучает родителей, а предлагает простые и действенные рецепты гармоничных отношений между детьми и родителями.

© Балыко Д., 2009

© Эксмо, 2009

Содержание

Введение	5
Глава 1	9
Глава 2	20
Глава 3	30
Глава 4	43
Глава 5	54
Глава 6	61
Глава 7	70
Глава 8	80
Глава 9	86
Глава 10	104
Глава 11	111
Заключение	121
Nota bene	122

Диана Балыко

НЛП для родителей. 11 законов эффективного воспитания подростка

*Я – это я.
Я в этой жизни не для того, чтобы
соответствовать твоим ожиданиям.
Ты – это ты.
Ты в этой жизни не для того, чтобы соответствовать моим
ожиданиям...*
Ф. Перлз «Молитва Гештальтиста»

Введение

*«Одно поколение уходит и другое поколение приходит...
...и ничто не ново под солнцем».*
«Екклесиаст», глава 1, стих 9

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

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

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

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

Новые Лучшие Предки

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

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

Вы когда-нибудь задумывались об этом?

Большинство родителей воспитывают своих детей как Бог на душу положит. Вернее, так, как это делали их родители с ними. Почему? Да потому что мы, родители, впитали определенные методы воспитания с молоком наших матерей. Мы получили опыт, которым начинаем пользоваться совершенно бессознательно. Или осознанно. Даже если мы понимаем, что все

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

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

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

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

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

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

– Только и всего? – спросите вы.

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

Связь времен

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

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

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

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

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

Я часто вспоминаю слова Януша Корчака...

«Вы говорите:

– Дети нас утомляют.

Вы правы.

Вы поясните:

– Надо опускаться до их понятий.

Опускаться, наклоняться, сгибаться, сжиматься.

Ошибаетесь!

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

Подниматься, становиться на цыпочки, тянуться.

Чтобы не обидеть».

Что такое НЛП?

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

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

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

НЕЙРО

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

ЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ

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

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

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

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

ПРОГРАММИРОВАНИЕ

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

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

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

Мне важно объяснить вам, что **ЭТО НЕ УЧЕБНИК ПО НЛП**. Это разговор о родителях и детях, это попытка приблизить родителей к детям, сократить расстояние, которое лежит между поколениями. И с помощью определенных методик и техник НЛП позволить отцам и детям

избежать конфликтов и прийти к пониманию, а в результате – к новой, более гармоничной и счастливой жизни.

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

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

– Совсем наоборот. Это мои дети воспитывают меня.

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

Nota bene

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

Г. Галилей

Глава 1

ХУ ИЗ КТО? или ДЕТИ НАШИХ ДЕТЕЙ

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

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

Владимир Леви

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

По законам природы

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

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

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

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

Цветы на асфальте

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Один мой друг говорит: при строительстве отношений мы всегда получаем партнера в комплекте с его достоинствами и недостатками. То же самое происходит в процессе воспитания. Наши дети получают нас целиком – всю нашу любовь и всю нашу... нелюбовь... И если раньше родительские забота, внимание, время делилось на десяток детей, то теперь все достается одному, в лучшем случае – двум детям. А как говорят поляки: «Что занадта – то

не здорова», что в художественном переводе означает: «Во всем должна быть мера». Ведь вся любовь и все внимание – это уже не благо. Это гиперопека и подростковая неврастения как ее следствие. К тому же родители – не святые, и кроме любви в них еще бурлит раздражение, плавают усталость... Так что на головы и плечи наших детей вместе с заботой и вниманием ложатся и родительская тревога, властность, агрессивность... Продолжить список подарков?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Подросток на линии огня

Вы – родитель. У вас богатый жизненный опыт – «сын ошибок трудных». И вы хотите поделиться им со своим ребенком. Как вы можете передать этот опыт ему? Вы задумывались когда-нибудь об этом? Есть ли какой-то измеритель ваших впечатлений, переживаний, чувств? Ваши фотографии, шрамы на коже, сентенции и нравоучительные педагогические беседы о «недопустимости и последствиях нарушения режима» – пыль и прах, тщета, которой никогда не поверит ваш подросток. Ему двенадцать, а то и все пятнадцать, а родители наивно продолжают заблуждаться, думая, что все еще ВЛИЯЮТ и ФОРМИРУЮТ мир ребенка. Нет, ребенок живет СВОЕЙ жизнью (иногда рядом с вами, иногда очень далеко – ведь путешествия мысли

еще никто не отменял), составляет СВОЮ карту реальности, на основе СВОЕГО СОБСТВЕННОГО опыта.

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

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

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

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

Опыт без страха

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

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

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

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

– Позвольте, а чем занимаетесь вы?

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

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

Однако родитель настойчиво хочет передать ребенку свой **ОПЫТ**. А больше всего он хочет передать ему свой **СТРАХ**! Танцевать под дождем опасно – можно промочить ноги и заболеть! Лазить по деревьям страшно опасно – можно упасть! Ребенок должен бояться переходить дорогу, людей и поздно возвращаться домой, высказывать свое мнение, отличное от остальных... Потому что его будут ругать. Но главное – родитель хочет, чтобы ребенок

БОЯЛСЯ БЫТЬ СОБОЙ. Ведь он, родитель, решил, что отныне и навсегда ребенок будет его, родительским продолжением, его, а не своей надеждой и гордостью.

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

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

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

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

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

Разговор с Деревом

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

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

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

В вас говорит рационалист. В вас опять работает страх.

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

А теперь скажите мне: кто кого должен учить?

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

Быстрое реагирование

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

Откуда они берут эти программы? Из опыта! Вся наша жизнь состоит из пазлов нашего предыдущего опыта – наших успехов, обид, достижений – короче, моделей, как говорят НЛПеры. Эти модели мы заимствуем у других людей, то есть крадем, компилируем, зачастую без самостоятельной их обработки и собственных исследований. Мы подглядываем, наблюдаем и привносим в свою жизнь то, что кажется нам эффективным. Если нас били родители, мы сами просто рефлекторно хватаемся за ремень. Если нам постоянно, как собаке, указывали место, то и своему ребенку мы говорим: «Не лезь вперед батьки в пекло». Если на нас повышали голос, значит, именно такой способ мотивации мы считаем самым действенным и, конечно, предлагаем его своему ребенку.

Предлагаем на автомате. Так из родителей получаются, как писал Владимир Леви, «автомамы» и «автопапы»: «Такие родители обходятся без таких излишеств, как соучастие, сопе-

реживание, игра, интуиция, творческое воображение, предвидение последствий и, самое главное, – элементарная обратная связь».

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

У родителей всегда благородные цели:

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

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

Родители и позиции восприятия

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

ПЕРВАЯ ПОЗИЦИЯ: «Я»

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

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

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

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

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

ВТОРАЯ ПОЗИЦИЯ: «ТЫ»

Я не боюсь, я за других волнуюсь!

Мать приводит сына на прием к врачу. Шепотом:

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

Доктор, удивленно глядя на мать:

– Да? И вы тоже?

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

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

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

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

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

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

ТРЕТЬЯ ПОЗИЦИЯ: «НАБЛЮДАТЕЛЬ»

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

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

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

ЧЕТВЕРТАЯ ПОЗИЦИЯ: «МЫ»

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

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

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

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

ЧТО ДЕЛАТЬ?

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

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

ПРОСТЫЕ ВЕЩИ

1. ПОМНИТЕ: каждый конфликт, каждая крупная ссора, каждый удар по самооценке оставляют в душе след на всю жизнь. Конфликты неразрешенные, подавленные вылезают, как крысы, из щелей памяти, принимают вид невроза, отравляют любовь... Если недоверие, отчуж-

дение и война составляют основной фон, атмосферу ваших отношений, ребенок понесет их с собою и дальше, как мешок с отравляющими веществами, будет терзать душу себе и другим.

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

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

Еще немного о цветах

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

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

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

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

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

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

Воскрешение детства

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

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

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

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

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

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

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

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

Сядьте поудобнее. Сейчас начнем...

Воскрешение детства

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

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

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

Вы научились ходить, завязывать шнурки, бегать под дождем, удивляться радуге, радоваться первому снегу и зацветшему кактусу на вашем окне, вы подружились с детьми во дворе, вы играете, и каждый вечер, зная, что завтра встретитесь вновь, вы прощаетесь так искренне и благодарно, как будто навсегда, а расставаясь навсегда, вы отпускаете людей так, как будто встретитесь завтра. Вы теряете игрушки и тут же забываете про них, потому что вы свободны от дурацких привязанностей. Вы находите потерянные вчера игрушки и радуетесь их обретению, как будто они самые новые и желанные.

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

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

это были и мама, и папа сразу, которые развелись и оставили в вас чувство вины, собственной ненужности. Ведь вам же казалось тогда, что именно вы виноваты в разрыве, что взрослым было бы легче, если бы вас вовсе не было.

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

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

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

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

* * *

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

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

Попросите у своего ребенка совета...

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

Моя вера

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

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

Закон позиций восприятия

Родитель должен быть гармоничным. Легко перемещаться из одной позиции в другую. Скользить. Маневрировать. Проявлять твердость из первой позиции. Переживать радости и горести подростка как свои собственные –

из второй. Не мешать ребенку выбирать жизненный путь – из третьей. И эффективно руководить – из четвертой.

Nota bene

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

Э. Берн

Глава 2

ВОЛКОВ БОЯТЬСЯ? или СТРАХИ НАШИХ ДЕТЕЙ

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

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

Типология страхов в НЛП

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

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

Что может беспокоить вашего парня?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СТРАХИ ИЗМЕНЕНИЯ беспокоят подростков не меньше витальных.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– То, что не убивает, делает нас сильнее.

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

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

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

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

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

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

Достоин, недостоин?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

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

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

3. Любите своего ребенка и относитесь к его страхам с ДОЛЖНЫМ УВАЖЕНИЕМ! Характеры членов семьи могут быть сколь угодно разными, но объединять их должна общая

идея – любовь к детям, доверие и уважение к человеческому достоинству, бережное отношение к хрупкому миру детства.

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

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

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

Итак...

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

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

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

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

Техника терапевтических метафор

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

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

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

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

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

Похвала вкусней халвы

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Однако важно запомнить простое правило: похвала – это халва, это вкусно и калорийно. Это горящий взгляд, дружеские объятия, гордость за вашего ребенка, добрые слова, искренняя улыбка; это поощрение, одобрение и поддержка, а не вегетарианские хвостики чахлах овощей милостыни или утешения.

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

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

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

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

Страх самоопределения

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

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

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

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

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

Этот страшный развод...

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

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

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

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

Развод – тема чрезвычайно сложная. Один развод не похож на другой. Помните, еще Толстой писал, что все счастливые семьи похожи друг на друга, а каждая несчастная – несчастна по-своему. И тем не менее, если спросить детей, переживших эпопею родительского развода, о том, как он повлиял на их жизнь, вы увидите, что многие будут вторить друг другу: «Вот-вот, точно так же было и со мной; я испытывал (испытывала) то же самое».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ЧТО ДЕЛАТЬ?

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

2. ОБЪЯСНИТЕ РЕБЕНКУ, ЧТО ОН НИ В ЧЕМ НЕ ВИНОВАТ. Дети – маленькие эгоцентрики. Им кажется, что весь мир вращается только потому, что они крутят педали. Вспом-

ните старую поговорку: «Земля не вертится сама по себе». Детям часто кажется, что развод произошел по их вине. Ребенок может думать, что его непослушание вынудило папу уйти из дома или что мама и папа разошлись потому, что много спорили о его плохом поведении.

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

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

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

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

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

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

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

5. ГОВОРИТЕ С РЕБЕНКОМ О ЕГО ОЩУЩЕНИЯХ И ПЕРЕЖИВАНИЯХ. Повторение ребенком ваших слов, что «мама и папа разводятся», не означает, что он понимает суть и смысл развода. Ребенку необходимо все обдумать самому, ассоциироваться с ситуацией, найти свои собственные слова, объясняющие события, по-своему вербализировать происходящее. Дети не хотят быть надоедливыми, они просто беспомощно барахтаются в попытках справиться с драматическим переворотом в их жизни. Важно спросить своего ребенка о его опасениях и тревогах по поводу развода. Помогите ему найти верные слова, развейте его опасения, объясните и покажите личным примером, что жизнь не кончается.

6. ПОЗВОЛЬТЕ РЕБЕНКУ ЛЮБИТЬ ВАС ОБОИХ. В период развода особенно важно дать ребенку возможность оставаться в тесном контакте с обоими родителями. Не превращайте своего отпрыска в Буриданова осла, который стоит между двумя стогами сена. Вопрос: как осел может выбрать один из них, когда они оба так манящи и желанны? Ответ упомянутого Буридана был прост: осел помрет с голоду. Так не принуждайте ребенка выбирать одного из

вас и не старайтесь ему внушить, что, если он будет хорошо относиться к вашему бывшему супругу, это будет предательством по отношению к вам. Большинство детей хочет стабильных, тесных отношений с обоими родителями и любит обоих родителей, несмотря на их недостатки и ошибки. Самое лучшее, что вы можете сделать для своего ребенка, – признать его право питать особые чувства к вашему бывшему партнеру по браку, чувства, которые не обязательно должны совпадать с вашими.

Закон позитивных убеждений

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

Nota bene

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

Вера Пейффер

Глава 3

БЫСТРО СКАЗКА СКАЗЫВАЕТСЯ? или ЧТО МЫ ВЫДАЕМ ЗА ПРАВДУ

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

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

Януш Корчак

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

Родом из детства

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

– Что вы сказали моему сыну?

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

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

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

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

Знаете грустный анекдот про мальчика, который очень хотел велосипед?

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

Вот те трюки, которым мы учим своих детей. И они учатся трюкам – трюкам, как быть несчастными, трюкам, как быть агрессивными. Вся идея этого мира состоит в том, что вы

можете драться на людях, но вы не можете быть любящим на людях. Целоваться и проявлять нежность на людях – это табу. Борьба – отлично. Вы можете убивать, это позволено. Фактически, если два человека дерутся, толпа будет стоять и смотреть. И каждый будет наслаждаться этим. Вот почему люди продолжают читать и наслаждаться историями убийств, виселицами, детективами. Убийство позволено, любовь не позволена.

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

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

Первое, второе, компот

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

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

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

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

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

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

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

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

Первые убеждения, которые получает ребенок, он получает в семье. И вы, родители, должны не только произносить вслух правильные лозунги, не только верить в то, что говорите,

но и жить в соответствии с этими убеждениями. То есть, если вы говорите своему ребенку, что нужно вести здоровый образ жизни, то говорить это нужно не с дивана, а с высокой горы, которую вы покорили вместе, на спортивной площадке, в тренажерном зале или бассейне, куда вы ходите всей семьей. Сложно? А никто и не обещал, что будет легко. Наоборот, в самом начале книги я предупредила, что родительский труд нелегкий.

Итак, человек СЯЗУСУКУС формируется через убеждение «Я достоин». А человек Слабый, Ординарный, Болезненный, Апатичный, Неуверенный, Трусливый, Усталый и главное – Несчастливый (СОБАНТУН) формируется через убеждение «я недостоин».

Список убеждений для каждой из точек зрения можно продолжать бесконечно. Подумайте о своих собственных убеждениях в контексте воспитания, запишите их на листе бумаги, в компьютере, ежедневнике, проанализируйте, какие из них помогают вам и вашему ребенку, а какие – мешают.

Убеждения для СОБАНТУН	Убеждения для СЯЗУСУКУС
Я недостоин	Я достоин
Человек никогда не изменится.	Изменения не только необходимы, но и неизбежны — люди меняются постоянно.
Если момент упущен, ничего сделать уже нельзя.	Пока человек жив, он может начать меняться к лучшему, и у него есть шансы. Ура! Вселенная даст мне еще один шанс. Шанс есть всегда. Главное — хотеть им воспользоваться.
Если нет способностей, не будет и результатов.	У меня есть все необходимые ресурсы для изменения. Если есть хоть кто-нибудь, кто верит в тебя, это сильнее неверия многих. Желание сильнее способностей — если есть желание, способности появятся.
Плохой ученик не может быть хорошим человеком.	Ценность человеческой личности безусловна, ее недопустимо измерять социальными успехами.
Нужно смотреть правде в глаза, а не поддерживать иллюзии, что будет лучше, когда на самом деле все плохо.	Все невозможное стало возможным, потому что были единицы, которые верили в то, что это возможно.
Если улучшения не наступили сразу, то они не наступят никогда.	Если улучшения не наступают сразу, значит, у нас есть еще попытки.
Чем серьезней изменения, тем более болезненны они для человека.	Ресурсы личности неисчерпаемы, а способность к изменениям — ее природное свойство.
Значительные улучшения требуют непосильного труда и огромных затрат времени.	Серьезные улучшения требуют надежды, веры и любви.

В этой работе вам помогут опорные вопросы, которые я для удобства поместила в таблице.

Негативная характеристика моего ребенка	Позитивная характеристика моего ребенка
С чем не справляется мой ребенок?	С чем справляется ребенок? Что его мотивирует? Как он двигается к успеху?
Каковы симптомы неблагополучия?	Какие достижения моего ребенка можно отметить как значимые?
Какие стереотипы поведения, черты характера, возможно, ярлыки поддерживают негативный образ моего ребенка?	Какие еще способности есть у моего ребенка, которые пока не развиты в достаточной мере? Как нужно работать над ними? Какие качества разовьются у него?
Какие убеждения способствуют появлению этих стереотипов и употреблению ярлыков мной и окружающими?	Что необходимо предпринять для помощи моему ребенку? Какие убеждения могут способствовать позитивным изменениям?

Люди с убеждением «Я достоин» воспринимают мир с позиции СОЗДАТЕЛЯ, творца, отвечающего за свою собственную судьбу. Люди с убеждением «Я недостоин» воспринимают мир с позиции ЖЕРТВЫ, у которой не судьба, а судьбинушка, не доля, а горькая долюшка, не собственный выбор, а злой рок.

Что важнее всего?

Расскажите своему ребенку и подтвердите теорию личным примером, что мы должны быть какими-то особенными, делать что-то нужное, чтобы получить что-то важное нам, желаемое нами.

Итак...

Быть	Делать	Иметь
Здоровыми	Заниматься спортом, правильно питаться, соблюдать режим дня	Красоту, хорошее здоровье, долгую жизнь, успех у противоположного пола
Смелыми	Решаться, рисковать, гореть, отстаивать собственное мнение	Смелость, храбрость, уверенность в себе
Любимыми	Любить, заботиться, проявлять чувства, быть открытым	Хорошие дружеские и любовные отношения

Помогайте... Что еще важно для вас и ваших детей?

Говоря обо всем этом со своими детьми, отталкивайтесь от их интересов и опирайтесь на их ценности. Потому что подростку, например, гораздо важнее иметь успех у противоположного пола, чем прожить долгую жизнь. Так что рассказы об энергичной старости и высокой пенсии приберегите для ваших отцов, а своих детей потчуйте тем, что значимо для них:

«Все девчонки будут от тебя без ума!»

«Парни в очередь выстроятся!»

«Одноклассники будут завидовать!»

«Соседка все локти искушает!»

Иду на «ВЫ»

Предложите своему ребенку воспользоваться эффективной НЛПерской техникой визуализации своей жизни, запрограммируйте вместе его успешное будущее во всех сферах.

Обсудите с подростком, какие области жизни бросают ему максимальный вызов? Где его реакцией становится избегание? Где возникают мысли: «Не сейчас», «Потом», «После того как», «Нет времени», «Само рассосется», «Как-нибудь разрешится», «Что-нибудь да произойдет», «Любовь нечаянно нагрянет, когда ее совсем не ждешь...» Она, конечно же, нагрянет, но за собой не позовет. Шанс дается тому, кто к нему готов. И никак иначе.

Каким ваш подросток видит себя? Как проявляются его личные качества? Он робок или напорист? Уверен в себе или нет? Требователен к жизни или согласен на синицу в руках? Яркий или скромный?

Каким ему нужно быть, чтобы достичь тех целей, к которым он стремится? Каковы его цели? Как выглядит Загадочное Близко его жизни, Прекрасное Далеко, Чудесное Итого? Как он все это себе представляет?

Пусть напишет или нарисует, сделает коллаж, вырезая картинки той жизни, о которой он мечтает, из гляцевых журналов, наклеивая их вместе со своими фотографиями на лист ватмана. Пусть повесит этот ватман – карту сокровищ и ценностей – над рабочим столом в своей комнате и сверяет с ней свою жизнь, как по компасу.

Какие промежуточные результаты скажут вашему ребенку, что он действительно движется к цели, а не от нее? Какие окончательные результаты покажут ему, что он достиг цели? Золотая медаль или поступление в институт? Победа в олимпиаде или первые заработанные деньги? Авторитет в школьной компании или первый поцелуй с любимым человеком? Как протестировать свой успех?

Какие шаги может предпринять подросток прямо сейчас, чтобы приблизить себя к успеху?

Секреты подстройки

Да-да, вы правы: ваш подросток не станет вас слушать, если вы неожиданно положите ему руку на плечо и важно произнесете:

– Какие области жизни бросают тебе максимальный вызов?

Он скажет, что у него много уроков, и мысленно покрутит пальцем у виска.

Прежде чем заговорить с ребенком на серьезные темы, вы должны заслужить его доверие. Завоевать, если хотите. Вам стоит помнить, в каком классе учится ваш ребенок, как зовут его друзей и классного руководителя. Вам следует знать, в какие компьютерные игры он играет

и какую музыку слушает. Все это – не просто человеческий интерес и тотальный контроль родителя. Все это в НЛП называется разделением реальности и подстройкой по ценностям.

Есть и другие уровни подстройки. По позе, голосу, дыханию, лингвистическим паттернам. Такая подстройка в НЛП называется РАППОРТ.

Вы замечали когда-нибудь, что люди, которые симпатизируют друг другу, непроизвольно перенимают друг у друга жесты, принимают похожие позы, привычки друг друга, употребляют в разговоре одни и те же словечки, смеются над одними и теми же шутками? Им нравится, что их что-то объединяет, что другим, возможно, неочевидно, непонятно. Влюбленные создают вокруг себя массу ритуалов: выбирают какую-то песню своей, заведение, где любят ужинать или танцевать, начинают даже похоже одеваться, стричься. К старости муж и жена становятся похожи друг на друга не меньше, чем собака на своего хозяина.

Вот это и есть раппорт. Мы пользуемся им интуитивно каждый божий день. А теперь я предлагаю вам пользоваться им сознательно, для того, чтобы разделить интересы вашего ребенка, чтобы стать к нему ближе, чтобы дать ему возможность доверять вам. Перестаньте быть для ребенка учителем, станьте другом! Пусть вас объединят общее дело (ремонт), хобби (плавание), секреты (готовим сюрприз маме)... При этом позволяйте себе если и не говорить на молодежном сленге, то, по крайней мере, понимать, о чем говорит молодежь.

С подростком нужно разговаривать на его языке, но не сюсюкать, как с маленьким ребенком. Попугайничать не надо! Это табу. Просто присядьте рядом, почувствуйте дыхание вашего ребенка, вдохните вместе с ним или вместе улыбнитесь. Если он положил ногу на ногу, вы скрестите руки. «Отзеркаливайте» его, но не передразнивайте.

Начните разговор с чего-то незначительного, не захватывающего внимание. Разделите реальность, рассказав какой-нибудь смешной эпизод сегодняшнего дня. Получите в награду улыбку, почувствуйте расположение. Получите несколько «да» от вашего ребенка. Ведь ему совсем не трудно согласиться с вами, что погода отличная, на улице солнечно, что хочется отдыхать и в голову лезут мысли совсем не об учебе. Когда человек четыре раза сказал вам «да», в пятый ему очень трудно сказать «нет».

Чтобы передать свой опыт, свое знание, учение, убеждения, нужно подстроиться и... быть харизматичным. Удивительно, но люди верят тому, что говорят, лишь на 20 %, а вот тому, КАК говорят, они верят на 80 %. Так что, если хотите быть убедительны, говорите кратко, ярко и так, как другим не удалось сформулировать. Короче, тренируйте у себя навыки афористичной речи. Это очень убедительно.

Но есть и другие действенные методы. Люди верят личному опыту. Рассказывайте подростку истории из вашего детства. Люди верят не круглым цифрам – приводите в пример статистику. И поточнее (даже если приходится привирать на ходу). Люди верят азарту. Пусть ваши глаза горят, а в словах будет искренность.

Психика не выносит частицу «не». Установки типа «не ори», «не возвращайся домой после полуночи», «не кури», «не общайся с этими дегенератами», «не впадай в депрессию» бесполезны и безрезультатны. Что вы делаете, когда вас просят не думать о большом банане? Правильно, вы начинаете его представлять – не из вредности, а просто потому, что наша психика блокирует частицу «не», игнорирует ее. И любой запрет воспринимается психикой, как приказ. Так что, общаясь с детьми, научитесь формулировать свои мысли без тотальных запретов.

Вы должны попасть в карту реальности вашего ребенка, чтобы он поверил вам. Другого пути нет... Ах, да... Есть еще и ремень. Но об этом мы поговорим в следующей главе.

Как мы НЕ отвечаем на вопросы

Дети – любознательные существа. И если не бить их по рукам, губам и ушам родительским невниманием, то они сами постоянно будут приходить с вопросами. Дети приходят. А родителям не до них. У родителей – своих заморочек полон дом. И что получается? Мы – роди-

тели – навсегда отбиваем охоту у своих детей общаться с нами, а потом удивляемся, почему мы все узнаем последними.

Сейчас я приведу примеры родительского реагирования на подростковые вопросы и, как следствие, покажу детскую реакцию на невнимание.

Родитель	Ребенок
«Отстань. Не приставай. Никогда. Не видишь, занята. Пойди погуляй. Не задавай глупых (неприличных, некрасивых) вопросов»	«Задам, но не вам!»
«Тебе еще рано это знать. Вырастешь — узнаешь»	«Долго ждать. Выясню сам»
«А почему это тебя заинтересовало? Такая тема? Такая срунда, гадость такая!.. Кто тебя навел на размышления, а?!»	«Очень интересная гадость!»
«Данный вопрос возник у тебя весьма своевременно, а учитывая потребность современной молодежи во всесторонних знаниях, он не мог не возникнуть. Как известно, знание — сила, а в человеке все должно быть прекрасно...»	«Когда же ты перестанешь так нудно врать?»
«Эх, что же поделаешь... В аиста, значит, не веришь? Пропадете вы поколение, не уберечь вас от информации. Про червячков уже знаешь? Ну так вот, и у человечков, к сожалению, так же...»	«А почему к сожалению?»
«Хи-хи-хи, ха-ха-ха, хо-хо-хо! А ну-ка выйдем из кухни, чтобы бабушка не слыхала, я тебе кое-что, хе-хе-хе, для начала...»	«Тыфу!»

Любимые грабли

За годы своей психологической практики я узнала немало людей, которые:

- не здороваются;
- не читают книги;
- не занимаются спортом, музыкой, языком;
- не работают;
- не женятся;
- не лечатся;
- не живут;

только потому, что их к этому ПРИНУЖДАЛИ.

И приблизительно столько же тех, которые:

- курят;
- пьют;
- бездельничают;
- матерятся;
- воруют;

лишь потому, что их заставляли НЕ ДЕЛАТЬ этого.

«Неправда, — возразит дотошный читатель. — Так происходит далеко не всегда».

Да, не всегда. Но слишком часто, чтобы это можно было считать случайностью.

Нет никаких сомнений в том, что нашему ребенку НАДО:

- хорошо и вовремя есть;
- учиться на «отлично»;
- заниматься спортом, следить за здоровьем;
- быть честным, ответственным, аккуратным;
- быть смелым, уметь за себя постоять...
- закончить, поступить, сдать, выполнить, получить, добиться, достичь...

Что делают родители? Они начинают (нужное подчеркнуть): активно приказывать, требовать, настаивать на своем, добиваться целей всеми способами, убеждать, уговаривать, напоминать, советовать, подсказывать, высказывать свои мнения, пожелания и предложения, обещать и брать обещания, ворчать, скрипеть, нудеть, зудеть, давать ЦУ, капать на мозги, пилить, мотать душу... Короче, ВНУШАТЬ.

А от этого у ребенка мгновенно мурашки по коже, скулы сводит и начинается пассивное или активное сопротивление.

Никуда не денешься: для своего ребенка родитель по факту – Главный Внушатель. С этим придется смириться всем. И ребенку в первую очередь. Но вот родителю неплохо было бы поработать над тем, КАК он внушает, и над контекстом самого внушения.

Семь принципов сотрудничества по законам НЛП

Давайте приступим к изучению ПРИНЦИПОВ СОТРУДНИЧЕСТВА с ребенком. Базируясь на этих принципах, как на китах, можно достичь не только взаимодействия, но и взаимопонимания. А это – ключ к воспитанию свободной и гармоничной личности. Разве не таким мы мечтаем видеть своего ребенка?

1. ЗАПРЕТОВ. net

Даже если они и есть в вашем воспитательном рационе, то их употребление нужно свести к минимуму. Иначе ваш отпрыск будет шарахаться от сплошных «надо» и «нельзя».

Чтобы понять, что чувствует ребенок, когда ему приказывают, достаточно вспомнить, как мы сами реагируем на слова «надо» и «нельзя». Лично я их просто ненавижу. Ненавижу настолько, что несколько лет назад я решила написать книгу по психологии «10 вредных привычек, которые превращают нашу жизнь в удовольствие». Я знала, что это будет апофеоз моих психологических изысканий. По замыслу она должна была быть построена на отрицании Библейских заповедей. Я хотела в них убрать частицу «не» и превратить «не прелюбодействуй», «не сотвори себе кумира», «не укради» и т. д. в «прелюбодействуй», «сотвори» и «укради»...

Книжка писалась долго, в нее постепенно собирался материал и неожиданно она превратилась в... роман – в художественную прозу. Я вела переговоры с одним крупным издательством о ее публикации, дело было на мази, договор почти подписан, как вдруг появилась идея нового романа, и я решила, что не хочу дебютировать в крупной прозе с «Вредными привычками»... Новый роман до сих пор пишется, а «Вредные привычки» видоизменились до неузнаваемости. Они положили начало новой серии моих книг по НЛП. Итак, серия называется «НЛП-допинг», а первая книга в ней – «Запретов. net. 40 правил НЛП для жизни в кайф». Правильно! Можно взять конфетку с полки. Это те самые «Вредные привычки» – укради, убий, прелюбодействуй... – все десять глав для жизни в кайф.

Если слова «надо» и «нельзя» не нравятся вам, то почему они должны нравиться вашему ребенку? Или вы считаете, что «солдат» должен быть постоянно замуштрован, чтобы у него не возникли мысли о нарушении «устава»?

«Нельзя» – одно из самых распространенных слов в родительском лексиконе. В какой-то момент родители понимают, что его запрещающая сила иссякает. Слишком много «нельзя»! И это слово перестает работать, превращается в пустой звук. Ребенок уже не реагирует на запрет даже тогда, когда он действительно необходим. Например, во время опасной экстремальной ситуации.

Давайте попробуем переформулировать некоторые «надо» и «нельзя», найти альтернативные методы словесного воздействия на подростка.

Плохо	Хорошо
Надо надеть пальто и эту шапку. На улице холодно!	Ты хочешь, чтобы в такую холодную погоду, когда дует сильный ветер, тебе на улице было тепло?
Надо убрать в комнате! Скоро придут гости и увидят, какой тут беспорядок!	Дочка, ты хочешь, чтобы гости увидели, как красиво и чисто в твоей комнате? Тогда убери, пожалуйста, здесь. И у нас с ребятами появится место для танцев.
Нельзя визжать, кричать дурным голосом. Нельзя ругаться.	Почему ты кричишь? Что тебя беспокоит? Что тебя тревожит? Хочешь, покричим вместе? Порой мне так хочется покричать. С кем, зачем, против кого ругаться? Много негативной энергии? Отличный способ выпустить пар — заняться спортом. Давай попробуем!
Нельзя курить!	Курить — сколько сможешь! Слезы из глаз? Задыхаешься? Тебе кажется, что курить — это круто? Так делают все? Ну, ты же не все! Сигареты — это желтые зубы, неприятный запах, рак легких, в конце концов. Многие девочки не хотят целоваться с парнями, которые курят. А уж парни и вовсе считают, что целоваться с курящей девушкой — это все равно что пепельницу облизать.
Мужчины не плачут!	Печаль, не выплаканная в слезах, заставляет плакать внутренние органы. Немного поплакать даже полезно, это освобождает эмоции.

Попробуйте составить свой список «нельзя», а рядом с ним список слов, которыми можно заменить это традиционное запрещение. И вы с удивлением заметите, что очень мало ситуаций, в которых стоит употреблять это слово.

2. РАССКАЗЫВАЙТЕ РЕБЕНКУ О СВОИХ ЭМОЦИЯХ

Часто ли вы озвучиваете свои эмоции? Именно СВОИ? Часто ли говорите детям о том, что вы чувствуете? Какие слова находите, чтобы рассказать о том, что вас раздражает, радует, угнетает, беспокоит, печалит, злит, обижает? Как объясняете причину вашего дискомфортного состояния? И объясняете ли вообще?

Не высказывая вслух, не озвучивая того, что нас беспокоит, мы накапливаем раздражение, обиду, скрытую агрессию. Точно так же поступает и ребенок.

Выход только один. Учиться самим и показывать пример того, как можно разговаривать о том, что тебя беспокоит.

В НЛП есть принципы конструктивной ссоры. Пять минут можно ругаться как угодно. Главное выпустить пар и позволить вашему ребенку тоже высказаться, тоже отпустить на волю свои эмоции.

Потом пятнадцать минут высказывать претензии только из первой позиции, от «Я». Откажитесь от обвинений в адрес ребенка:

- Учителя на тебя жалуются!
- Ты меня раздражаешь, высокомерное чудовище!
- Мы с тобой не понимаем друг друга, не можем найти общий язык!
- Даже соседи видят, какой ты бездельник!

Расскажите откровенно, что и почему вас огорчило, удивило, насторожило в поведении подростка, но все время с позиции «Я»: я переживаю, чувствую, думаю, волнуюсь, ощущаю... и т. д.

А последние пять минут конструктивной ссоры хвалите вашего ребенка за что угодно. За то, что он выслушал вас, уделил время, был откровенен, честен, прямолинеен... Ссора должна выйти на позитив. Ребенок должен увидеть свет в конце тоннеля, должен понять, что вы все-таки абсолютны в своей любви, что ваша любовь без условий.

3. ПОЗВОЛЯЙТЕ РЕБЕНКУ ПЛАКАТЬ

Нам с детства вбивали в голову, что плакать — плохо. Только девочки плачут. А вот настоящие мужчины не имеют на это права! Но плач — это невысказанное желание, просьба о том, чтобы тебя услышали и... приласкали.

Если вы считаете, что плакать плохо, а лить слезы, переживать в присутствии детей – это двойное зло, то и на своего ребенка вы будете накладывать такие же запреты. К чему это приводит?

Печаль, невысказанная в слезах, заставляет плакать внутренние органы.

4. ДОВЕРЯЙТЕ СВОЕМУ РЕБЕНКУ

Если вы считаете, что ваш ребенок не в состоянии планировать свое время и занятия, думать, разбираться, принимать решения и нести за них ответственность, отвечать за последствия поступков, – значит, вы не доверяете своему ребенку и хотите, чтобы он как можно дольше оставался для вас маленьким, которого можно опекать и контролировать, а вы для него так и будете оставаться в роли сурового Родителя.

На моем тренинге «Идеальная пара» мы говорим с участниками о доверии. На одном из семинаров участница по имени Виктория призналась своему мужу:

– Знаешь, чего не было в моей жизни никогда? Я никогда не доверяла другому, как себе. Доверять, доверяться, вверяться... Не как Адам и Ева, а как Бонни и Клайд, как правая и левая руки, как вдох и выдох, когда мы – больше, чем ты и я по отдельности, и даже больше, чем ты и я вместе, потому что это **МЫ**, потому что от твоего шага зависит мой путь, от моего вдоха зависит твой выдох...

Я хочу доверять тебе, как себе и, может быть, даже больше... до инсайда, до просветления, до звериной безоговорочной преданности, когда можно не спрашивать «почему», а просто делать все, что ты попросишь или прикажешь, потому что ты знаешь, что нам так будет лучше, и потому, что я верю не законам физики или экономики, а тебе...

Помнишь, мы недавно были в гостях, и хозяин дома молот всякую чушь о том, что по фэн-шуй из дома нужно выбрасывать всякие старые вещи, и рассказал, как его жена после свадьбы выбросила на свалку десятки мадагаскарских сувениров (сушеных крокодилов, шкатулок красного дерева и т. д.). И я спросила мужчину:

– Андрей, ты веришь в фэн-шуй?

– Я верю своей жене, – сказал Андрей, который сам же и привез с Мадагаскара все эти сувениры.

Понимаете, о чем я?

Ваш ребенок ждет от вас взрослого подхода. Он хочет, чтобы его воспринимали всерьез, думали, что он **НАСТОЯЩИЙ**.

Вы знаете притчу про родителей, которые пришли с сыном в ресторан?

Когда официантка принесла каждому из них меню, родители сделали свои заказы, после этого мать захлопнула меню своего сына и сказала:

– А малышу принесите отварное куриное филе и зеленый салат.

Официантка не шелохнулась. Она обратилась к мальчику со словами:

– Что желаете вы, сэр?

– Я? – удивился парень. – Бифштекс и жареную картошку.

Официантка улыбнулась и спросила:

– Бифштекс хорошо прожаренный или с кровью?

– С кровью, пожалуйста.

Когда официантка отошла, мальчик сказал родителям:

– Вы не поверите, но она думает, что я – настоящий.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Вместо того чтобы отвечать на его вопросы и все разжевывать, сами задавайте вопросы и давайте время на размышление; разговаривайте с ним человеческим языком;

Вместо того чтобы развлекать его, позвольте самому выбрать себе занятие;

Вместо того чтобы решать за него, предоставьте это дело ему;

Вместо того чтобы оценивать поступки вашего ребенка, старайтесь ПОНЯТЬ его.

Вместо того чтобы говорить и приказывать, будьте внимательным слушателем.

Ценность общения измеряется не количеством времени, проведенного вместе, а искренностью и яркостью впечатлений. Покажите подростку на собственном примере, что значит быть откровенным, не бойтесь поведать ребенку о своих слабостях и проблемах, дайте понять, что доверяете ему и рассчитываете на его поддержку.

Еще лучше, если вы будете спрашивать совета у ребенка и будете прислушиваться к его словам. Так вы приучите его формулировать и высказывать свое мнение.

5. СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ И НЕ САМОУТВЕРЖДАЙТЕСЬ ЗА СЧЕТ РЕБЕНКА

Самый большой подарок, который вы можете сделать своему ребенку, – это оставаться спокойными. Я понимаю, насколько это сложно. Ничто так сильно не выводит из себя, как слово «успокойся», особенно когда вы действительно спокойны и даже не планировали раздражаться, но тут автор этой книги... Ах, черт бы его побрал!..

Шутки в сторону. Давайте посмотрим, сколько плюсов получаете вы, научившись вовремя останавливаться.

Во-первых, вы получаете время для обдумывания ситуации и не выглядите в глазах ребенка орущим монстром. Ведь вы способны трезво мыслить, потому что вас не захлестывают в этот момент эмоции.

Во-вторых, для детей вы начинаете олицетворять спокойную гавань, куда хочется прийти, возвращаться, где можно быть услышанным и понятым.

В-третьих, вы держите марку, а ребенок сохраняет чувство собственного достоинства. Ведь если постоянно мотивировать ребенка криком, он привыкнет к такой мотивации на всю оставшуюся жизнь и ничего не будет делать без «волшебного пендаля». И главной его мета-программой в жизни станет избегание, а не достижение, о котором так мечтают родители.

6. НЕ ПОПРЕКАЙТЕ РЕБЕНКА КУСКОМ ХЛЕБА

Постарайтесь ни при каких обстоятельствах не допускать высказываний и даже намеков о материальной зависимости ребенка от вас. Да, ваш ребенок пока не зарабатывает денег, но у него все впереди. И кто знает, может, ситуация изменится и когда-нибудь вы будете материально зависимы от него. Не создавайте подобных прецедентов – и тогда в старости вам не придется краснеть от неловкости.

7. ДАВАЙТЕ РЕБЕНКУ КАРМАННЫЕ ДЕНЬГИ

Деньги – это энергия. Они позволяют человеку чувствовать себя независимым и свободным. Наличие карманных денег у вашего подростка предохраняет его от воровства.

Авторы книги «Дети и деньги» К.Дэвис и Р.Тэйлор дают дельный совет: «С самого начала нужно объяснить ребенку смысл выплат и договориться о том, какие расходы они будут покрывать. Сумма должна быть разумной и увеличиваться с возрастом. У ребенка должны быть обязанности по дому, которые он выполняет бесплатно. Ежегодно (например, начиная со дня рождения) сумма карманных денег и обязанности ребенка должны увеличиваться».

Подросткам можно выдавать деньги раз в месяц, чтобы ребенку не пришлось ежедневно униженно выпрашивать у вас подавание. Выдача карманных денег не должна ставиться в зависимость от поведения и школьных оценок и не должна отменяться в качестве наказания. А установленная сумма денег не должна увеличиваться под предлогом того, что ребенок уже все истратил.

Ребенок должен учиться тратить деньги и планировать свои расходы. Школьникам также полезно узнать, что деньги имеют свойство заканчиваться. Ребенку нужно позволить тратить свои деньги по собственному выбору.

Право на ошибку

Одно из противоречий – каждодневное, ежеминутное: да, жизнь невообразимо сложна; да, я знаю, что ничего не знаю, уверен, что ни в чем не уверен. Но ведь без уверенности нельзя! Без уверенности в своей правоте не прожить и дня. И не воспитать ребенка! Не сработает ни одно внушение!

Важно осознать: речь идет не о какой-то маске уверенности, не об игре в уверенность. Если уж на то пошло, необходимо уметь разыгрывать именно неуверенность, а это без уверенности невозможно!..

Нелишне иметь в виду: в среднем 70 % того, что мы говорим, ребенку может не говориться, 50 % того, что мы делаем, может не делаться. Наша тревожность производит излишек во всем, кроме ума. Отдадим же эти проценты своей неуверенности, как подходящий налог. Но все остальное должно делаться и говориться уверенно. Пусть и неправильно – дадим себе право и на ошибки.

Осознаем это свое право как доверие уму и душе ребенка, как уверенность в нем.

Кризис жанра

Наверняка в вашей воспитательной практике были случаи, когда вы не могли дать ребенку ответ, который бы действительно ему помог и удовлетворил его интерес (это не касается вопросов типа «Мама, как я появился на свет?» или «Папа, кто эта тетя, которую ты вчера обнимал в парке?»). То, о чем пойдет сейчас речь, касается личного выбора ребенка: строить или разрушать отношения, признаться ли в любви и как это сделать, как завоевать авторитет в данной компании и вообще нужно ли это, как наладить отношения с учительницей английского и т. д.

Множество вопросов личного выбора, когда человеку нужен не совет, а поддержка, не указующий перст, а плечо рядом. Чтобы не врать ребенку, не выписывать ему рецепты «на авось», позвольте ему найти ответ в себе самом. Он точно в нем есть. Он есть в его сердце. *Для таких ситуаций очень подходит НЛПерская техника «Письмо от своего «Я».*

Накануне принятия важного решения, в момент кризиса или одиночества, в ситуации жизненных перемен – во всех этих случаях предлагаемое упражнение дает прекрасную возможность обратиться к своему внутреннему «Я» и получить помощь, исцеление и утешение из глубин собственного бессознательного. Эту технику можно прекрасно сочетать с НЛПерской техникой создания образа успешного «Я», с которой вы можете познакомиться в моей книге «Как стать звездой по жизни. 30 правил НЛП, которые перевернут ваш мир».

Упражнение НЛП «Письмо от своего «Я» для вашего ребенка будет более эффективным, если, прежде чем давать инструкции, вы испробуете эту технику на себе, в решении собственных проблем, а затем, имея опыт внутренней работы со своими проблемами, сможете доступно объяснить вашему ребенку (на его языке) особенности данной техники.

Иногда все мы нуждаемся в ободрении и мудром руководстве. Я хочу показать вам, что можно сделать в такого рода ситуации.

Письмо от своего «Я»

Сядьте поудобнее и закройте глаза... Вспомните, когда вы действительно были счастливы, уверены в себе, гармоничны... Вернитесь в прошлое. Заново переживите этот момент, наполнитесь его энергетикой и силой мысли улетите в будущее, где живет «идеальный я», тот, который многого достиг, которого любят и уважают люди, желают видеть в друзьях, тот, к кому все приходят за советом, тот, который искренне помогает всем, кто обращается к нему за помощью. Помогает, потому что понимает, что других людей нет, что каждый человек – это он

сам, его проекции, его лица, его представления о мире и о других людях. Помогает, потому что понимает, что сам Бог в образе других людей и земных существ приходит к нему за помощью.

Максимально детально представьте свой идеальный образ. Насладитесь тем, насколько вы здоровы, счастливы и успешны. Постройте такой яркий образ в своем сознании, чтобы он привлекал вас, гипнотизировал, чтобы на него хотелось смотреть, чтобы он доставлял вам максимальное удовольствие. Ассоциируйте себя с этим образом и поймите, что вы уже такой, потому что нет прошлого и будущего, есть только здесь и сейчас, и все, что происходило и будет происходить в вашей жизни, свершается здесь и сейчас. Прислушайтесь к своим ощущениям и внимательно осмотритесь... Позвольте своему бессознательному отправить вас на открытое пространство – в ресурсное для вас место, в место силы.

Возможно, это будет зеленый луг, где воздух свеж, небо голубое, летают бабочки и стрекозы, растут цветы. Почувствуйте, как утренний ветерок ласкает ваше лицо, а ваши ноги уверенно стоят на земле. Вы – опора себе самому.

Возможно, это будет вершина горы, где воздух прохладен и разряжен и до облаков можно достать рукой. Почувствуйте, как тяжелы ваши ноги (ведь это непростая работа – взбираться в гору!), вам приходится глубоко дышать, кислорода не хватает, но при этом вы чувствуете, как все ваше тело наполняется жизненной силой и активностью настолько, что вы готовы взлететь. Вы ощущаете мощный прилив своей энергии... Вы летите к себе самому.

Возможно, вы находитесь на берегу, вас ласкает морской бриз, волны шепчут о покое и гармонии... Вы, раскинув руки, входите в воду, волны ласкают ваши ноги и зовут, вы плывете навстречу к себе самому...

Где бы вы ни были – у озера, на холме, в лесу – мудрость, покой и гармония Вселенной с вами. Все краски Земли разлиты перед вами, и в любую из этих красок вы можете окрасить свою жизнь.

И вот на картине вашей жизни появляется маленькая яркая точка. Вы предчувствуете, что это будет какая-то исключительная встреча. Вам встретится мудрый и доброжелательный (а главное – родной!) человек, который выслушает вас и сможет сказать именно то, что вы хотите узнать...

Вот вы заметили друг друга и идете друг другу навстречу. Присутствие этого человека наполняет вас радостью и силой. И вот вы уже можете заглянуть ему в глаза, и он дружески улыбается вам. Вы чувствуете, что с ним можно говорить обо всем и на все получить ответ... Слейтесь с этим человеком, проникая в его мысли, мечты и желания, без слов поговорите с ним о его планах, растворитесь в его мудрости, знаниях, опыте, интуиции, станьте им, и позвольте ему стать вами... Отдайте этому человеку свою любовь, нежность, заботу. Почувствуйте в себе прилив силы и превратите печали в радости, слезы в смех, сомнения в убеждения, нерешительность в смелость, волнение в азарт и шепните себе: «Пусть у всех все будет хорошо, а у меня – еще лучше».

Вернитесь в свой дом, откройте глаза, сядьте за стол и, доверившись своей интуиции, напишите себе письмо. У вас есть полчаса для этого, полчаса полнейшего откровения, инсайда, просветления, дзена. И пусть это письмо закончится прекрасной мантрой: «Ко всеобщему благу всех окружающих».

Закон разделения реальности и влияния раппорта

Охотясь, звери мимикрируют под окружающую среду, выжидают и настигают добычу. Воспитывая, родитель должен разделять не только общечеловеческие ценности, но и в первую очередь ценности конкретной личности – своего ребенка. С подростком, как с иностранцем, лучше общаться на его языке, тогда у родителя появляется больше шансов быть услышанным, увиденным и понятым. Только разделив реальность человека, можно повести его за собой. Только встав на сторону ребенка, можно достичь высоких

результатов. Команда побеждает лишь тогда, когда выигрывает каждый ее участник.

Nota bene

«В голодные годы – все лучшее детям, а в сытые – все лучшее тому, кто больше зарабатывает, а детям только необходимое, если же хотят иметь больше, то пусть работают. В нужде ребенок должен получать самое лучшее; в достатке самое лучшее должен получать тот, кто его обеспечил».

Михаил Литвак, «Принцип сперматозоида»

Глава 4

«БИТИЕ» ОПРЕДЕЛЯЕТ СОЗНАНИЕ? или ШРАМЫ ВОСПИТАНИЯ

Дети приходят через вас, но они принадлежат Богу, они принадлежат всеобщему.

Не пытайтесь обладать ими, не думайте, что они принадлежат вам.

Как они могут принадлежать вам?

И если это видение прорастает в вас, тогда... тогда не будет жестокости.

Ошо Раджниш, «Новый ребенок»

Сколько родителей – столько мнений. Бить или не бить? Баловать или держать в ежовых рукавицах? По-спартански или эстетски? Музыка или математика? Кнут или пряник? Давать карманные деньги или отправить на подработку? Воспитывать Лобачевского или Маршака? Как хотите! Ваш ребенок – ваш педагогический эксперимент. Удастся – будете гордиться собой, не удастся – будете кусать локти, ругать среду, время, плохую компанию и школу. Но прежде, чем вы сделаете любое воспитательное движение, вспомните одно мудрое изречение: «Балуйте своих детей: никто не знает, что их ждет впереди».

НЛП и физиология

В рамках нейрофизиологических представлений НЛП принято считать, что у каждого человека есть свой основной канал восприятия и хранения информации, своя репрезентативная система. НЛПеры полагают, что именно через ведущий канал поступает человеку основной поток информации. Репрезентативность определяет, как организован наш опыт и как мы описываем мир. Это, согласно НЛП, происходит в образах (визуальная система), звуках (аудиальная система) и ощущениях (кинестетика). В НЛП репрезентативной системе соответствует понятие модальности.

Порой апологеты НЛП отмечают еще один путь получения информации – интеллект и соответственно выделяют рациональную или дигитальную системы. Считается, что рациональный канал восприятия обращен к логике и мышлению человека. При анализе чувственного канала восприятия иногда разделяют мышечную и кожную чувствительность, обоняние и вкусовые ощущения.

Люди, для которых характерно преимущественное обращение к определенному каналу, могут быть объединены в группы-психотипы: визуалы, аудиалы, кинестетики, рационалы.

Родители с различными модальностями восприятия мира придерживаются совершенно разных систем воспитания. Кинестетики мгновенно хватаются за ремень, потому что точно знают: «Пока ребенка не пнешь, он не пошевелится». Аудиалы начинают орать. Визуалы рисуют картины страшного будущего: «Еще одна двойка – и вырастешь дворником»... Родители-рационалы давят авторитетом и сложными, порой «трехэтажными» конструкциями воспитания.

А гибкие родители, которые легко перемещаются из одной модальности в другую, успевают и поорать, и ремнем над ухом просвистеть, и на жалость надавить, и пригрозить, чтобы жизнь малиной не казалась.

Какой вы воспитатель?

Как определить, какой вы родитель? И какая система воспитания вам больше подходит?

Одним из способов выявления ведущего канала восприятия является в НЛП анализ употребляемой лексики. Вот какие слова (лингвистические паттерны) могут свидетельствовать о различных модальностях.

ВИЗУАЛЬНЫЙ (ЗРИТЕЛЬНЫЙ) КАНАЛ: видеть, рассматривать, наблюдать, глядеть, блестеть, светиться, вспыхивать, казаться, отражать, темнеть, точка зрения, вид, глаз, горизонт, знак, луч, круг, белый, красный, коричневый, зоркий, красивый, форма, ярко, тускло, смутно.

АУДИАЛЬНЫЙ (СЛУХОВОЙ) КАНАЛ: говорить, бормотать, слушать, молчать, звать, свистеть, разговор, голос, мотив, мелодия, тишина, молчание, звук, громкий, тихий, звонкий, шумный, громко, вслух, молча.

КИНЕСТЕТИЧЕСКИЙ (ЧУВСТВЕННЫЙ) КАНАЛ: вздохнуть, гладить, чувствовать, ощущать, жарить, давить, жать, ударять, боль, голод, вкус, вес, жара, сила, гладкий, твердый, скользкий, мягкий, холодный, остро.

РАЦИОНАЛЬНЫЙ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ) КАНАЛ: думать, догадываться, напоминать, знать, забывать, мысль, мнение, убеждение, разум, память, думающий, умный.

Соответственно имеются словосочетания, которые связаны с преимущественным употреблением этих классов слов.

Родитель-визуал скажет своему чаду:

– На этот вопрос я имею свою точку зрения. И сейчас мы рассмотрим проблему получения двойки в четверти.

Аудиал продолжит:

– С такими оценками пора бить в тамтамы и звонить во все колокола!

Ты слушаешь меня, глухая тетеря?

– Подумай о последствиях, – добавит педагог-рационал.

Кинестетик, снимая ремень, улыбнется:

– Сейчас ты ощутишь на своей попе всю остроту проблемы и примешь ее близко к сердцу.

По приведенным выше лингвистическим паттернам можно определить, какая из репрезентационных систем превалирует у вашего ребенка. И понять, как лучше с ним общаться.

На кинестетика бессмысленно орать. Аудиалу ремнем не поможешь. Визуал глух к доводам родительского разума... И, что самое важное, – грубость и давление в системе воспитания не поможет ни одному родителю найти общий язык с ребенком!

Бить или не бить?

Некоторых детей родители не били никогда. Других частенько поколачивали ремнем. Как ни странно, среди целеустремленных, напористых и амбициозных (выделяю как положительные качества) есть представители обеих групп. И все-таки я уважаю тех матерей, которые твердо знают, что бить ребенка, которого они много лет вынашивали в душе и девять месяцев вынашивали под сердцем, нельзя. Потому что он со дня своего рождения – личность, которая требует к себе уважения и имеет на это право. И я уважаю тех матерей, которые своего ребенка не бьют сами и никому другому сделать это не позволят. Ну, разве что жизнь ударит. Так с этим невозможно бороться.

Одна моя знакомая на тридцатилетии нашего общего друга рассказывала о том, как замечательно ее воспитывали родители: «У моих предков не было никаких разногласий по поводу воспитания. Если папа решил меня поколотить, мама всегда была «за». Если мама стегала меня ремнем или ставила в угол на крупу, отец говорил: «Ты заслужила».

И пока лился этот темпераментный монолог, в углу всхлипывала мама виновника торжества. Она никогда не била своего ребенка. И вряд ли могла представить такую солидарность в воспитании со своим мужем.

Неоднократно участники моих тренингов вспоминали, как сильно их били родители. Мать Лены – педиатр (!) – так била свою дочь за плохие оценки, что та стеснялась ходить в бассейн, потому что все тело девочки постоянно было в синяках... Если вы думаете, что родители Лены добились силовыми методами уважения дочери, то ошибаетесь. Девочка в семнадцать лет уехала из дома, поступила в институт и старается общаться со своими «воспитателями» как можно реже.

В чем я вижу негатив «бития»? Во-первых, физические наказания унижают человеческое достоинство вашего ребенка. Вы не можете или не хотите что-то ему объяснить словами. Вы действуете с позиции силы, как бы говоря: «Вырастешь и сможешь ударить, кого захочешь. А пока терпи и слушайся, потому что я сильнее».

Да, вы действительно сильнее, но не умнее, не лучше. Ребенок будет вас слушаться. Его заставит сделать это элементарное чувство самосохранения. Только возможно, что он начнет скрывать от вас свои проблемы из страха быть наказанным. Будет врать и изворачиваться. Если вам кажется, что это необходимые качества для того, чтобы добиться успеха в жизни, – дерзайте: ваш ребенок – в ваших руках.

Но прежде чем занести руку с ремнем, вспомните принцип древней иудейской этики – воистину бессмертный: «Твоя свобода заканчивается там, где она подавляет чужую свободу, нарушает чужую свободу».

ПО СЕКРЕТУ... В телесных наказаниях детей родителями есть сексуальная подоплека. Родители подсознательно испытывают сексуальное влечение к детям, переживают чувство вины за это, блокируют влечение, наказывая ребенка. Если осознать это влечение и принять его как табуируемую данность, то легко можно регулировать собственное желание телесных наказаний и избежать их.

Честерфилд: письма сыну

Знаменитый английский политический деятель и публицист XVIII века лорд Филип Дормер Стенхоп, граф Честерфилд, полжизни писал письма своему сыну. Письма эти были впоследствии многократно изданы, разошлись по миру не только как признанный шедевр эпистолярного творчества и афористики, но и как непревзойденный образец жанра родительских наставлений, возникшего еще в библейские времена.

И конечно, как документ эпохи.

«Поглядишь на теперешних отцов, и кажется, что не так уж плохо быть сиротой, а поглядишь на сыновей – думаешь, что не худо остаться бездетным.

Я еще ни разу не видел, чтобы непослушный ребенок начинал вести себя лучше после того, как его выпорют. Насилие дает лишь кажущиеся результаты...»

Баловать – вредно?

Мою тетку осуждали соседи, на путь истинный пытались наставить друзья... Она баловала свою дочь. «Нельзя потакать всем капризам. Держи девку в строгости. Она тебе на шею сядет» – лишь малая толика того, что ей пришлось услышать от «доброжелателей».

«Я знаю, зачем балую своего ребенка», – так защищалась она в ответ.

Когда девочке было шестнадцать лет, мать умерла. Друзья и родственники не особенно-то помогали. Девочка поступила в институт на заочное отделение, работала, чтобы прокормить себя. Сейчас она вполне самодостаточная и самостоятельная женщина. Бухгалтер, счастливая жена и любящая мать.

Она совершенно точно знает, зачем балует своего ребенка.

Научным путем было установлено, что испорченные и избалованные дети, как правило, более удачливы в бизнесе, нежели скромные и трудолюбивые. Это еще раз подтверждает высказывание о том, что наглость – второе счастье...

Эксперты из Римского института психологии изучили карьерный рост и особенности характера трехсот итальянских топ-менеджеров. И выяснилось, что подавляющее большинство респондентов в детстве были крайне избалованными детьми. Психологи считают, что так называемые «испорченные» дети страдают меньшим количеством комплексов и они более уверены в себе и своих возможностях.

С детства им внушали, что они самые лучшие и самые умные, и в результате дети стали совершенно искренне в это верить. Поэтому им не составило особых трудов убедить окружающих в своей исключительности. «Испорченные» дети очень быстро привыкают получать все, что они хотят, поэтому в зрелом возрасте они практически всегда нацелены на победу. Привычка получать желаемое перерастает в стремление быть всегда первым, а если у человека все в порядке с интеллектом, то ему быстро удастся пробраться наверх.

Избалованные дети растут с уверенностью, что им всегда будет дан второй шанс и что от людей можно много требовать. А для бизнеса этот как раз те качества, которые помогают человеку превратиться из рядового сотрудника в топ-менеджера. Так что, если вы хотите, чтобы ваш ребенок многого добился в будущем, потакайте его капризам – конечно, в пределах разумного.

Слова, которые уничтожают

Помните, что словом можно убить? Да-да. И спасти, конечно, тоже. Именно для этого мы сейчас изучаем с вами НЛП.

Я покажу вам примеры лингвистических паттернов в директивах воспитания, которыми мы уничтожаем своих детей. Эти директивы выделили американские психологи Роберт и Мери Гулдинг. Я хочу, чтобы вы обратили внимание на языковые шаблоны, которыми мы помогаем сформировать у своих детей убеждение «Я недостоин».

Я НЕДОСТОИН:

- ...счастливой жизни...
- ...радоваться...
- ...быть успешным...
- ...быть богатым...
- ...любить и быть любимым...
- ...просто жить...

Директивы – установка на тип поведения, сформулированная СЛОВАМИ или ДЕЙСТВИЯМИ родителя, за неисполнение которой ребенок будет наказан. Наказание – далеко не всегда порка, молчаливый шантаж или истеричная брань. Гораздо большее наказание ребенок наносит сам себе, испытывая непреодолимое чувство вины перед воспитателем, давшим директиву.

Причем истинные причины своей вины ребенок, а впоследствии и взрослый, часто не может осознать без посторонней помощи. Ведь именно исполняя директивы, он чувствует себя «хорошим», «правильным», «нужным».

А теперь рассмотрим каждую директиву.

1. «НЕ ЖИВИ»

Часто родители пытаются воспитывать непослушного ребенка, ведя с ним ужасающие беседы на тему «Как много проблем ты нам принес, появившись на свет». Порой родители бросают в сердцах: «Чтоб ты провалился», «Знала бы – не рожала», «Уходи с глаз долой!».

Такие родители совершенно беспомощны в своем воспитании. Пытаясь «спрятать» неприятные ощущения злости, боли и собственной обиды на мир за подобными фразами, они вкладывают в ребенка САМУЮ СТРАШНУЮ из директив – «НЕ ЖИВИ».

Конечно, они делают это не нарочно, а просто потому, что по-другому не умеют, потому что их самих воспитывали теми же словами. Таким образом, родители вкладывают в ребенка чувство вины, связанной не с какими-то поступками, а с самим фактом существования этого человека в жизни матери и отца. Вот откуда берутся в жизни наших детей разбитые окна в школе, фингалы у одноклассников, сигареты, алкоголь, наркотики.

Необъяснимая вина за факт собственного рождения приводит к тому, что ребенок не может нормально приспособиться к жизни. Подростку проще почувствовать себя виноватым за конкретный проступок – за разбитое стекло или нос одноклассника, чем испытывать постоянное непреодолимое чувство вины вообще неизвестно за что.

У данной директивы – два акцента.

Одни дети воспринимают ее суицидально. «Не живи» – значит, умри! Умри, потому что твоя жизнь мешает жизни родителей.

Другие – как «не живи своей жизнью, живи моей». И такие дети всю свою жизнь, сознательно и бессознательно, пытаются реализовывать нереализованные мечты своих родителей.

2. «НЕ БУДЬ РЕБЕНКОМ»

Моему мужу мама всегда говорила: «Ты сразу родился взрослым. Ты никогда не плакал. На тебя можно было положиться и оставить с тобой младшего брата. Ты во всем был мне опорой. Ты всегда был взрослее своих сверстников».

Дети, зомбированные такой директивой, хотят быстрее стать взрослыми, умными и самостоятельными, чтобы во всем помогать маме. А когда вырастают, то боятся показать свою слабость, не позволяют себе заплакать и не умеют просить. Никого, ни о чем. Они привыкли полагаться только на себя. Они мало кому доверяют. Они решительны и серьезны, практичны, умны, прагматичны... Но совершенно не умеют наслаждаться жизнью.

Жизнь для таких людей – тяжелая и трудная работа. Повзрослевшие «недети» никак не могут научиться полноценно отдыхать и расслабляться, так как постоянно чувствуют вину за свои «детские» желания и потребности.

3. «НЕ РАСТИ»

Некоторые родители осознают свою ценность только в исполнении роли «хорошего отца» или «хорошей матери». Как горько матери смотреть в будущее, думая: «Вот повзрослеет ребенок, создаст свою семью, и я уже никому не буду нужна!» Страшась такой участи, родители и внушают нам (а потом и мы – своим детям) директиву «не расти».

«Детство – самая счастливая пора жизни, не торопись взрослеть», «Еще наработаешься», «Играй, пока маленький, вот подрастешь...», «Мама тебя никогда не бросит» и так далее.

Последствия этих «невинных» фраз довольно печальны. Ребенок, получая директиву «оставайся маленьким», решает, что родители не будут его любить, если он подрастет. «Ладно, я останусь маленьким и беспомощным, если этого так хочет мама». Ребенок, взращенный на директиве «не расти», остается на долгие годы инфантильным, беспомощным, рассчитывающим на поддержку родителей.

4. «НЕ ДУМАЙ»

Директива «не думай» посылается родителями, которые недооценивают важность жизни ребенка в его мире, принижают его достоинства, считают себя мудрее, умнее, правильнее. Они формулируют свою директиву следующими посылами: «Не надо умничать!», «Не уходи в абстракции», «Хватит рассуждать – делай!», «Перестань философствовать», «Не говори ино-

странными словами! Тебе уже русского языка мало?», «Не забивай голову всякой ерундой! Подумай лучше о том, что у матери давление низкое!», «Если вам дали образование, это не значит, что вы его получили!», «Мы институтов не кончали, и ничего – живем. А жизненного опыта у нас побольше!», «Откуда ты знаешь? Не смеши!»

Привыкая жить по принципу «много думать вредно», подростки часто совершают необдуманные поступки и потом удивляются, как они могли это сделать. Они не способны решать трудные проблемы и часто чувствуют себя из-за этого не в своей тарелке.

5. «НЕ ЧУВСТВУЙ»

Это послание передается родителями, которые сами привыкли сдерживать свои эмоции. Они запрещают ребенку злиться, возмущаться, негодовать, бояться, плакать, привязываться и даже... любить... Конечно, такие родители оказывают своим отпрыскам медвежью услугу. Подросток приучается «не слышать» сигналы своего тела и души. Впоследствии это может стать причиной очень серьезных психических заболеваний.

«Не дрожи от холода: подумаешь – дождь, не сахарный – не растаешь», «Большие мальчики не плачут», «Как ты можешь бояться собаку, она не кусается!», «Потерпи, не показывай свою боль», «У тебя каждый новый знакомый – любимый!», «Дружат не с кем-то, а против кого-то», «Друзей нет, потому что их не бывает», «Опять привязалась к нему, как дура! А он про тебя небось даже не думает!» – так говорят мама и папа.

Ребенок перестает чувствовать. А мы потом удивляемся его «равнодушию» или «бессердечию», хотя на самом деле он, как и хотели родители, просто зажал чувства в кулаке.

6. «НЕ ДОСТИГАЙ УСПЕХА»

Часто родители из самых лучших побуждений предостерегают ребенка: «В этот вуз ты не поступишь: туда столько блатных рвется!», «На эту фирму тебя не возьмут: у тебя нет опыта работы, а там очень высокая зарплата!», «Не такая уж ты и красавица, чтобы стать актрисой!», «На телевидении и без тебя много звезд», «Даже не начинай это дело, чтобы потом не расстраиваться». Родители с легкостью занижают самооценку ребенка, вместо того чтобы укреплять его уверенность в собственных силах, и четко программируют – «не достигай успеха».

Такая директива воспитывает хороших, усердных наемных работников, но никак не лидеров. Потому что лидер по природе, по мироощущению знает точно, что успех нечаянно нагрянет, как любовь...

7. «НЕ БУДЬ ЛИДЕРОМ»

Смысл директивы прост и понятен: «Не лезь», «Не высовывайся», «Не гоношись!», «Не страдай звездной болезнью», «Не думай, что ты лучше других», «Будь как все». Родители, посылающие этот приказ, боятся сами играть ведущую роль, волнуются во время публичных выступлений, пожизненно ходят в подчиненных на работе и дома, отказываются просить то, что хотят. Родители, давая эту директиву, как правило, действуют из самых лучших побуждений. Зачем давать повод для злословия и зависти другим людям?

Основная проблема людей с этой директивой – уход от любой ответственности, неумение быть ведущими, желание спрятаться от принятия важных решений.

8. «НЕ ПРИНАДЛЕЖИ»

«Ты у меня такой застенчивый, такой трудный», «Вряд ли кто-то будет любить тебя так, как я!», «Ты особенная! Это не все оценят! Но я-то знаю, как ты хороша!», «Кто, кроме меня, сможет выносить твои причуды?», «Ты не такой, как все» – всячески подчеркивают родители, передавая ребенку приказ «не принадлежи».

Смысл этой директивы можно расшифровать таким образом: «Не принадлежи никому, кроме меня, ведь ты – только мой». Причина такого поведения родителей заключается в том, что они сами боятся общаться с другими людьми. Человек, подчиняющийся этому приказу, чувствует себя чужим среди людей, и поэтому другие часто несправедливо считают его нелю-

димым и замкнутым. Чувство «непринадлежности», «ненужности другим» всегда будет тянуть этого человека в родительскую семью, так как среди прочих людей ему «одинок».

9. «НЕ ДОВЕРЯЙ»

Фраза родителя «Никому нельзя доверять, а мне – можно!» трактуется ребенком так: «Любая близость опасна, если это не близость с родителями». Получив эту директиву, ребенок делает вывод, что весь мир опасен и никому нельзя доверять.

Принося подобные решения во взрослую жизнь, такой человек может постоянно подозревать и обвинять окружающих его людей в подлости, предательстве, корыстных целях. Подозрительность мешает этим людям не только в личной жизни, но и в налаживании деловых контактов. Пытаясь хоть как-то компенсировать свое недоверие к миру, такой человек будет пытаться все контролировать, всем управлять, делать за всех любую работу.

10. «НЕ ДЕЛАЙ»

Родители с повышенным чувством тревожности не позволяют ребенку совершать многие обычные поступки: «Не катайся на роликах – разобьешься», «Не ходи вечером по улицам – изнасилуют», «Не кури – умрешь от рака легких». Объятые страхом самого процесса жизни, родители волнуются по поводу любого пустяка и изрядно преувеличивают размеры опасности, «на всякий случай» приговаривая: «Подожди, не делай этого. Обдумай хорошенько, а вдруг...»

В результате ребенок боится принимать какие-либо решения самостоятельно. Не зная, что безопасно, а чего делать никак нельзя, он испытывает трудности в начале каждого нового дела. Естественно, подросток даже не догадывается, что его страхи – лишь послушное следование директиве, смысл которой: «Не делай сам, это опасно. Подожди меня».

Что делать? Начинать все новые дела смело, не боясь никаких последствий, но... делайте это при свидетелях, в команде, с друзьями, при поддержке разных людей, но только не родителей... Пришла пора рвать пуповину!

11. «НЕ БУДЬ САМИМ СОБОЙ»

Вот еще любимые слова родителей: «Будь похож на старшую сестру», «Стремись к идеалу», «Ты должна быть Леди Совершенство», «Почему Петя не боится, а ты...?» И так далее. Родители хотят приучить ребенка двигаться вперед, быть самостоятельным и настойчивым. Но «нам не дано предугадать, как слово наше отзовется». Все получается не так, как вы хотели.

Ребенок начинает в себе сомневаться и завидовать другим людям. Более удачливым, более сильным, хватким. Так сказать, идеальным людям. Результат понятен – комплексы неполноценности и превосходства в чистом виде. Человек с этой директивой вечно неудовлетворен собой. Он все время хочет быть похожим на кого-то другого. На идеального спортсмена, идеального родителя.

Про таких людей еще говорят, что они слишком критичны к себе. Такие люди живут в состоянии мучительного внутреннего конфликта. Они постоянно доказывают себе и всему миру, что они чего-то стоят!

12. «НЕ ЧУВСТВУЙ СЕБЯ ХОРОШО»

Часто, когда ребенок болеет, родители желают его подбодрить. Они говорят ему ласковые слова и хвалят за малейшие поступки: «Надо же, ты такой слабенький, а смог выпить стакан воды», «Удивительно, что при такой температуре этот ребенок еще ухитряется делать уроки». Ребенок, получивший эту директиву, приучается, с одной стороны, к мысли, что болезнь привлекает к нему всеобщее внимание, а с другой – к ожиданию, что плохое самочувствие повысит ценность любого его поступка.

Так зарабатывается комплекс больного. Эти люди не симулируют болезнь, они просто используют свое плохое здоровье для получения психологической выгоды. «Болезнь – это хорошо, так как позволяет чувствовать себя хорошим», – подсознательно считают они. Жаль только, что эти люди довольно быстро умирают: организм ведь не резиновый – постоянно болеть не может.

Слова, которые помогают

Ну, и что же теперь говорить ребенку? Как с ним общаться, если выбросить из речи все вышеприведенные слова? Как помочь своему подростку сформировать убеждение «Я ДОСТОИН»?

Во-первых, любить! И говорить ему об этом.

– ТЫ КРАСИВЫЙ! Как здорово получился на фото.

– ТЫ ТАЛАНТЛИВЫЙ! Так замечательно приготовил обед! (Так похоже нарисовал маму/ Ты здорово спел песню/ Отлично сфотографировал нашего котенка и т. д.)

– ТЫ – МОЙ СЫН. И я люблю тебя.

Во-вторых, гордиться им априори, по факту его существования, не сравнивая с другими. И говорить ему об этом!

– Я ГОРЖУСЬ ТОБОЙ!

– ТЫ МОЯ ОТРАДА.

– ТЫ – НАША НАДЕЖДА.

В-третьих, отказаться от тотального контроля за жизнью своего ребенка и позволить ему (при дружеском расположении и сотрудничестве со стороны родителей) самому формировать себя и моделировать свою жизнь. Дерево, если ему не мешать, растет ровно.

Ваша линия?

Проблемы воспитания детей в семье – это вечная, но до сих пор не решенная до конца проблема. Этот вопрос занимает умы ученых – педагогов, психологов, вызывая споры и разногласия. Бытовые баталии перерастают в научные конференции. Строгость или мягкость? Авторитаризм или попустительство?

В НЛП принято выделять четыре типа воспитания детей: *ДИКТАТ*, *ГИПЕРОПЕКА*, *НЕВМЕШАТЕЛЬСТВО*, *СОТРУДНИЧЕСТВО*. Каждый имеет свои особенности и приводит к своим последствиям, когда речь идет о формировании личности подростка.

1. ДИКТАТ

Само слово многое говорит о данном типе воспитания. Ошо в «Новом ребенке» писал: «Родители жестоки со своими детьми, потому что родители сделали вклад в них. Родители имеют свои амбиции, честолюбивые мечты, которые они хотели бы осуществить через своих детей – вот почему они жестоки. Родители жестоки, потому что у них есть идеалы: они хотят, чтобы дети были тем или этим. Они хотят, чтобы дети были богатыми, знаменитыми, уважаемыми. Они хотят, чтобы дети осуществили их несбывшиеся мечты. Дети должны быть их продолжением». Родители-диктаторы подавляют инициативу и чувство собственного достоинства у ребенка. Результатов у такого воспитания два:

- дети-лидеры бунтуют, сопротивляются, уходят в оборону и находятся в постоянной позиции несогласия;

- ранимые подростки с неустойчивой психикой становятся чересчур тревожны, мнительны, неуверенны в себе.

2. ГИПЕРОПЕКА

Это чрезмерная забота о детях, когда родители окружают ребенка повышенным вниманием, защищают даже при отсутствии реальной опасности, постоянно держат около себя.

Гиперопека – тот же диктат... только в профиль. Родители, обеспечивая удовлетворение всех потребностей ребенка, ограждают его от каких-либо забот, усилий и трудностей, принимают «огонь» на себя. А результат такой же, как у родителей-диктаторов:

- формируется эмоционально незрелая, капризная, эгоцентричная, требовательная, неприспособленная к жизни личность. Подросток начинает ощущать себя бессильным в любой ситуации, требующей от него действия или принятия решения;

- ярый несогласитель протестует по полной программе.

Опекающие родители, перестаньте ВСЕ делать для, за, вместо и даже вместе со своим ребенком. Лучшая помощь – та, которая избавляет человека от необходимости обращаться за помощью еще раз. Конечно, если вы на вопрос ребенка огрызнетесь: «Отстань!», он вряд ли придет с этим вопросом (и с другим, возможно, тоже) еще раз. Но сейчас я говорю о НЕВЕРБАЛЬНОЙ передаче опыта, о передаче опыта поступком, действием. Я говорю о передаче модели. Ведь именно этому учит НЛП. Отвечая на каждый вопрос ребенка, вы можете познать его со СВОЕЙ МОДЕЛЬЮ РЕАГИРОВАНИЯ на ситуацию, которая интересует вашего подростка. Но при этом в качестве важной ремарки всегда добавляйте слова Будды, которые он обычно говорил своим ученикам. «Не верь тому, что я говорю! Это мой опыт, но в тот момент, когда я говорю это тебе, это становится неверным, потому что для тебя это не опыт. Слушай меня, но не верь. Экспериментировать, ищи, изучай. Пока ты сам не узнаешь, твое знание бесполезно; оно опасно. Знание, которое заимствовано, – это препятствие».

3. НЕВМЕШАТЕЛЬСТВО

Эта система семейных взаимоотношений строится на признании целесообразности независимого существования взрослых и детей. Ребенок предоставлен сам себе. Родители, опирающиеся на этот стиль воспитания, полагают, что он способствует развитию самостоятельности, ответственности, накоплению опыта. Совершая ошибки, ребенок вынужден САМОСТОЯТЕЛЬНО их анализировать и исправлять. Однако этот метод грешит вероятностью развития в подростковом возрасте эмоциональной отчужденности, в том числе и от родителей. Недоласканный в детстве, не получивший нужной доли родительской заботы, такой ребенок чувствует себя слишком одиноким, недоверчивым, зачастую излишне подозрительным. Ему трудно доверить какое-то дело другим людям. Он все старается сделать сам.

4. СОТРУДНИЧЕСТВО

Отправная точка воспитания в данном случае – слово «мы». Ребенок достаточно самостоятелен, но рядом всегда находится взрослый, готовый вовремя прийти на помощь, поддержать, растолковать, успокоить. Членов таких семей объединяют общие ценности, семейные традиции, спонтанные праздники, эмоциональная потребность друг в друге, совместная деятельность.

О такой системе воспитания (не называя это словом «сотрудничество») говорит и Ошо в книге «Новый ребенок»: «Вы не вмешиваетесь, если вы ЛЮБИТЕ. Вы говорите: «Хорошо, иди. Иди и ищи СВОЙ путь, СВОЮ истину. Будь тем, кем ты хочешь быть. Я не встану у тебя на пути. И я не буду мешать тебе своим опытом, потому что это МОЙ опыт. Ты – это не я. Ты не должен быть моей копией. Ты не должен имитировать меня. Я буду только помогать тебе. Кем бы ты ни хотел быть – будь. С моего благословения и со всей возможной моей помощью».

Рискните и позвольте ребенку идти по неизвестному вам маршруту, не нанесенному на вашу карту реальности.

«ЦУ» для наказывающих

1. NOLI NOCERE! – НЕ НАВРЕДИ!

Особенно здоровью. Ни физическому, ни психическому. Более того, по идее наказание должно быть полезным, не так ли? Никто не спорит. Однако забывают подумать...

2. ЕСЛИ СОМНЕВАЕТЕСЬ – ПРОЩАЙТЕ!

Если сомневаетесь, виноват ли ваш ребенок, прощайте! Отменяйте наказание. Пусть в вашем доме действует презумпция невиновности.

3. ЗА ОДИН РАЗ – ОДНО

Даже если проступков совершено сразу множество, наказание может быть суровым, но только одно, за все сразу, а не поодиночке за каждый. Салат из наказаний – блюдо не для детской души!

4. НЕ ЗА СЧЕТ ЛЮБВИ!

Что бы ни случилось, не лишайте ребенка заслуженной похвалы и награды. Никогда не отнимайте подаренного – никогда! Подарки и награды священны!

5. НЕ КАЗНИТЕ «ВДОГОНКУ»

Чересчур последовательные воспитатели ругают и наказывают детей за проступки, обнаруженные спустя месяц, а то и год (что-то испортил, стащил, напакостил), забывая, что даже в суровых взрослых законах принимается во внимание срок давности правонарушения.

Запоздалые наказания внушают ребенку его прежнее состояние, держат его в прошлом и не дают стать другим. Не заикливайтесь сами и не заикливайте вашего ребенка!

6. НАКАЗАН – ПРОЩЕН

Инцидент исчерпан. Страница перевернута. Как ни в чем не бывало. О старых грехах ни слова. Не мешайте начинать жизнь сначала!

7. БЕЗ УНИЖЕНИЯ

Что бы ни было, какая бы ни была вина, наказание не должно восприниматься ребенком как торжество вашей силы над его слабостью, как унижение. Если ребенок считает, что наказание несправедливо, оно подействует только в обратную сторону!

8. ЛИЧНОСТЬ НЕПРИКОСНОВЕННА!

Выражая неодобрение, не обзывайте ребенка, не ставьте ярлыки, не прикасайтесь к его личности. Не изрекайте диагноз. Определяйте только поступки, конкретные действия. Не «ты плохой», а «ты сделал плохо». Не «ты жестокий», а «ты поступил жестоко». Не предатель и не подлец, а лишь поступил, повел себя...

Если судья обязан быть беспристрастным и в этой беспристрастности беспощадным, то воспитатель не ошибется, намеренно приписав ребенку побуждения лучшие, чем на самом деле. Украл – твердо глядя в глаза, утверждаем, что взял по глупости, что он и сам хочет, чтобы этого больше не повторялось. Солгал из трусости или ради выгоды – обнаружив обман, объясняем его поведение недоверием к самому себе. Уверены, что ему хочется быть правдивым, внушаем это. И вероятность успеха растет!..

9. НЕ БУДЬТЕ РАВНОДУШНЫ

Знаете, почему некоторые дети напрашиваются на наказание? Не из вредности, а из-за недостатка внимания.

Родительское равнодушие не дает никаких шансов на общение. Из скуки нет дороги к любви. И вот почему многие, и дети и взрослые, безотчетно пользуются методом Герострата: «Ты ко мне равнодушен, я тебе не интересен? Добро же, я заставлю тебя хотя бы ненавидеть меня!»

При дефиците любви становится наказанием сама жизнь, и тогда наказание ищется, как последний шанс на любовь.

Вы – одна команда

Знаете, что самое эффективное в наказании? Не наказывать!

На самом деле ребенок любое наказание будет воспринимать как несправедливое и на неосознаваемом уровне начнет вас ненавидеть. Если ваш ребенок сделает что-то не так, его отругают другие, и он тогда придет к вам за утешением.

Всегда будьте на стороне вашего ребенка. Вы же – одна команда. А команда побеждает только тогда, когда выигрывает каждый ее участник.

Родители не могут выиграть, если их ребенок всегда проигравший, всегда виноват и наказан.

Ребенок не будет счастлив, если его родители обмануты, обдурены и обведены им вокруг пальца.

При таком раскладе только война – видимая или нет. Но война. А мир наступает лишь тогда, когда вы – по одну сторону баррикад.

По секрету. Родители любят послушного – «удобного» – ребенка. Учителя любят дисциплинированного ученика, того, который внимательно слушает на уроке, сидит за партой с ровной спиной, поднимает руку, хорошо усваивает материал и не задает провокационных вопросов, которые выходят за рамки школьной программы. Красота! Только как, имея подходящий для общеобразовательной системы винтик, впоследствии получить целеустремленного достигателя, яркую личность и неординарного человека? Одна картинка противоречит другой. Никто не хочет бунтарей, все хотят «удобных» людей – среднестатистических, укладывающихся в скучное понятие нормы. И родитель не желает осознать, что послушный ребенок почти всегда – глупый ребенок. Ребенок-бунтарь – это умный ребенок, но его не ценят и не любят.

Мой друг поэт Сергей Корчицкий однажды написал:

По-моему, я очень нестандартный:
Негабаритный, труднопроходимый,
Не общий, не купейный, не плацкартный,
Невидимый, не дивный, не вредимый.
...Совсем не соответствую я духу
Эпохи кайнозоя нашей эры...

Люди не любят нестандартных, негабаритных, труднопроходимых (несмотря на то, что именно они и двигают общество к прогрессу). Но общество не оказывает таким людям должного уважения. Или «неудобный» должен идти на компромисс с обществом, или ему придется жить с чем-то вроде чувства вины.

Ошо Раджниш в своей книге «Новый ребенок» замечательно сказал: «Запомните хорошенько: родители Иисуса не были счастливы с Иисусом, родители Гаутамы Будды не были счастливы с Гаутамой Буддой. Эти люди были так умны, так революционны – как же их родители могли быть счастливы с ними?» И сам Ошо тоже был гоним и непринимал обществом...

Но не делайте из ребенка кумира, иначе, когда он вырастет, то потребует жертв.

Закон репрезентативных систем

На кинестетика бессмысленно орать. Аудиалу ремнем не поможешь. Визуал глух к доводам родительского разума. И, что самое важное, – грубость и давление в системе воспитания не поможет ни одному родителю найти общий язык с ребенком!.

Nota bene

Воспитательница:

- Вовочка, кем ты будешь, когда вырастешь?
- Неплеменно алхитектолом: выстлою себе дом без углов...
- Почему же без углов?
- Надоели очень!..

Глава 5

АЙБОЛИТ, АЙБОЛИТ, ПОЧЕМУ ОПЯТЬ БОЛИТ? или БОЛЕЗНИ И НЕДОСТАТОК ЛЮБВИ

Четырехлетний сын загадывает отцу:

– Что такое: дзинь-дзинь, мяу-мяу?

– Не знаю.

– Это кошка в трамвае приехала.

– А что такое: дзинь-дзинь, гав-гав?

– Это собачка в трамвае приехала.

– Нет, это мама с работы пришла.

Анекдот

*«Заставлять ребенка спать или есть,
когда ему не хочется, – преступление».*

Януш Корчак

Статистика – вещь неумолимая. Она отстраненно фиксирует факты. Аргументы к ним мы ищем сами. А факты таковы: дети тревожных родителей болеют в среднем в четыре раза чаще, чем дети беспечных. Вопрос: что – причина, а что – следствие?.. Не потому ли и тревожны родители, что ребенок болен? Не потому ли болеет ребенок, что его родители все время взвинчены и обеспокоены?

Сознание и тело

В этой главе я хочу познакомить вас с двумя базовыми положениями НЛП:

1. Сознание и тело – единая кибернетическая система.

2. Весь опыт закодирован в нервной системе, или, проще говоря, все болезни от нервов.

– Как два этих положения влияют на самочувствие моего ребенка? – спросит дотошный читатель.

Очень просто. Если в душе нет покоя, то в теле нет радости, энергии, жизни. А значит, тело становится уязвимым для болезней. Тело – лакмусовая бумажка нашего душевного состояния. Тело никогда не врет. Самый большой выдумщик и обманщик – наш ум. Он постоянно придумывает логические обоснования для любого удобного нам утверждения и убеждения, он анализирует, считывает, сортирует, а тело лишь реагирует на реальность, причем делает это очень честно.

Если родители разводятся – ребенок начинает температурить, заболеть, жаловаться на мигрени. Это не потому, что взрослые выясняют при нем свои отношения (они могут делать это, когда ребенок спит или вообще за пределами квартиры). Это лишь потому, что ребенок **ВСЕ ЧУВСТВУЕТ**, потому что никакими пирожными его не обманешь.

Участница моих тренингов Наталья, которая с двенадцати лет болеет сахарным диабетом, рассказывает, что ей совершенно не было страшно, когда доктор рассказывал ей о «текущем положении вещей», о том, что теперь, в двенадцать лет (!), вся ее жизнь перевернется.

– Я не испугалась, – вспоминает Наташа, – оттого что буду колоть себе уколы каждый день, я обрадовалась. Вечерами, перед сном, я благодарила Бога словами «Спасибо, боженька, что я заболела сахарным диабетом, потому что теперь моя мамочка будет меня любить». И действительно мама стала читать мне сказки вечерами, разговаривать со мной, жалеть меня. Как и у моих одноклассниц, у нас мамой наконец-то появились общие секретники, точки

соприкосновения, о которых я так мечтала, но маме все было некогда. Раньше она говорила: у меня три спиногрыза, меня муж бросил, и я выбиваюсь из сил на двух работах, чтобы хоть как-то прокормить детей. Мне не до сказок перед сном и не до воспитательных мероприятий. С приходом в мою жизнь диабета все изменилось: появилось время на заботу, внимание, любовь...

* * *

Другая участница моих тренингов, Галина, точно знала, что свой диабет она выбрала сознательно, в возрасте полутора месяцев. Приняла осознанное решение умереть, поскольку была не нужна своим родителям. А потом просто не знала, как остановить этот с легкостью запущенный механизм умирания.

– Алкоголики не должны размножаться, – говорила я.

– Их нужно лишить этого права на законодательном уровне, – соглашалась Галя.

Ей было полтора месяца, когда пьяные родители потеряли дочку в снегу. Вернулись домой и принесли пустое одеялко:

– Где-то мы забыли Галочку.

Остальные дети из этого многодетного семейства бросились на улицу. И нашли ее в снегу. Около дома. Почему она не умерла тогда, в сорокаградусный сибирский мороз? Бог весть...

В тринадцать Галя заболела диабетом. Ее увезли на «Скорой». А потом – ежедневные уколы, шприцы, которые нужно было кипятить, абсцессы, потому что спирт для инъекций частенько выпивала на завтрак ее мать...

– Алкоголикам нужно запретить...

– Лучшее, что я сделала в своей жизни, – восемь аборт. Мне хватило ума и ответственности не рожать.

Я верю, что мы сами выбираем все свои болезни, все свои недомогания, срок своей жизни и дату смерти. Порой мы замедляем ход этих predetermined нами же событий, порой ускоряем. Но если эти механизмы исцеления и умирания запущены нами бессознательно, мы не можем ими управлять. Чтобы управлять, сдвигать дату смерти, прекращать болезни, нам нужно быть **ОСОЗНАЮЩИМИ**. И в этом могут помочь определенные техники НЛП.

Якоря и якорение

Если кошка однажды села на горячую плиту, то больше этого она никогда не повторит. Она теперь даже на холодную не сядет. Потому что весь опыт закодирован в нервной системе. Поверьте, папа вашего ребенка помнит ремень. В НЛП это называется **КИНЕСТЕТИЧЕСКИМ ЯКОРЕМ**. Уши вашего ребенка помнят ваш душераздирающий крик, когда он разбил любимую вазу. Это **АУДИАЛЬНЫЙ ЯКОРЬ**. Сдвинутые к переносице брови отца – **ЯКОРЬ ВИЗУАЛЬНЫЙ**. Якорением мы сознательно и бессознательно занимаемся ежедневно.

Как и все в нашей жизни, якорение бывает позитивным и негативным. Объятия, поглаживания, поцелуи, добрые слова, комплименты, восхищенные взгляды, ласковый голос – позитивные якоря. Окрики, шлепки, недовольный вид, указания, внушения, оскорбления, подзатыльники – якоря негативные.

Кажется, все просто. Люби, хвали и жалея ребенка, и он будет счастлив. Однако и здесь есть подводные рифы. Порой позитивные якоря мы легко превращаем в негатив.

Например, упал ребенок. Разбил коленку. Плачет. Мать тут же начинает его гладить, целовать и успокаивать. Ребенок затихает, но тело его запоминает, что поцелуи и поглаживания связаны с болью. Вот так и ставим мы своим детям, сами того не желая, негативные якоря.

И потом родители удивляются, почему подросток отталкивает все проявленные родителями нежности, не принимает их.

– А что же делать, если ребенок упал? – спросит меня сердобольная мама.

Давайте подробно разберем пример.

Допустим, ваша дочь сильно разбила коленку. Пришлось очищать ранку от крови и песка. Девочка громко рыдала. Рядом находились несколько взрослых, которые говорили: «Подумай о том, как ты, должно быть, ударила этот гадкий, старый камень», «Пустяки, не стоит плакать, пойдем возьмем аптечку».

Какие ошибки допустили взрослые? Они не дали ребенку полностью пережить боль, озвучить свои эмоции. Почему? Родителям тяжело смотреть на плачущего ребенка, из подсознания всплывают собственные, давно забытые ассоциации и запреты. Взрослым на подсознательном уровне становится страшно и неприятно. Родитель накладывает вето на плач, на проявление эмоций, «забалтывая» ребенка – лишь бы быстрее замолчал!

Что делать в такой ситуации? Во-первых, нужно дать ребенку возможность выразить свои чувства, позволить выплакаться: «Я ПОНИМАЮ, насколько тебе больно, а может быть, и страшно. И если тебе нужно сейчас поплакать, ты можешь сделать это».

Дело в том, что переживания, в которых мы отдаем себе отчет, проходят быстрее и лучше, чем те, существование которых мы отрицаем.

С помощью озвученных эмоций можно решить гораздо больше проблем, чем кажется на первый взгляд. И более серьезных, чем разбитая коленка.

Обнимать ребенка можно тогда, когда боль идет на убыль, когда основная трагедия пережита. Иначе мы заякорим негатив.

Якоря работают при постоянном подкреплении. Мало однажды сказать ребенку «Я тобой горжусь», чтобы заякорить в нем состояние уверенности и ощущение родительской поддержки. Нужно хвалить своего ребенка всякий раз, когда он этого заслуживает. Порой нужно восхищаться им авансом, мысленно подтягивая его к той высокой планке, которая стоит перед ним, к той высокой оценке, которую вы даете его возможностям. Помните, что наши возможности ограничены лишь нашим убеждением, что наши возможности ограничены. А в целом – и это *одно из базовых положений НЛП – В КАЖДОМ ИЗ НАС ЕСТЬ ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ РЕСУРСЫ ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ И РАЗВИТИЯ.*

Здоровье и свобода

Помните, что у тревожных родителей дети болеют в четыре раза чаще? У безалаберных взрослых дети закаляются сами, волей-неволей. А у тревожных часто достаточно бывает на время расстаться с «лидером стресса» (обычно бабушкой или мамой), чтобы по непонятным причинам вдруг перестать болеть...

Каждый день мы заставляем ребенка сидеть в помещении, почти не шевелясь и работая головой; каждый день со слепым упорством убиваем его внимание, восприимчивость и мешаем развиваться способности к самоконтролю; каждый день требуем то, что сами же отнимаем!

Самые жизнеспособные худо-бедно умудряются вырывать свое – за счет ли бешеной активности в допущенное время, за счет ли прогулов... А недобирающие рыхлеют, толстеют, худеют, бледнеют. Пассивные делаются апатичными, активные – раздражительными, склонные к задумчивости впадают в тоску, склонные к веселью – в дурашливость, хулиганство...

Ребенок, принуждаемый к духоте и малоподвижности, отучается по-настоящему двигаться и дышать: дыхание делается поверхностным, мышцы и нервы начинают киснуть и забывать, для чего предназначены, превращаются в паразитов, живущих за счет желудка.

Когда смотришь на людей, оторопь берет: как можно настолько не любить свое тело, чтобы доводить его до такого состояния! Ожирение, истощение, дряблость мышц, сколиоз, остеохондроз, кифоз... С точки зрения НЛП, все понятно: у большинства закрыта, заблокирована кинестетическая система, люди просто не чувствуют свое тело. И чтобы почувствовать

свое тело хоть немного, нужно причинить ему боль – проколоть уши, нос, пупок, напиться, накуриться, заболеть, умереть, в конце концов.

В путь – к здоровой жизни!

В результате самоанализа большинству родителей удастся увидеть взаимосвязь между болезнями детей и их душевным состоянием. Порой родителям удастся также осознать, какую роль они сами играли в поддержании этого состояния и какую роль в этом сыграли дети. Ведь и взрослые, и подростки очень любят спекулировать не только недомоганиями, но и чувством вины...

Порой, осознав, что сами родители (их собственное поведение и представления) явились причиной болезни своего ребенка, люди начинают испытывать чувство вины за свои прошлые действия. Спасаясь от собственного чувства вины, родители начинают перекладывать всю ответственность за это на детей, тем самым усугубляя ситуации и продолжая разрушать психику (а соответственно и физическое здоровье) ребенка. Как можно обвинять ребенка в том, что он слушался своих родителей – сдерживал эмоции, был послушным, понимал, что «мама устала, а папа занят»?

У большинства детей болезни возникают как реакция на стресс, нехватку любви, невнимание со стороны родителей. Но, как и взрослые, они даже не подозревают о существовании связи между эмоциональным стрессом и болезнью.

Главная цель – победить болезни – найти пути к здоровью, отказавшись от взглядов, которые приводят человека к саморазрушению. Если ваш ребенок мог способствовать возникновению болезни, точно так же он может способствовать и своему выздоровлению. При непосредственной родительской помощи, любви и внимании.

Ребенку нужно помочь ЗАХОТЕТЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, на примерах показать все прелести полноценного гармоничного физического и душевного состояния и развития.

Внушайте для начала себе (как бы там ни было!), что все будет хорошо, что все УЖЕ идет к лучшему. И тогда вы сможете более уверенно внушать это ребенку. Это главное ваше целебное действие – самое великое из возможных – и кто, кроме вас?..

Вера в лучшее поможет создать более благоприятный климат в мире вашей семьи и защитит от вторжения мрака.

Чтобы грамотно объяснить ребенку, как работать с болью, как «утилизировать» свое болезненное состояние, предлагаю вам проверить все нижеописанные техники НЛП на себе. Ведь только с годами, по болевым симптомам, мы узнаем, как много органов в нашем организме. А взрослый, у которого ничего не болит, кажется, уже умер...

Боль: выявление стратегии

Боль связана со страхом, физическим и психологическим напряжением. А значит, когда люди начинают регулярно выполнять упражнения на релаксацию и визуализацию, боль уменьшается, проходит, а впоследствии не приходит вовсе.

РЕЛАКСАЦИЯ

Расслабление снижает мышечное напряжение, которое, в свою очередь, уменьшает боль. Вы замечали, что люди, которые посещают бассейн, болеют меньше? И это даже не результат закаливания. Плавание расслабляет и лечит от неврозов. А неврозы – причина большинства наших болезней. Плавание – лучшая профилактика многих заболеваний.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Благодаря работе с ПОЗИТИВНЫМИ мысленными образами у человека формируется установка на выздоровление, его страх перед жизнью (в разных ее проявлениях) постепенно исчезает. А это, в свою очередь, понижает мышечное напряжение и, в конце концов, влияет на уменьшение боли.

Если вам и вашему ребенку удастся осознать те установки, которые влияют на боль (ожидание контрольной, конца четверти, неприятного разговора, «пацанских разборок», выясне-

ний отношений с подругой и т. д.), вы получите возможность изменять свои мысли. Для того чтобы усилить положительные ожидания, нужно чаще выполнять упражнение на релаксацию и визуализацию. Для этого отлично подходит техника образа успешного себя и медитация «Письмо от своего «Я».

Изменив способ реагирования на неизбежные ситуации, вы станете менее уязвимы для возможных стрессов.

Налаживаем связь с болью

С болью (абсолютной любой – головы, живота, горла, сердца...) можно установить связь и вести мысленный разговор с помощью специальной техники НЛП. И в том и в другом случае вы можете многое узнать об эмоциональных слагаемых вашей боли и заболевания.

1. Начните с упражнения на расслабление.
2. Представьте свою боль в образе какого-нибудь существа. Постарайтесь, как можно подробнее его рассмотреть.
3. Постарайтесь завести разговор с этим существом. Спросите его, почему оно здесь, каковы его цели. Внимательно выслушайте его ответы.
4. Теперь спросите это существо, что вы можете сделать, чтобы от него избавиться. Внимательно выслушайте, что оно вам сообщает.
5. Откройте глаза и начните выполнять его советы. Обратите внимание, уменьшается ли ваша боль.
6. Поздравьте себя с тем, что вам удалось уменьшить боль, и возвращайтесь к обычной деятельности.

* * *

Зрительное представление боли

Еще один способ уменьшения боли состоит в том, чтобы представить себе, как она выглядит. Как и первое упражнение, этот метод направлен на усиление веры в свою способность управлять процессами, происходящими в вашем организме.

1. Начните с упражнения на расслабление, приведенного выше.
2. Сосредоточьтесь на боли. Какого она цвета? Постарайтесь поточнее увидеть ее цвет, размер и форму. Например, это может быть ярко-красный шар, размером с теннисный, баскетбольный мяч или грейпфрут.
3. Мысленно удалите этот шар из своего тела и поместите его на расстояние, скажем, метров трех от вас.
4. Мысленно увеличьте этот шар до размера баскетбольного мяча. Затем уменьшите его до размеров горошины. Теперь пусть он станет такого размера, как ему хочется. Обычно он возвращается к тому размеру, с которого началась визуализация.
5. Начните изменять цвет шара. Сделайте его сперва розовым, затем бледно-зеленым.
6. Теперь возьмите зеленый шар и поместите его обратно, в первоначальное место. Обратите внимание, не удалось ли вам уменьшить боль.
7. Откройте глаза и возвращайтесь к каждодневным занятиям.

Вместо боли – волейбол

Возможно, вы знаете этот секрет. Наверняка! Вероятно, вы используете его в своей жизни – сознательно или нет. Но сейчас я хочу обратить на него ваше пристальное внимание. *Секрет прост: БОЛЬ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕМ.*

Вспомните, бывало ли у вас так, что во время жутчайшей головной боли вы узнавали приятную новость и боль улетучивалась безо всяких таблеток? Или, скажем, ваш ребенок изнемогает от ангины, но стоит только соседскому мальчишке заглянуть его проведать, как у вас тут же появляется мысль: а не симулирует ли ваш ребенок болезнь, уж очень весел он и боек в общении с приятелем?

А теперь я выписываю вам НЛПерский рецепт: занимайтесь при появлении боли чем-то приятным, приносящим радость, и боль ослабнет или даже вовсе исчезнет. Позволяйте своим детям радоваться во время болезни, и они будут выздоравливать гораздо быстрее. Это, конечно, не панацея. Но многим помогает.

К тому же порой создается впечатление, что родители просто наказывают своих детей за то, что те испытывают боль, лишая их самых простых удовольствий – сладостей, компьютера, музыки, просмотра фильмов, общения с друзьями...

Постарайтесь понять эмоциональные составляющие боли, исследуйте ее возможные причины, а затем разрешите себе и своим детям удовлетворять эмоциональные потребности по полной программе, не прибегая к боли, как оправданию.

Спрашивайте своего подростка не только о том, что болит, но и о том, чего он хочет, ведь этот вопрос равносителен вопросу «Почему болит?»

Как не мешать выздоравливать

А теперь научите своего подростка всем этим нехитрым практикам и, главное, – не мешайте ему выздоравливать своими внушениями, плохим настроением, истериками, невниманием, равнодушием...

Техники НЛП важны при утилизации боли. Но порой есть более действенные методы. О чем это я? Просто не стоит лечить диарею медитацией, лучше выпить пару таблеток. Это надежнее. Ведь, как говорил Фрейд, иногда банан – это просто банан. Иногда понос – это просто понос.

Многих родителей пугает, когда ребенок во время болезни отказывается есть. Бояться здесь нечего: отказ от пищи во время болезни – всего лишь защитная реакция организма, который нуждается в выведении шлаков и не хочет обменных нагрузок. Все звери, пока болеют, особенно в острый период, отказываются от еды или едят очень мало и очень избирательно.

Но изредка нежелание есть (особенно в период, когда болезнь сходит на убыль) может быть и проявлением глупости организма, инертного нарушения саморегуляции. Так, иногда после многократной рвоты, болей в животе и других неприятностей появляется и невротический страх перед едой...

И тут уже можно помочь: попробовать легко, без насилия уговорить поесть (уговором, игрой, примером). Однако если ребенок настойчиво отказывается есть и принимать лекарства, то меньший риск для здоровья – уступать сопротивлению, особенно если оно проявляется такими резкими симптомами, как тошнота. И природа ошибается, но гораздо реже, чем доктора. А природа ребенка умнее природы взрослого, потому что еще не так испорчена.

Закон ресурсного якорения

Самое волшебное прикосновение – поцелуй. Самая исцеляющая мантра – «Я люблю тебя!» Самые ресурсные якоря на свете – доверие, забота, похвала, нежность и любовь.

Nota bene

«Когда ты чего-нибудь желаешь очень сильно, вся Вселенная помогает тебе достигнуть этого».

Пауло Коэльо

Глава 6

А СЧАСТЬЕ ТАК... И ТАК... И ТАК ВОЗМОЖНО, или ЗАЧЕМ БЫТЬ КАК ВСЕ?

«Счастье не в том, чтобы делать всегда что хочешь, а в том, чтобы всегда хотеть того, что делаешь».

Л.Н. Толстой

«Если быть как все, то зачем тогда быть?»

Сян-Цзы

Мы берем за руку маленького человечка, приводим его в мир и начинаем... жаловаться. Мы – недовольны. Оказывается, наш ребенок – не самый умный, не самый спортивный, не самый музыкальный, короче, не самый-самый...

– Если ты не первый, то какой ты? – внушаем мы ему.

И забываем при этом, что однажды все мы уже были очень успешны, когда обогнали миллиарды других сперматозоидов и достигли одну-единственную яйцеклетку. Мы прошли невероятный кастинг, сумасшедший отбор, мы оказались впереди всех! Это многого стоит. И когда вдруг опускаются руки и вы думаете: «К черту!», вспоминайте всех этих сперматозоидов-неудачников, которые погибли ради того, чтобы вы сегодня жили.

Воспитан счастливым

Каждый любящий родитель задается этим вопросом. Но ни в семье, ни в школе, ни в институте нас не учат тому, как правильно воспитать **СЧАСТЛИВОГО ЧЕЛОВЕКА**.

Часто в нашем стремлении дать ребенку «все, что ему нужно» мы проходим мимо самого главного – того, в чем он нуждается не просто для того, чтобы выжить, но для того, чтобы вырасти счастливым. Да и что такое счастье вообще? Счастье – это возможность быть собой. Не реализацией папиных амбиций и маминых неосуществленных планов, а собой... Абсолютно другим человеком, совершенно автономным...

Я хочу, чтобы вы любили ребенка, а не себя в ребенке (что, к сожалению, делает подавляющее большинство родителей).

Знаете, о чем мечтает ваш подросток? О том же, о чем мечтали и вы, когда еще умели летать по ночам. Ваш ребенок ждет удивительной судьбы, неповторимой жизни. Он хочет все почувствовать, все попробовать, и как можно скорее. Ему нравится просто идти по улицам, отражаться в витринах. Он очень сильно надеется, что его обязательно полюбят, что его ждут. А еще он до утра сладко думает, и с трепетом чувствует, что вот-вот, уже этим утром, уже скоро, уже скоро...

Про магию НЛП и знаки Вселенной

Если хочется быть первым, смотрите на бегущего впереди, а не оборачивайтесь на отстающих.

В НЛП есть два базовых положения, следование которым приблизит и вас, и вашего ребенка к счастью:

1. Вселенная – изобильная и дружественная система.
2. У каждого человека есть все необходимые ему ресурсы.

Если человек рожден для счастья, как птица для полета, это значит, что он **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** может быть **СЧАСТЛИВЫМ**. Не притворяться таковым, не говорить о счастье, чтобы быть как все, чтобы не разочаровывать близких, а именно **БЫТЬ**.

Для этого нужно, во-первых, просто идти в мир с открытым сердцем и знать, что мир приемлет вас, улыбается вам, рад вам, любит вас. Улыбайтесь! Ведь кто-то может влюбиться уже в одну вашу улыбку.

Есть простая НЛПерская техника по утилизации грусти: нужно посмотреть на себя, удрученного, в зеркало, погримасничать и заставить себя смеяться. Десять минут. Не меньше. Вначале смех получается каким-то вымученным, натужным, но с каждой минутой смеяться становится все легче, мир приобретает новые краски, и настроение улучшается.

Во-вторых, для того, чтобы быть счастливым, нужно мечтать! Научите своего ребенка мечтать, фантазировать, воображать, представлять, писать письма Деду Морозу, доверяться вам и доверять своему дневнику свои желания. Человек без мечты – как птица без крыльев: гадить – может, а летать – нет.

Все, что мы собой представляем, – это то, о чем мы думали раньше. Благоразумнее всего мечтать о несбыточном. И пусть цели вашего подростка будут глобальными: по ним тяжелее промазать. Если выбирать самое лучшее, то, скорее всего, вы получите именно это. Ведь имеющий желание – ищет возможность, не имеющий желание – ищет причину.

Объясните ребенку, что, мечтая, он направляет запрос во Вселенную. И та мгновенно начинает искать пути для реализации этой мечты. Если мечтать, Вселенная поможет. Она подберет необходимые ресурсы.

Не обязательно в подробностях, детально, пошагово расписывать свой путь достижения цели. Главное – принять Решение и сосредоточиться на Итогах. Самое важное решение, которое может принять человек, – Быть Счастливым.

Вселенная постоянно дает нам знаки, которые ведут нас к счастью. Если человек хочет найти счастье, он везде будет его находить... Он придаст ему особые символы, образы, поверит, что счастье – это число «пи» или цифра 9. Так оно и будет. То, во что мы верим, становится нашей реальностью.

К цели – по законам НЛП

Хотите, я расскажу вам один секрет?

Секрет в том, что камень, брошенный с крыши, падает на землю, в том, что люди ходят по земле даже с другой стороны планеты, где, казалось бы, они должны просто падать. Он в том, что Луна – спутник Земли, а Земля – спутник Солнца. Он в законе притяжения. Все притягивается. Абсолютно все... Все, о чем мы мыслим, думаем, чего желаем и чего так сильно боимся. Наши мысли материальны. Наши мысли – это предметы, о которых мы думаем, события, которые мы планируем, вероятности, которых мы опасаемся. Наши мысли формируют нашу жизнь.

Я сейчас говорю не просто про угол зрения, который при правильной настройке делает наше настоящее ярче и позитивнее, я сейчас говорю про будущее, которое через мгновение уже станет настоящим. Я говорю про те изменения, которые мы можем привнести в нашу жизнь, думая позитивно.

Сядьте за стол и напишите в настоящем времени, например, так:

«Я благодарю Вселенную за жизнь, которая у меня есть, за счастье, любовь, изобилие, доверие и понимание, за гармонию, за интересную и высокооплачиваемую работу, талантливую, красивую, сексуальную женщину, которая среди всех мужчин мира выбрала меня, за огромный светлый дом, в котором мы живем с ней и растим наших детей...» Напишите обо всем, что придет вам в голову, отпустите в полет свою фантазию, позвольте ей воспарить над реально существующим бытом, позвольте себе отказаться от страхов и скепсиса. Вы ведь уже знаете, что благоразумнее всего – мечтать о несбыточном. И пусть из ваших планов исчезнут все частицы «не», которые не воспринимает наша психика.

Мы очень часто думаем не о том, чего хотим, а о том, чего не хотим, боимся, опасаемся, о том, что нас пугает. И все эти «не» скользкими когтистыми лапами сжимают наше горло, становясь реальностью. Все происходит согласно законам притяжения.

Каждый человек – магнит, и как магнит он притягивает к себе все, чего действительно хочет.

А теперь поделитесь этой техникой эффективного целеполагания с вашим подростком. Дайте ему коротенькую инструкцию по счастью. Как это сделать? Что сказать?

Все просто. Скажите своему ребенку примерно следующее:

– Помнишь сказку про Алладина и его волшебную лампу, из которой появлялся джинн? Джинн – это Вселенная. Дружественная Вселенная говорит: «Сделаю все, что ты пожелаешь, о Повелитель». Только загадывайте! Только не бойтесь желать! Позвольте своей фантазии забраться выше облаков. Ты достоин! Ты – единственный, лучший, уникальный, нужный, надежный. Ты – мой! И ты достоин всего самого сказочного, необъяснимо прекрасного, восхитительного, всего, что только пожелаешь.

Я не знаю, как работает электричество, как оно возникает. Это просто необъяснимое чудо для меня. Но при этом я знаю, что оно очень полезно для моей жизни. Оно – свет, благодаря которому я читаю и пишу, оно – тепло, благодаря которому мне комфортно и сытно, оно еще целые кучи полезных и приятных вещей.

Вселенная сама найдет способ, как наилучшим образом реализовать твои желания, найдет, и подскажет, и поможет воплотить в жизнь. Ты просто желай и прислушивайся к знакам судьбы.

Сядь за стол и напиши в настоящем времени: «...у меня много друзей, потому что я замечательная, активная, веселая, красивая девушка. Самые достойные парни ухаживают за мной, оказывают мне знаки внимания. Моя учеба приносит массу удовольствия и плоды в виде отличных оценок. Я приношу людям радость, и они восхищаются мной. В моем доме на море всегда много гостей, потому что это дорогой отель. Мой дом стоит на небольшом острове. Это мой собственный остров. В моем собственном море...»

Пусть это будут твои мечты, твои планы, твои результаты, пусть в этом тексте появятся конкретные даты, ближайшие, пусть Вселенная закрутится ради тебя, ради исполнения твоих желаний. И знаешь, что самое прекрасное? В большинстве сказок желаний только три. А на самом деле их бесконечное множество, их ровно столько, сколько ты пожелаешь, столько, сколько сможешь унести. Бери больше, не стесняйся! Бери от жизни все на 100 %, на 120, на 150, на 300, на 1000 %, на миллион!!!

Не думай, что теперь тебе нужно контролировать поток своих мыслей и пытаться направить их в позитивное русло. Все гораздо проще. Сконцентрируйся на эмоциях. Их всего два типа – положительные и отрицательные.

Знаешь, бывают такие дни, когда встаешь не с той ноги... И весь день насмарку. Дело за делом. Провал за провалом. И мы утопаем в негативных эмоциях, дурных мыслях... И эти мысли притягивают все плохое, чего мы так боимся.

Что делать? Нужно изменить субмодальности – сменить эмоциональный фон. По-другому его окрасить. Отдай себя позитивным эмоциям. Плохое настроение? Слушай музыку, пой, мойся, съешь что-нибудь вкусное, выпей, позвони мне, посмотри наши фотки... Да мало ли средств для релаксации?

Когда в тебе поселятся положительные эмоции, то и мысли станут позитивными. Это же так просто.

Коносуке Мацушита в «Заповедях для преодоления трудностей» говорит: «Если упорно продолжать то, что надо, основываясь на своем твердом убеждении и миссии, то из этого возникают новые ресурсы ума и таланта, приводящие к рождению творческого замысла и новой идеи. Поэтому доселе невиданно трудная ситуация может превратиться в шанс возведения основания для невиданного пространства».

Установки счастья

Они просты и очевидны, как солнечный свет. Но мы почему-то предпочитаем думать о грустном, рассуждать о темной стороне личности, копить на черный день... Пора менять установки!

ИТАК...

- Как только мы становимся открытыми и сознательными, чудесные решения наших проблем приходят в голову буквально «из ниоткуда».
- Организовать жизнь проще, чем навести порядок в дамской сумочке.
- Для развития благоприятных отношений с другими людьми прежде всего необходимо полностью разобраться в отношениях с самим собой.
- Деньги – это средство достижения конечной цели, а сама конечная цель далеко не всегда связана с их избытком.
- Для того чтобы постигнуть все грани жизненного спектра, необходимо время от времени менять свой жизненный стиль.
- Красота – не в формах, волосах или одежде, а в открытости сердца и способности весело смеяться.
- Люди готовы любить нас больше, чем мы позволяем им это.
- Выполнение данных кому-либо обещаний является святым долгом.
- Любовь и свобода во взаимоотношениях возникают тогда, когда мы позволяем тем, кого любим, уйти, а не пытаемся их задержать.
- По мере своего распространения слухи ослабляют любое начатое дело.
- Путь домой – это далеко не всегда чисто физический путь.
- Если слишком много думать о проблеме, она начинает казаться серьезнее.
- Чем больше мы постигаем реальность смерти, тем более насыщенной становится наша жизнь.
- Гораздо проще принять чувства, чем попытаться рационализировать их.
- Далеко не всегда то, к чему мы безудержно стремимся, является тем, что нам нужно.
- Урок только тогда является настоящим уроком, когда он подталкивает нас идти в верном направлении.
- Мощнейшей силой является сила выбора.
- Разочарованность прямо пропорциональна нашим ожиданиям относительно контролируемых нами обстоятельств.
- Нашим лучшим учителем является наша «вторая половинка».
- Отсутствие действия уже является действием.
- Большую часть времени мы слишком легко разбрасываемся словами.
- Вопрос уже сам по себе нередко содержит ответ.
- Если вы не делаете всего, что можете, прямо сейчас, то вам все равно придется делать это позже.
- На пути к реализации мечты важно сделать остановку и еще раз проверить карту маршрута для того, чтобы убедиться, что вы – на верном пути.
- Мы не в силах изменить нашу действительность до тех пор, пока не станем задавать более подходящие вопросы.

- Учение – это стиль жизни.
- Наличие висящих на стене дипломов об образовании еще не делает человека образованным.
- Человек в наибольшей степени готов к личному росту тогда, когда находится в наиболее уязвимом для себя положении.
- Самый ценный подарок другим – это желание делить себя с другими.
- Никто не будет любить вас по-настоящему, пока вы сами не полюбите себя в достаточной мере.
- Лучше принять решение и убедиться в том, что оно не было верным, чем избегать принятия любых решений.

• Все проблемы высосаны из пальца.

• Если задуматься, жизнь – отличная штука!

А ЕСЛИ НЕ ЗАДУМЫВАТЬСЯ – ЕЩЕ ЛУЧШЕ!

Теперь немного об отношении к конечности нашего существования...

Вначале жизнь кажется нам бесконечной, и мы расточительно относимся к ней. Потом вдруг приходит неблагоприятное осознание того, что жизнь коротка и бессмысленна... И лишь немногие достигают просветленной мысли о том, что жизнь дана нам взаймы ровно на тот срок, на который мы способны ее взять. Мы сами выбираем себе родителей и любимых, врагов и друзей, попутчиков и начальников... Мы САМИ ответственны за собственную жизнь, как бы страшно это ни звучало.

Возможность быть собой

Эта история из «Нового ребенка» Ошо кажется мне очень показательной.

«Мужчина ехал по деревенской дороге, и его машина сломалась. Пока он ее чинил, маленький мальчик подошел и спросил:

– Что это?

– Это рычаг, – сказал мужчина.

– У моего папы два таких, – сказал мальчик.

Затем минутой позже он спросил снова:

– А это что?

– Это фонарь.

– А у моего папы тоже два таких. А там что? Гаечный ключ?

– Да, – сказал мужчина раздраженно.

– У моего папы тоже два таких.

Беседа продолжалась так некоторое время. Наконец ремонт был закончен и мужчина встал и пошел пописать на обочину дороги. Когда он писал, то показал на свой механизм воспроизводства и спросил:

– У твоего папы тоже два таких?

– Нет, конечно, – ответил мальчик. – Но у него в два раза длиннее».

Дети необыкновенно сообразительны, им лишь нужен шанс. Им нужна возможность расти, правильный климат. Каждый ребенок рожден со способностью быть счастливым, но мы, сами того не желая и не ведая, разрушаем ее.

Главная задача родителей – сохранить уникальность ребенка. Не мешайте ему выбирать. Ребенку нужна уединенность, потому что все прекрасное растет в уединении.

Корни растут под землей. Если вырвать их из почвы, они начнут умирать. Им нужна уединенность, абсолютная уединенность. Это один из наиболее фундаментальных законов жизни. Ребенок растет во чреве матери в темноте, в уединенности. Если вы вынесете плод на свет, он погибнет. Ему нужно девять месяцев абсолютной уединенности.

Все, что нуждается в росте, нуждается в уединенности. Взрослому человеку она нужна меньше, потому что он уже взрослый, но ребенку она просто необходима. А его совсем не оставляют одного. Родители очень волнуются, если видят, что ребенок скучает или остался один. Они немедленно начинают беспокоиться. Они боятся, потому что ребенок, оставшись один, развивает свою индивидуальность.

Но ведь он всегда должен находиться в зоне видимости, чтобы родители могли наблюдать за ним! Однако постоянное наблюдение не позволяет его индивидуальности расти, оно загоняет его в рамки штампов, границ «принято – не принято», «приемлемо – неприемлемо»...

Родительские условности – это величайшее рабство в мире. Их нужно вырвать с корнями, лишь тогда человек сможет стать действительно свободным, по-настоящему свободным, подлинно свободным. Ребенок – это семья. И если семья само по себе отравлено и испорчено людьми с благими намерениями, с благими пожеланиями, тогда для свободной индивидуальности нет надежды, тогда об этом даже мечтать не приходится.

Мы думаем, что обладаем индивидуальностью. Но это не индивидуальность, это только «персона» – нечто такое, что культивировалось в нас, в нашей природе родителями, обществом, учителями... Учителя – от детского сада до университета – находятся на службе у интересов закона, на службе у государства. Их цель заключается в том, чтобы разрушить индивидуальность ребенка, «приспособить» его к установившемуся, устоявшемуся общественному порядку.

Поэтому ребенку нужен МАКСИМУМ уединенности, так чтобы он мог развивать свою индивидуальность без чьего-либо вмешательства. Но родители нарушают пространство ребенка, постоянно спрашивают: «Что ты делаешь? О чем ты думаешь?» Даже «думаешь»! Они стремятся управлять даже мыслями.

Есть нечто очень существенное в лазании по деревьям. Если ребенок никогда не делал этого, он останется в чем-то обделенным, он упустит некое богатство – на всю жизнь. Лазить по деревьям – прекрасно, и нет другого способа пережить это! А иногда упасть с дерева – тоже не так уж плохо. Лучше, чем быть обделенным навсегда...

Танцевать на улице, когда идет дождь, – это такая радость! Упустить это – значит, упустить нечто очень ценное.

Я помню это сумасшедшее ощущение счастья, когда мы, будучи детьми, танцевали под дождем 26 апреля 1986 года, когда произошел взрыв на Чернобыльской АЭС. Мы еще ничего не знали, мы танцевали, подставляли лица дождю и говорили друг другу, что от дождевой воды лучше растут волосы... А потом 1 мая мы шли на демонстрацию, и папа посадил меня на плечи... Я помню все эти ощущения. И я переживаю их и сейчас. Потому что я не просто умею чувствовать то, что чувствует ребенок. Я осталась все той же девочкой. Правда, теперь она – моя маленькая девочка – живет в теле взрослой женщины.

Ошо говорил: «Детям нужно помогать так, чтобы они могли задавать вопросы, но родители должны отвечать на вопросы, если только они в самом деле ЗНАЮТ ОТВЕТЫ».

Будьте сами светом для себя

Когда-нибудь (и это всегда случается скоро, неожиданно и не ко времени) вы, родители, должны будете навсегда покинуть своих детей. Поверьте, что в этот миг среди всех прочих треволнений в вашей голове мельком пронесется мысль о том, что вы оставляете своих детей и хотели бы быть за них спокойны. И этот покой вы сможете обрести, лишь зная, что научили своего ребенка жить самостоятельно, следовать своему пути, исполняя свое предназначение на земле. Не откладывайте передачу этой модели ни на год, ни на день, ни на миг. Ведь вы никогда не знаете, что наступит раньше – новый день или новая жизнь. С самого первого дня учите своих детей самостоятельности. И пусть следующая притча поможет вам в этом.

Будда умирал. Сорок лет он шел, и тысячи людей следовали за ним. Теперь он умирал. Он сказал: «Это мой последний день. Если у вас есть, что спросить, спрашивайте. Настал час, когда каждый должен идти своим путем».

Беспросветная тьма окутала учеников Будды. Ананда – любимый ученик – заплакал, как дитя, у него из глаз катились слезы. Он бил себя в грудь, почти помешавшись. «Что ты делаешь, Ананда?» – спросил Будда. «Что нам теперь делать?» – воскликнул Ананда. – Ты был здесь, мы шли в твоём свете. Все было безопасно и хорошо. Мы совершенно забыли, что есть тьма. В следовании за тобой все было светом. Теперь ты уходишь. Что нам делать?» И он снова принялся плакать и стенать.

«Послушай, – ответил Будда. – Сорок лет ты шел в моём свете и своего не смог достигнуть. Думаешь ли ты, что если бы я прожил ещё сорок лет, ты бы достиг своего света? Чем дольше ты идёшь в заимствованном свете, чем больше подражаешь, тем больше ты теряешь. Лучше мне уйти».

Последние слова, слетевшие с уст Будды, были: «Будьте сами светом для себя».

О родительской «любви»

Единственное бессмертие, известное человеку, идет через ребенка – это реально. Вот почему «любящие» родители требуют от ребенка жить в соответствии с их (родительскими) желаниями. Они не берут в расчет, что ребенок имеет свою собственную душу, свою собственную индивидуальность, что у него свой собственный внутренний путь к расцвету. Так начинается разрушение новой личности. При этом родители «точно знают», что они любят ребенка и хотят ему только хорошего. На самом деле они любят только свои амбиции.

И сейчас я хочу вспомнить Ошо...

«Если вы действительно любите ребенка, вы не будете навязывать ему свои идеи. Любовь никогда не дает никаких идей, никакой идеологии. Любовь дает СВОБОДУ. Вы не будете переживать, если ребенок захочет быть музыкантом, а не юристом, вы не будете пытаться отвлечь его. Вы очень хорошо знаете, что музыкант – это не та работа, которой следует заниматься, что он будет беден, что он не разбогатеет, что он никогда не будет Генри Фордом. Но вы не препятствуете ему.

Или ребенок хочет быть поэтом, и вы знаете, что он, скорее всего, останется нищим и безвестным. Вы знаете это, но вы принимаете это, потому что вы уважаете ребенка.

Любовь всегда предполагает глубокое уважение. Вы не говорите: «Это неправильно. Я лучше знаю жизнь, я прожил много лет, а ты ничего не понимаешь в жизни, у тебя нет опыта. Я знаю, что значат деньги. Поэзия не даст тебе денег. Лучше стань политиком, или, по крайней мере, инженером или врачом».

А если ребенок хочет стать дровосеком или сапожником, или просто бродить по свету и наслаждаться жизнью: отдыхать под деревьями, на морском берегу, в лесу?»

Как вернуть ребенка в детство?

Каждое новое поколение отличается от предыдущего. Современные дети в меньшей степени являются детьми – непосредственными, беззаботными и эмоциональными, – чем их родители в том же возрасте. Заботясь о том, чтобы дети становились умнее, опытнее, взрослее, самостоятельнее, родители часто забывают, что они все-таки дети.

Что делать?

1. НАУЧИТЕ РЕБЕНКА ОТДЫХАТЬ И ДОБАВЬТЕ В ЕГО ЖИЗНЬ... НЕМНОГО БЕС-СМЫСЛЕННОСТИ

Просто валяться, купаться, бегать, прыгать, танцевать, собирать листья, сидеть у костра, лежать на песке, просто идти, в конце концов, – в общем, просто остановиться в постоянном стремлении к чему-то. Такое времяпрепровождение крайне важно: как никакое другое, оно помогает отвлечься, осознать себя самого и тех, кто находится рядом.

2. ОТРЕГУЛИРУЙТЕ НАГРУЗКИ И СЛЕДИТЕ ЗА ВРЕМЕНЕМ

Хорошо, когда ребенок развивается всесторонне, но иногда именно многочисленные занятия являются причиной нарушений. Подросток занят, у родителей – свободное время. Отлично! Но это хорошо только в том случае, если глаза вашего ребенка светятся счастьем, а не опухли от сидения за компьютером или учения уроков.

3. МЕЧТАЙТЕ ВМЕСТЕ

Фантазируйте вместе с детьми, не спешите открывать глаза на то, какая она – жизнь. Не говорите, что времена все время одинаковые – хреновые! Человек должен уметь мечтать и думать, что все будет хорошо. И тогда именно так и будет.

Хватит ждать!

Странно, но факт: мы не проживаем эту жизнь в данный момент, радуясь ей. Мы уверяем себя, что наша жизнь станет лучше, когда мы закончим школу, вуз, поженимся, когда родится первый ребенок, второй... После нас расстраивает, что дети слишком малы для одного, для прочего, и мы думаем о том, как все изменится, когда они подрастут. Вот они становятся подростками, и нас раздражает их небрежное отношение к нам. Мы уверяем себя, что все придет в норму, когда они повзрослеют. Мы откладываем счастье на завтра, которого нет, потому что **ЕСТЬ ТОЛЬКО ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС**. А ведь достаточно принять жизнь как данность и просто решить для себя быть счастливым, несмотря ни на что.

Альфред Соуза как-то сказал: «Долгое время я думал, что рано пришел в данный мир, настоящий мир! Всегда были преграды, которые надо было преодолевать, всегда было что-то нерешенное, какая-нибудь мелочь, для которой не хватало времени... Но, в конце в концов, я осознал, что эти преграды и есть жизнь».

Вот и все. Время не ждет! Расскажите своим детям, что жизнь – это не репетиция спектакля, это всегда премьера, каждый божий день! Не надо ждать окончания школы, чтобы стать счастливым. Не надо худеть или набирать вес, чтобы начать радоваться.

Скажите им:

– Хватит ждать, когда начнете работать, когда женитесь, разведетесь... Не ждите вечера пятницы, утра субботы, покупки компьютера. Не ждите весны, лета, осени, зимы.

Мгновения счастья – здесь и сейчас. Они драгоценны. Счастье – это не конечная точка маршрута, это сам маршрут, сама дорога, само путешествие. Работайте – не только ради денег, любите – не в ожидании расставаний, танцуйте – не обращая внимания на взгляды.

Закон магии НЛП и знаков Вселенной

Все, что мы собой представляем, – это то, о чем мы думали раньше.

Чтобы быть счастливым, нужно мечтать, а цели ставить глобальные: по ним тяжелее промазать. Если выбирать самое лучшее, то, скорее всего, вы получите именно это. Мечтая, человек направляет запрос во Вселенную. И та мгновенно начинает искать пути для реализации этой мечты. Самое важное решение, которое может принять человек, – **Быть Счастливым**. Вселенная постоянно дает нам знаки, которые ведут нас к счастью. Если человек хочет найти счастье, он везде будет его находить... То, во что мы верим, становится нашей реальностью.

Nota bene

«Даже когда ты счастлив, где-то в глубине души тебя терзает страх, что это не продлится долго. Твое счастье на самом деле – это скрытое несчастье, твоя любовь есть скрытая ненависть, твое участие – только маска злости, культурная, рафинированная, наигранная маска. Люди живут с убеждением – доброте можно научиться, можно научиться быть счастливым, можно научиться управлять счастьем. Но это не так. Нельзя научиться быть счастливым, нельзя создать счастья, достаточно просто СОГЛАСИТЬСЯ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ. Здесь и сейчас».

Ошо Раджниш

Глава 7

ЧТО ТАКОЕ ХОРОШО, ЧТО ТАКОЕ ПЛОХО? или ВСЕ В МИРЕ ОТНОСИТЕЛЬНО

«Мораль – это важничанье человека перед природой».
Фридрих Ницше

Мораль! Какие грустные мысли порождает это слово! Мораль! Когда ребенок слышит это слово, ему кажется, что он видит вооруженных розгами учителей; молодая женщина представляет себе ревнивцев, угрожающих кипящими котлами ада; честный человек вспоминает о множестве интриганов и преступников, которым мораль служила во все времена...

Первые прозрения

В детстве все казалось просто: «крошка сын пришел к отцу, и спросила кроха»... А дальше весь мир делился на две категории – «хорошо» и «плохо». Было черное и белое. Учиться на «отлично» – хорошо. Учиться удовлетворительно – плохо. Читать книжки – хорошо. Весь день шляться по улице – плохо. Быть послушной девочкой – хорошо. Кричать и ругаться – плохо.

Я выросла, и тем очевиднее становилось, что мир не черно-белый, а цветной. И учиться на «отлично» – не так уж важно, как развивать свои способности и заниматься тем, к чему душа лежит. От постоянного чтения развивается близорукость и сколиоз. А шляться весь день по улице – гулять, заниматься спортом – полезно для здоровья, это развивает навыки коммуникации и учит общению с Природой. Сдерживание негативных эмоций чревато неврозом, депрессией и апатией.

Первое серьезное осознание многогранности мира пришло ко мне классе в шестом, когда я (читающая девочка) познакомилась со стихотворением Георгия Иванова, которое меня просто потрясло. Стихотворение было об очевидной относительности «хорошо» и «плохо». Привожу его полностью.

Однажды под Пасху мальчик
Родился на свете,
Розовый и невинный,
Как все остальные дети.
Родители его были
Не бедны и не богаты,
Он учился, молился Богу,
Играл в снежки и солдаты.
Когда же подрос молодчик,
Пригожий, румяный, удалый,
Стал он карманным вором,
Шулером и вышибалой.
Полюбил водку и женщин,
Разучился Богу молиться,
Жил беззаботно, словно
Дерево или птица.
Сапоги «Скороход», бриолином
Напомаженный, на руку скорый...
И в драке во время дележки

Его закололи воры.

В Калининскую больницу
Отправили тело,
А душа на серебряных крыльях
В рай улетела.
Никто не служил панихиды,
Никто не плакал о Ване,
Никто не знает, что стал он
Ангелом в Божьем стане.
Что ласкова с ним Божья Матерь,
Любит его Спаситель,
Что, быть может, твой или мой он
Ангел-хранитель.

Я долго думала о том, почему аморальный по всем статьям тип Ваня стал ангелом – возможно, даже моим. Как такое могло случиться? И тогда мне впервые в голову пришли крамольные мысли о том, что мораль создана только лишь для удобства управления одних людей другими. А у Бога свои планы на людей, на каждого из нас. У него другие мерки, оценки, критерии... или абсолютное отсутствие таковых.

НЛП и теория относительности

В НЛП есть два базовых положения – две пресуппозиции, которые помогут вашему сердцу услышать ваших детей, а не наказывать, ругать и воспитывать.

1. Каждое поведение имеет позитивное намерение.
2. Каждый выбор – лучший для личности в данный момент.

Итак, что значит постулат «Каждое поведение имеет позитивное намерение»? Никто не хочет сделать нам больно, каждый хочет сделать хорошо себе. И если ваш ребенок кричит и плачет, он не старается испортить наши нервы, он СИГНАЛИЗИРУЕТ таким образом о своей боли, хочет обратить на себя внимание. И если подросток разбивает мячом окно, он делает это не из вредности, а лишь потому, что с большим азартом играл в футбол. И если он прогуливает уроки, то не для того, чтобы насолить вам или учителю, а потому, что ему на этих уроках скучно/ неприятно/ унизительно (нужно разобраться в причине) и он нашел способ лучше провести время.

Например, позитивным намерением «агрессивного» поведения часто является защита. Позитивное намерение или цель «страха» обычно – желание безопасности. Позитивной целью «гнева» может быть установка или сохранение границ, «ненависти» – мотивация человека к действию. Позитивное намерение чего-либо, похожего на «сопротивление изменению», нередко заключается в необходимости защитить самого себя, оставаясь с тем, что знакомо, в попытке сохранить нечто приятное и позитивное, что было в прошлом. И так далее.

Даже физические симптомы могут служить позитивной целью. НЛП рассматривает симптомы, включая физические, как сообщение о том, что что-то не функционирует соответствующе. Физические симптомы часто сигнализируют людям о каком-то нарушении баланса. Случается, физические симптомы даже являются знаком того, что что-то исцеляется.

При этом КАЖДЫЙ ВЫБОР – ЛУЧШИЙ ДЛЯ ЛИЧНОСТИ В ДАННЫЙ МОМЕНТ. А это значит, что тот поступок, который здесь и сейчас совершил ваш ребенок, был единственно возможным при сложившихся обстоятельствах. О чем это я? Да обо всем. Например, о том, что, если ваш ребенок совершенно не готов к контрольной, позвольте ему не ходить сегодня в школу. И самостоятельно подучить материал, получше разобраться в теме дома. Это лучше,

чем заставлять, давить, вынуждать ребенка прогуливать, врать или (что еще хуже) заболевать всерьез (лишь бы не писать эту чертову контрольную)!

– Что за чушь? – возможно, удивится родитель. – Ребенок при таком попустительстве привыкнет, что можно отлынивать от своих обязательств и все с рук сойдет. Может, он потом и на работу ходить не будет?

Может, и не будет! Может, он организует свой бизнес, поверив в то, что мир для него, а не он для мира. Вот я, например, совершенно не люблю рано вставать, не люблю работать с кем-то в одном помещении, не люблю каждое утро делать макияж (хочу, чтобы лицо отдыхало), но при этом даже в булочную хожу при параде. Ненавижу планерки, корпоративные пьянки, болтовню в курилке и отчеты перед начальником. При этом быть домохозяйкой и жить на средства мужа – тоже история не для меня. Что делать?

Я сама организую свою жизнь. Я – писатель, драматург и тренер НЛП. Я мотивирована работать, потому что занимаюсь любимым делом. Я люблю путешествовать и поэтому все организовала так, чтобы проводить свои тренинги в разных странах. И только не говорите, что у вашего ребенка не хватит сил, чтобы управлять своей жизнью по своему усмотрению. Не убивайте его веру в себя!

Не надо делать глупых обобщений. Если сегодня с вашего согласия ваш ребенок не пошел в школу, это не значит, что теперь он на всю жизнь станет шалтай-болтаем, лодырем и вовсе плохим человеком. Это огромная ошибка – по одному поступку квалифицировать личность.

Если ваш ребенок украл, например, мороженое, объясните ему, что воровать – нехорошо. Но **НЕ ВЕШАЙТЕ НА ПОДРОСТКА КЛЕЙМО**, называя его вором. Не судите его как человека, так как человек – это широкое явление, а поступок – это такая малость, что суждение о нем не может переноситься на всего человека. У вора может быть много положительных качеств, он может быть правдивым, он может быть искренним, он может быть любящим человеком. Но чаще всего происходит обратное: люди начинают судить скорее людей, чем их поступки.

Как следует поступать родителям? Конечно, вы должны исправлять ошибки, вы не можете позволить ребенку идти дальше, совершая их: это было бы жестоко и бесчувственно. Но не исправляйте ошибки в соответствии с традициями, убеждениями, с точки зрения так называемой морали, в соответствии с вашими предрассудками. Когда вы исправляете что-либо, не спешите: посмотрите на ситуацию целиком, со всех точек зрения. Может, это и правильно – то, что делает ребенок, а ваше предупреждение совсем неуместно?

Поймите правильно. Если я говорю: «**НЕ СУДИТЕ**», – я всего лишь говорю, что **ПОСТУПКИ** не дают вам право судить человека, ребенка. И если поступок неправильный, помогите ему – определите, почему поступок не правилен. Но **НЕ СУДИТЕ**. Не трогайте человеческое достоинство, не унижайте, не заставляйте чувствовать себя виноватым. Вот что я имею в виду, когда говорю: «Не судите».

Но если что-то можно исправить (без предрассудков, тихо), если вы видите, что что-то неправильно и оно разрушает ребенка или ведет его по неправильному пути, – **ОКАЖИТЕ ПОМОЩЬ**.

Основная задача родителя – привести ребенка к лучшему осознанию, к высшему сознанию. В этом должна быть ваша любовь и сострадание, и только с этой точки зрения можно судить, правилен поступок или нет.

Никогда, ни на секунду не заставляйте ребенка чувствовать, что вы его осуждаете. Напротив, вы его **ЛЮБИТЕ**. И любите **ТАК**, что из любви к нему стараетесь его исправить.

Чтобы так широко взглянуть на мир, нужно расширить карту реальности. Как это сделать? Как научиться эффективно общаться и понимать поступки других людей? Как научиться предвидеть неожиданное нешаблонное развитие ситуации?

Для этого существует веселая техника НЛП с неприглядным названием «Игра в «дерьмо».

Игра в «дерьмо»

Вспомните что-то социально неприемлемое, порицаемое обществом и рационально обоснуйте, почему это хорошо. Приведите как минимум двадцать примеров. А теперь возьмите что-то социально значимое, позитивное и докажите, что это плохо. Двадцать примеров – достаточно.

Как это сделать? Просто!

ЧТО ТАКОЕ ХОРОШО?

ВОРОВАТЬ – ХОРОШО! Безусловно, это так, потому что во время кражи происходит выброс адреналина в кровь, учащается сердцебиение, что является профилактикой сердечных болезней. К тому же воровство развивает в человеке находчивость, внимательность, ясность мышления. А тому, кого обокрали, преподается урок: не разевай варежку, бди, заботься об охране своего имущества, дорожи им.

НЕСДЕРЖАННОСТЬ ЭМОЦИЙ – ХОРОШО! Вне всяких сомнений. Печаль, не выплаканная в слезах, заставляет плакать внутренние органы. Милые бранятся – только тешатся. Крик, злоба, слезы – проявление открытости человека, его честности по отношению к окружающим людям.

УБИВАТЬ СТАРИКОВ – ПРАВИЛЬНО! Нетрудоспособное население – балласт общества. Практика убийства стариков приведет к омоложению планеты и к повышенной активности людей. Никто не захочет быть стариком, все начнут трудиться до самой смерти и будут своим трудом приносить добавочный продукт.

ПРОГУЛИВАТЬ ШКОЛУ – ХОРОШО! Само собой. Прогуливая, ребенок тренирует свою фантазию и память, придумывает правдоподобные истории – одни для родителей, другие – для учителей. Прогуливая, ребенок проявляет изобретательность, что, без сомнения, пригодится ему во взрослой жизни. Прогуливая, ребенок находится на улице, дышит свежим воздухом, что гораздо лучше отражается на его состоянии здоровья (душевного и физического), чем сидение в душном классе за партой.

А ТЕПЕРЬ – САМИ...

Поверьте в то, что вы доказываете, обосновывайте с пеной у рта, примите любое из данных утверждений как свое убеждение.

Не пользоваться достижениями научно-технического прогресса – правильно!

Игровая зависимость – здорово!

Материться – превосходно!

Посидеть в тюрьме хоть раз в жизни должен каждый человек.

Бить женщин – правильно!

Алкоголизм – наилучший путь развития креативной личности!

Родив, мать должна отказаться от своего ребенка и сдать его в детский дом.

ЧТО ТАКОЕ ПЛОХО?

УСТУПАТЬ МЕСТО В ТРАНСПОРТЕ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ – ПЛОХО. Потому что трудоспособное население обеспечивает материальное благополучие стариков. Ведь из налогов работающих людей пожилые получают свою пенсию. Значит, почет и уважение должны доставляться людям трудоспособным, они в первую очередь имеют право занимать места в транспорте. К тому же старикам полезна небольшая физическая нагрузка в виде прогулок пешком.

УЧИТЬСЯ ПЛОХО – ТОЛЬКО МОЗГ СУШИТЬ. Конечно, ведь всем известно, что дуракам везет. В России любят убогих. Их жалеют, им помогают. Помните: «Обидели юродивого, отняли копеечку»? К тому же все знать – просто невозможно. Так зачем тратить время на обучение, когда его с приятностью можно потратить на удовольствия. Ведь все – и умные, и глупые – в конце концов будут одинаково гнить в земле.

ЗАБОТИТЬСЯ О ДРУГИХ – ПЛОХО. Естественно! Никто никогда не оценит вашу жертву, все примут, как должное, а потом еще и в душу наплюют.

РОЖАТЬ ДЕТЕЙ – ПЛОХО. Глупо и бессмысленно. Человек отдает все свои силы, таланты своему потомству только для того, чтобы потом это потомство отдавало свое здоровье и способности своим детям. И так – круговорот дерьма в природе. Никто не видит радостей жизни – все воспитывают детей. Люди, остановитесь! Оборвите эту дурацкую цепочку размножения! Живите в свое удовольствие! И пусть со временем человечество вымрет и оставит в покое эту несчастную Землю.

А ТЕПЕРЬ – САМИ...

Интернет – плохо!

Читать книги – глупость!

Заботиться о своем теле и вести здоровый образ жизни – отвратительно!

Почитать родителей – необъяснимая тупость!

Восхищаться женщиной – идиотство!

Любить, быть откровенным в своих эмоциях – посмешище!

Быть честным – чушь!

Дальше...Еще... Двадцать утверждений – как минимум.

Снесло крышу? Страшно? Вы думаете: «Какой ужас она здесь написала! Как смеет она колебать незыблемые и вечные истины, правила морали!»! Правда? Это ваши мысли?

Срочно выполните упражнение еще раз! И еще! Иначе карта вашего мира будет всего лишь игровой картой в рукаве тех, кто навязывает вам относительные правила морали.

СРОЧНО!

Соберите компанию, включите в нее своих детей и поиграйте в «дерьмо». Играйте азартно, увлеченно, с куражом. Тренируйте этот приобретенный навык многократно. Закрепляйте в себе способности к гибкости убеждений. Смотрите на жизнь под разными углами.

И помните о том, что дерьмо – вкусное: миллионы мух не могут ошибаться.

Игра в «дерьмо» позволяет сблизиться с ребенком. Позволяет завоевать его доверие. Когда ребенок увидит вашу гибкость, оценит чувство юмора, вам будет проще влиять на него. И любая воспитательная беседа, например, о нецензурной брани, не вызовет активного сопротивления у ребенка, который превращается в подростка.

Что сказать ребенку, который употребляет непристойные слова? Спокойно скажите: «Другим людям будет неприятно это слышать». Помните, что злость или шутки по поводу детской «матерщины» чаще всего побуждают его повторять эти слова.

Если между вами существует доверие и уважение, то ребенок поймет, почему и чего вы от него хотите. И это произойдет несмотря на то, что в массовом сознании слово «подросток» довольно часто вызывает ассоциацию «трудный».

Подросток труден, неудобен для взрослых – родителей, педагогов, неудобен для сверстников и самого себя. Он ищет себя и смысл своей жизни, он находится на переходном этапе – по дороге из детства в мир взрослых.

Проблемы созревания

Быть подростком нелегко. Бурный рост и физиологическая перестройка организма часто сопровождаются чувством тревоги, повышенной возбудимостью. Общие признаки переходного возраста – эмоциональная неустойчивость, резкие перепады настроения, неожиданные переходы от веселья к унынию и наоборот. Не редкость – заниженная самооценка и при этом – весьма придирчивое отношение к родным.

Большинство подростковых психологических проблем имеет вполне конкретную физиологическую причину, связанную с функционированием клеток головного мозга. Как установили американские ученые, в период полового созревания в некоторых его отделах возрастает активность передачи нервных импульсов. Это приводит к нарушению обработки информации и правильной оценки событий. Отсюда – подростковые страхи, вспышки агрессии, раздражительность, грубость.

У ребенка в переходном возрасте резко снижается способность понимать чужие эмоции. Исследования неврологов показывают, что у ребенка в возрасте 11 лет скорость распознавания различных эмоций, изображенных, например, на картинках, на 20 % ниже, чем у 10-летнего. Но потом с каждым годом показатель улучшается и достигает нормы в 18 лет.

Физическое возмужание дает подростку ощущение взрослости, но социальный статус его в школе и семье не меняется. И тогда начинается борьба за признание своих прав, самостоятельности, что непременно приводит к конфликту со взрослыми. Так возникает кризис подросткового возраста.

Постоянная опека родителей, ограничение общения со сверстниками, чрезмерный контроль за поведением, лишение самостоятельности обостряют подростковый конфликт и провоцируют подростков на крайние меры: прогулы, уходы из школы и из дома, бродяжничество.

В группе сверстников более эффективно отрабатывается самооценка подростка. Он дорожит мнением приятелей, предпочитая их общество, а не общество взрослых, критику которых он отвергает.

И родителям придется с этим смириться, отпустить свое чадо в одиночное плавание, и тогда подростку захочется возвращаться к родному причалу. Правильно подобранное в этом возрасте хобби гармонизирует подростка, формирует его интересы, индивидуальные особенности. Знание подростковых увлечений помогает родителям лучше понять внутренний мир и переживания детей, улучшает взаимопонимание.

Портрет подростка

Подростку очень важно понять, какой он, открыть себе самому свое «я», определить свои достоинства и недостатки, слабые и сильные стороны. Он сравнивает себя с другими людьми, пытается понять, как они его воспринимают. Поведение подростка напрямую связано с его самооценкой, а самооценку формируют отношения с окружающими. Основную роль здесь играют сверстники. Мнение взрослых – родителей или учителей – для ребенка далеко не так важно.

Итак, подытожим вышесказанное и набросаем портрет подростка.

- Колючий и злой подросток непримирим ко злу. Он боится обнаружить свою несостоятельность, прикрываясь показной уверенностью и решительностью, за которыми скрывается беспомощность.
- Он готов давать оценки, но не готов оценить ситуацию и различные проявления жизни.
- Подросток хочет быть хорошим, стремиться к совершенству, но ненавидит, когда указывают на его недостатки, критикуют.
- Ему нужно проявить себя как личность, совершить что-нибудь героическое, романтическое, необычное. Он жаждет самоутвердиться, но еще не знает, какими путями.
- У подростка выражено противоречие между богатством желаний и ограниченностью сил. Отсюда – множественность и непостоянство увлечений.
- В подростке очень сочетаются романтическая восторженность и грубые выходки. Восхищение красотой и пренебрежение ей. Он стыдится своих чувств.

Вот оно – единство противоречий, которое характеризует переходный возраст. И сейчас, как никогда, ребенку нужны такт и понимание родителей.

Не быть сторонним наблюдателем

Родители не должны остаться за бортом переходного кризиса своего ребенка. Они не должны быть сторонними наблюдателями того, как еще неокрепший в личностном плане человек один на один борется с осознанием несовершенства мира. Нужно что-то делать.

ЧТО?

1. СТАРАЙТЕСЬ НЕ ПОТЕРЯТЬ АВТОРИТЕТ В ГЛАЗАХ СВОЕГО РЕБЕНКА

Делайте хоть что-то, что является предметом гордости в глазах подростка. Занимайтесь спортом, изучайте компьютер, слушайте современную музыку, ходите на концерты, делайте

успешную карьеру и обязательно вникайте в хобби и интересы своего ребенка, не отделяйтесь пустым вопросом: «Как дела в школе?»

2. ПРОЯВЛЯЙТЕ ИНТЕРЕС К РАЗНЫМ СТОРОНАМ ЖИЗНИ РЕБЕНКА

Дети не прощают невнимания! Помните имена его друзей, обсуждайте с ним книги, которые он читает, музыку, которую он слушает, говорите с ним о его мечтах и планах...

3. ДРУЖИТЕ С РЕБЕНКОМ

Доверяйте ему свои секреты, рассказывайте ему о своих сложностях. Подросток должен знать, каким трудом зарабатываются деньги, как тяжело справляться с быстрым ритмом жизни и ее многозадачностью. Он должен осознать ценность вашего труда, но не почувствовать, что находится рядом с загнанной лошадью, неудачником или слабаком.

4. НЕ ОГРАНИЧИВАЙТЕ СВОБОДУ РЕБЕНКА

Свободу передвижений и выбора друзей, возможность приобрести трудовой опыт, осуществить проекты и мечты. Расскажите ему О ЖИЗНИ. Подростку горько осознавать, что его страшат требования взрослого мира, что это совсем не тот мир, куда он так рвется. Что, оказывается, он почти ничего не умеет и не очень-то хочет научиться, потому что не знает, как...

5. СОВМЕСТНО С РЕБЕНКОМ ПРИДУМАЙТЕ ХОББИ

Подростку очень трудно, энергия переполняет его, но это неуправляемая энергия, которая ищет выхода и применения. И если подросток не использует ее разумно (а это ему совсем не просто), то она обратится против него самого и приведет к драматичным последствиям.

6. ПОСОВЕТУЙТЕ РЕБЕНКУ ЗАВЕСТИ ДНЕВНИК

И подробно описывать свои эмоциональные состояния, размышления, события, личные промахи и достижения, подробно анализировать свои поступки, мысли, переживания. Вербализированные мысли помогут ребенку лучше разобраться в происходящем. Вербализация, подкрепленная визуализацией, – очень мощная техника в НЛП. Она поможет подростку переписать прошлое, регулировать настоящее и запрограммировать успешное будущее. Родителям стоит ненавязчиво поощрять ведение ребенком дневника. А для начала подарите ему красивую толстую тетрадь для записей и красивую, оригинальную ручку!

7. ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ НАЙТИ СПОСОБЫ СТАТЬ ЛУЧШЕ, СИЛЬНЕЕ, УМНЕЕ, КРАСИВЕЕ...

Например, активная работа желез внутренней секреции является основной причиной возникновения акне – угревой сыпи, которая так мучает подростков. Мучает не только физически, но гораздо больше – психологически. Большинство подростков не знает, что и как нужно делать, чтобы добиться желаемого результата – избавиться от прыщей. Ощущение беспомощности создает напряженное, взрывоопасное внутреннее состояние. Не считайте, что время лечит. Время в данной ситуации калечит психику. Посетите со своим ребенком косметолога и посоветуйтесь с ним, как решить проблему.

8. ИЩИТЕ У РЕБЕНКА ТАЛАНТЫ!

Решение проблем требует формирования новых подходов. Очень помогает использование творческих способностей. Человеку во время переходного возраста как никогда раньше требуется дальнейшее совершенствование и развитие имеющихся способностей. Или открытие в себе не известных ранее возможностей.

Эти волшебные слезы

Так сильно порой психоэмоциональное напряжение, что подростку нужно научиться... плакать. Точнее, не сдерживать слез. Хорошенько выплакаться иногда полезно всем. Оказывается, слезы не только облегчают страдания – они еще и лечат. Этот удивительный факт был установлен российскими учеными, открывшими эндокринную функцию слезных желез. По мнению исследователей, они непосредственно участвуют в процессах заживления ран.

Экспериментаторы решили сравнить, как заживают ранки у крыс, которые плачут, и у крыс, которые не плачут. Чтобы не мучить зверьков, поместили крысе в глаз соринку – и,

конечно, полились слезы. Чем больше плакала крыса, тем быстрее заживала ранка у нее на спинке. В среднем же слезы сокращали срок выздоровления на двенадцать дней! А когда слезные железы удалили, то обнаружили и совсем уж удивительное явление: края ранки начали расходиться, заживать она стала медленнее. В один день кожа теряла упругость, становилась вялой и дряблой, словно старела...

Очевидно, вещества, выделяемые слезными железами в кровь, влияют на тонус кожи, потому что она опять приняла прежний вид, когда начали регулярно вводить крысам вытяжку из слезных желез.

Как показывают исследования, проведенные американским ученым, со слезами из организма человека выводятся многочисленные ядовитые вещества, в обилии образующиеся в организме вследствие значительных физических и психических нагрузок.

Психологи отмечают, что месяцы и годы, проведенные без плача, приводят к тяжелым нервным расстройствам и психическим изменениям. Плач «принародный» обостряет стрессовое состояние, повышает давление и ослабляет самоконтроль, а вот плач тихий – где-нибудь дома, в укромном месте, человеку просто необходим, и его ни в коем случае нельзя стыдиться.

Ящик апельсинов: грустная история

Расскажу вам еще одну историю. Просто так, для размышления...

Семья Бараташвили приехала в нашу страну во времена постсоветского развала. Из Тбилиси их выгнала разруха. Но работающий Рустам нашел применение своим способностям: стал успешным валютчиком. Лучшим. Весь город ходил у него в должниках. А его жена Нани ходила в бриллиантах и норковой шубе. Нани присматривала за детьми – двумя сыновьями, огромным ротвейлером и домашним хозяйством. Она водила машину и устраивала шикарные вечеринки для друзей.

Так безоблачно проходили годы. Редкие домашние скандалы возникали на почве нечестных измен Рустама. Однажды Нани даже решила его бросить и уехала к родственникам, но те быстро образумили строптивую женщину, которая сама никогда не работала и просто-напросто не могла содержать своих детей. К тому же Рустам тут же примчался за любимой.

После этого эпизода семейное счастье как будто наладилось, и любвеобильность Рустама потекла в другое русло. Семья стала помогать детскому дому. Каждую неделю ехали Бараташвили в интернат с ящиком апельсинов, коробками конфет, подарками. Рустам стал маленьким грузинским богом и для детей, и для воспитателей. Он купил в детский дом компьютер, брал детдомовцев к себе на выходные, чтобы свои дети росли добрыми и заботливыми. И Нани казалась счастливой:

– Лучше деньги тратить на несчастных детей, чем на любовниц.

* * *

Но однажды Рустама подкараулили в подъезде его дома и начали избивать:

– Веди в квартиру! Там у тебя, говорят, много бабла и золотишка.

Рустам молча отбивался. В квартире были жена и дети. Он не мог отвести туда грабителей. Его били до потери сознания. Продолжали бить и потом: по голове тяжелым предметом, по животу ногами. Обшарили одежду. Забрали дневную выручку. Скрылись. Кто-то из соседей нашел окровавленного Рустама на лестничной клетке. Вызвали «Скорую», сообщили жене.

Месяц провалялся Бараташвили на больничной койке. Отбитые почки, селезенка, травма головного мозга. У Рустама нарушился обмен веществ, гематома мозга не рассасывалась. Он впал в глубокую депрессию и совершенно потерял вкус к жизни. Ухудшились слух и зрение, страшно болела голова, он начал сильно потеть и набирать вес.

Бараташвили дали инвалидность. Жена тоже переживала шок. Как жить? Кормилец недееспособен! Благо заработанных мужем денег хватало и на лечение, и на жизнь. Постепенно стали вспоминаться все обиды и грехи Рустама. Он изменял, он сорил деньгами, он – обуза.

«Добрые и заботливые» дети злились:

– Папа воняет. Он стал дураком. Нам стыдно звать друзей в гости. Он болтает ерунду. Он дышит как собака. Он не дает делать уроки. Он достал.

Рустам то лежал в больнице, то возвращался домой. Нани не хотела оказывать ему психологическую помощь, помогать в реабилитации:

– Он выпил у меня столько крови, что сейчас страдает по заслугам.

Однажды Рустам решил покончить жизнь самоубийством. Он включил на кухне газ, когда в квартире были дети. Запах услышала соседка и позвонила Нани на мобильный. Та приехала домой, вызвала «Скорую» и милицию. Рустама увезли в психушку. Доктор говорил Нани:

– Нет, он не хотел убить детей. Он просто не в себе. У него депрессия. Вы не должны осуждать его, как здорового человека. Он сейчас живет совсем в другом измерении. Он болен. Ему нужна любовь.

– Я берегу своих детей, – отрезала Нани и отказалась забирать мужа из больницы.

* * *

Она не навещает его, не пускает к нему сыновей. Да дети и сами не очень-то стремятся. Старший готовится поступать в институт – ему некогда. Младший занят играми в компьютерном клубе.

К Рустаму ходит соседка. Она приносит ему поесть и рассказывает о детях.

– Как там Нани? Почему она не приходит?

– У нее много дел.

– Но ко всем приходят. Даже восьмидесятилетняя старуха с палочкой и отдышкой навещает сына.

– Я знаю.

– Скажи Нани, что я люблю ее.

– Хорошо.

– Давай позвоним ей, пусть придет с детьми.

– Лучше расскажи, как тебя здесь лечат?

– Никак. Просто дают снотворное. Но я не пью. Вот. Все таблетки под подушкой. А потом я спускаю их в унитаз.

– Ты пей, если доктор прописал.

– Я от них весь как в тумане, как зомби. Я тут Нани письмо написал. Ты передай.

– Вы бы лучше развелись.

– Ну, я же люблю ее. И она меня. Я ведь это точно знаю. Помнишь, как мы с ней ящиками апельсины в детский дом возили?

– Угу.

– Да и к тому же как она без меня жить будет? Сейчас я – инвалид. И она платит за квартиру и за телефон, и пенсию мою получает. И сыну в институт будет легче поступать. Кровинушка моя. Почему ко мне дети не приходят?..

Что же сказать? Чужая душа – потемки? Или просто неизменяемый генный код? Или вовсе нет ее, души? А есть только атипичные случаи человеческих жизней?

Любите друг друга, обнимайте, говорите нежные слова, усыновляйте детей, рожайте своих, заботьтесь друг о друге и продолжайте верить в лучшее, несмотря ни на что.

И ПОМНИТЕ, ЧТО...

Если ребенка постоянно критиковать, он учится ненавидеть.
Если ребенок живет во вражде, он учится агрессии.
Если ребенка высмеивают, он становится замкнутым.
Если ребенок растет в упреках, он учится жить с чувством вины.
Если ребенок растет в терпимости, он учится принимать других.
Если ребенка хвалят, он растет благодарным.
Если ребенка подбадривают, он учится верить в себя.
Если ребенка поддерживают, он начинает ценить себя.
Если ребенок растет в безопасности, он учится верить в людей.
Если ребенок растет в честности, он становится справедливым.
Если ребенок растет в понимании и любви, он учится находить любовь в этом мире.

Закон позитивного намерения и лучшего выбора

Вселенная в миллион раз сложнее, непредсказуемей и интереснее всех человеческих представлений о ней. У Вселенной свои планы на каждого человека. Она все делает во благо, даже если дает нам испытания. Задача родителей – помочь детям принять собственную судьбу и не мешать личному выбору ребенка относительно своей жизни. Пусть ваш ребенок делает, как подсказывают ему его тело и его сердце. Они не лгут. Пусть делает, как должно. И будь, что будет.

Nota bene

«Если тебе когда-нибудь захочется найти такого человека, который сможет одолеть любую, даже самую тяжелую беду и сделать тебя счастливым, когда этого не может больше никто: ты просто посмотри в зеркало и скажи: «Привет!»»

Р.Бах

Глава 8

ЛЕНЬ – ДВИГАТЕЛЬ ПРОГРЕССА? или КАК ВАЖНО БАЛОВАТЬ ДЕТЕЙ

Жена писателя искренне не понимает, работает ли ее муж, когда смотрит в окно.

Наблюдение

«Пока трудяга будет долбить стену кувалдой, ленивый изобретет динамит».

Сергей Мусаниф

Порой ответы на вопросы можно найти на потолке. А валяться весь день, ковыряться в носу, гулять в парке, висеть на заборе, смотреть за окном – очень даже хорошо. Главное при этом – находиться в гармонии с собой и окружающим миром.

Лень как она есть

Многие родители жалуются на лень своих детей. При этом дети (чье мнение не менее важно!) заявляют, что взрослые к ним просто придираются. Где же зарыта собака? И что такое лень?

Если обратиться к природе, то мы увидим, что хищники спят по шестнадцать часов в сутки, накапливая энергию для одного броска за добычей, в то время как пчелы и муравьи копошатся сутки напролет. Но нельзя сказать, что львы – ленивцы, а насекомые – трудоголики. И те, и другие проявляют активность только в том объеме, который свойствен их виду и необходим для выживания. Не больше и не меньше, иначе это противоречило бы одному из фундаментальных биологических законов – закону экономии сил и энергии.

Лень как таковая присуща только человеку. Она – продукт цивилизации, позволяющей людям не бороться за простое физическое выживание каждую свободную минуту.

Зачастую родители, предъявляющие подросткам претензии по поводу лени, не обращают внимания на то, что ребенку банально не хватает мотивации, чтобы усердно учиться, ходить на балльные танцы, помогать по хозяйству или изучать иностранный язык. В деле освоения новой области знаний и умений простого желания угодить родителям явно мало. Решение проблемы в том, чтобы подросток осознал ДЛЯ СЕБЯ ценность каждого конкретного дела, которым ему предлагают заниматься (будь то учеба или хлопоты по дому).

Ведь не все ребенок делает с неохотой! Правда же? Ваш сын мог бы целыми сутками без усталости сидеть за компьютером, а дочка дни и ночи напролет могла бы общаться с подругами, не так ли? Вот-вот. Если то, чем ребенок занимается, ему интересно, важно, лень куда-то исчезает, появляются силы, улучшаются результаты.

А учеба или хобби «из-под палки» ни к чему, кроме отвращения и бунта, не приведут.

Как сформировать мотивацию?

Личным примером. Хотите, чтобы ребенок занимался спортом? Предложите ему делать это вместе!

Благодарностью! За выполненное дело обязательно нужно благодарить. Но хвалить имеет смысл только искренне: преувеличенное расхваливание раздражает человека даже сильнее, чем игнорирование его заслуг.

Лень может иметь не только психологические, но и физиологические причины. Все труднее найти ребенка, который бы просто пошел в школу, после которой – просто приходил бы

домой. Самые разные дополнительные занятия становятся нормой. Не увлечь своего ребенка чем-нибудь считается просто неприличным. Спорт, иностранные языки, музыка, живопись – количество занятий иногда зависит только от того, сколько ребенок может успеть чисто физически. Зачастую именно переутомление лежит в основе «лени» многих наших старшеклассников. Они вроде бы всеми силами стараются увильнуть от занятий и домашних дел, а на самом деле безумно переутомлены и из последних сил «тянут» нагрузки, непосильные и для большинства взрослых. Их рабочий день – реальный, а не формально объявленный – длится не меньше пятнадцати часов (восемь-десять уроков, плюс домашние задания, плюс репетиторы или подготовительные курсы).

Лениться, лениться и лениться!

Вообще-то, если подумать, именно ленивые люди двигают нашу жизнь вперед. Трудолюбивый человек будет заниматься монотонной, изматывающей работой изо дня в день всю свою жизнь, и только ленивый задумается, как сделать ту же работу гораздо быстрее и прикладывая к этому меньше усилий.

Ведь что такое Лень? Протест против монотонной, изматывающей работы. Значит, лень – двигатель прогресса. Тяжело тащить на себе поклажу? Нужно изобрести колесо и тележку! Неохота ходить по лестницам? Нужно изобрести лифт! Я уж не говорю о гениальных изобретениях, облегчающих жизнь в быту: стиральных, посудомоечных, швейных машинах и т. п. Чтобы иметь больше свободного времени и получать удовольствие от жизни, надо быстро выполнять неприятные дела с наименьшими усилиями.

Наш нынешний уровень жизни – заслуга ленивых людей. Если подумать, то именно она – а вовсе не труд – сделала из обезьяны человека. Пока трудяга будет долбить стену кувалдой, ленивый изобретет динамит.

В последние годы появились исследования о пользе лени для продления жизни. Например, немецкий профессор Питер Акст считает, что лень защищает от раннего старения и стрессов. Ранний подъем означает, что весь день пройдет под знаком стресса. Гораздо полезней поваляться в постели подольше.

Профессор не возражает против умеренных нагрузок, таких как спокойные прогулки, но изнурять себя физическими упражнениями считает вредным. Если люди совсем не будут лентяйничать, то они станут быстро уставать и, соответственно, изнашиваться.

Так что, «думайте сами, решайте сами»...

Настоящая лень по НЛП

Мы часто подменяем понятия: суету и бессмысленное времяпрепровождение, которое лишь заполняет пустоту, называем ленью...

В то время как **НАСТОЯЩАЯ ЛЕНЬ** – это всего лишь (а это очень много!) абсолютное принятие себя, безусловное принятие себя таким, какой ты есть. Скажите, кто из нас может позволить себе четыре часа просидеть на берегу озера, наблюдая за полетом стрекоз? Кто из нас может позволить себе это, не обвиняя себя в том, что бессмысленно провел время, не узнал, кого выбрали президентом в Кении, не вскопал на даче картошку, не выпорол в очередной раз ребенка?

Настоящая лень медитативна, она открывает пути к нашему бессознательному, показывает, как бессмысленны «крысиные бега». Ведь счастлив не тот, у кого есть многое, а тот, кто довольствуется малым. Настоящая лень самым коротким путем ведет нас к счастью.

Попробуйте ответить на вопрос своих друзей, о том, как вы провели выходные:

– Я медитировал.

Какова будет их реакция?

– Ты что, перепил в пятницу?

– Ты издеваешься?

– Ты сошел с ума?

А ведь медитация – самый простой путь к себе настоящему, к Богу, к истине, к любви.

О пользе медитации

– Медитация – это для мистиков, – считают многие. И они в сущности правы.

Но Ошо говорит: «Каждый рожден мистиком, потому что каждый имеет внутри себя великую тайну, которая должна быть реализована, каждый имеет огромный потенциал, который должен быть раскрыт. Каждый рожден с будущим. У каждого есть надежда».

Мистик, как считает Ошо, – это тот, кто пытается открыть тайну жизни, кто движется в неизвестное, кто идет по неизведанному маршруту, чья жизнь – это жизнь приключений, исследований.

Каждый ребенок – мистик. Ведь он начинает свой путь в этот мир с благоговения, с удивления, с великим вопросом в сердце. Где-то на пути взросления люди теряют контакт со своей внутренней сутью, со своей способностью быть мистиком, взрослые становятся врачами, педагогами, продавцами, почтальонами, министрами, журналистами... Вы становитесь КЕМ-ТО. Но не собой.

А что такое быть собой? Об этом расскажет следующая притча.

Что такое ты?

Однажды царь Милинда спросил бхикшу Нагасену:

– Глаза – это ты?

Нагасена, смеясь, ответил:

– Нет.

Царь Милинда настаивал:

– А уши – это ты? А нос – это ты?

– Нет!

– А язык – это ты?

– Нет!

– Но твоя личность пребывает в теле?

– Нет, материальное тело обладает лишь кажущимся бытием.

– Наверное, твоя истинная субстанция – разум?

– Тоже нет!

Милинда разгневался:

– Раз зрение, слух, обоняние, вкус, осязание, разум – все это не ты, не является твоей истинной, существующей субстанцией, то где же ты пребываешь?

Бхикшу Нагасена улыбнулся и, в свою очередь, спросил:

– Окно – это дом?

Милинда разозлился, но через силу ответил:

– Нет!

– А двери – это дом?

– Нет.

– А кирпичи, черепица – это дом?

– Нет.

– Ну тогда, может быть, колонны и стены – это дом?

– Тоже нет!

Нагасена улыбнулся и сказал:

– Раз окна, двери, кирпичи, черепица, стены и колонны – это все не дом, так где же пребывает дом?

Тут царь Милинда ощутил пробуждение и осознал единство причин, условий и следствий, понял, что они нераздельны и их нельзя рассматривать по отдельности. Дом становится домом благодаря сочетанию множества причин и условий, человек также становится человеком, когда наблюдается определенное единство причин и условий.

Медитация – это способ освобождения мистицизма, и она для всех без всяких исключений, она не знает исключений. Подарите себе и своему ребенку исцеляющую медитацию.

Медитация «Свет любви»

Расслабьтесь. Примите удобную позу и представьте, что в центре вашей груди, в сердечной чакре, есть дверка, за которой живет Любовь. Это не любовь к кому-то конкретному, это Любовь как состояние. Представьте себе эту пока еще закрытую дверь. На двери написано «Любовь». Уделите какое-то внимание тому, чтобы живо представить себе эту дверь, ручку двери, надпись.

Теперь приоткройте эту дверь. Приоткрыли? Чувствуете тепло из-за двери, нет, оно не хлынуло обжигающим потоком, оно стало заполнять вас так же естественно, как вас заполняют ваши органы, как вас заполняют ваши жидкости.

Приоткройте дверь еще чуть-чуть. Что там за ней? Свет. Да, это свет. Он ярче солнца, но он не слепит глаза, он приковывает их, он разливается по всему телу вместе с теплом и спокойствием, все наполняет, исцеляет раны души и болезни тела, он врачует, как может врачевать только любовь.

Приоткройте дверь еще чуть-чуть... Что там? Там слышатся звуки? Какие они, звуки вашей любви? Да, это пение соловьев, это журчание ручья, это шум моря, это скрип кровати, это стоны страсти, это шепот признаний, это свет любви. Откройте дверь Любви и почувствуйте, как вы начинаете светиться изнутри волшебным светом, который ярче солнца и нежнее нежности.

Прикройте дверь. Пусть любовь колыхается в вас, согревает, исцеляет. Любовь как состояние. А теперь представьте глазок на вашей двери, и выпустите через этот глазок луч любви. Пусть этот луч окутает, наполнит, согреет, исцелит кого-то близкого и родного, любимого и желанного. Пусть этого луча хватит на всех ваших близких и родных, необходимых и значимых для вас.

Возвращайтесь в мир с приоткрытой дверью, со светом любви, который внутри вас и которым вы готовы щедро делиться отныне и навсегда.

Знаете, я как мантру часто вспоминаю распорядок дня Карла Иеронима Фридриха фон Мюнхгаузена...

Подъем – 6 утра.

10 часов – Разгон облаков, установление хорошей погоды.

11.00 – Война с Англией.

... ..

А дальше – я делаю любое чудо своими руками... Чего и вам желаю.

Советы родителям

Если ваш подросток саботирует обязанности по дому или не успевает по учебе, проанализируйте, по силам ли ему выполнить то, что от него требуется. А то ведь «драмкружок, кружок по фото, мне еще и петь охота» – может оказаться слишком большой нагрузкой.

Спросите себя, часто ли вы хвалите или благодарите за сделанное ребенка, которого считаете ленивым? Трудно с увлечением заниматься делом, которое никто не ценит и не замечает.

Спросите себя, не слишком ли вы строги и требовательны к подростку. Все-таки ребенок – это не взрослый, и спрос с него другой. Запомните! Невозможно заставить человека быть трудолюбивым с помощью угроз и шантажа. Рано или поздно он взбунтуется. А форма протеста может быть любой – слезы, гнев, ложь, болезнь, бегство. Но в конечном итоге все это сводится только к испорченному микроклимату внутрисемейных отношений. Разве вы этого хотите?

Зона дискомфорта

Сейчас я познакомлю вас с одним простым упражнением. Сделайте его вместе со своими детьми, а потом поговорите с ними о лени и... других возможностях и способах существования.

1 ШАГ. Я предлагаю вам скрестить пальцы рук. Войти ладонью в ладонь. Сделайте это максимально удобно, комфортно, приятно, знакомым, подходящим для вас способом. Большой палец какой руки оказался наверху? Правой или левой?

2 ШАГ. А теперь начинайте двигать руками, разъединять и снова соединять свои ладони, сплетаясь пальцами, погружая ладонь в ладонь, словно в знакомые пазы. Делайте это быстро. Еще быстрее. Еще. Снова и снова. Вы устаете? Это далеко не конец.

3 ШАГ. Сместите пальцы так, чтобы тот палец, что был наверху оказался внизу. Снова соедините ладони. Уже не так удобно? Ничего. Есть еще порох в пороховницах!

4 ШАГ. Попробуйте скрещивать пальцы так, чтобы наверху оказывался то большой палец правой руки, то левой. Быстрее. Еще быстрее. Если хочешь не отставать от жизни, нужно очень быстро бежать. Но если хочешь быть впереди других, бежать нужно в два раза быстрее.

5 ШАГ. А теперь выверните ладони наружу и продолжайте скрещивать пальцы, смешайте их, двигайтесь быстрее, еще быстрее, на пределе своих возможностей. За пределом. Стоп.

АНАЛИЗ И ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Вам было неудобно, дискомфортно? Вы злились? На меня? На себя? На тех, кто продолжает это делать? Вы остановились? Вы прекратили это «дурацкое» упражнение? Или продолжали, преодолевая дискомфорт? Что вы думали о себе?

– Я выгляжу глупо!

– Зачем я это делаю?

– Кто придумал такие правила?

Или, может, вы гордились собой, потому что у вас получалось лучше, чем у других, потому что вам было совсем не сложно это делать, а даже весело и приятно, азартно?

Модель вашего поведения в этом упражнении – модель вашего поведения в мире людей. Порой нужно войти в зону дискомфорта, рискнуть, бросить вызов, совершить усилие над собой, чтобы достичь какого-то результата. Порой. Очень часто. Но не всегда.

Это не всегда относится к тому моменту, когда вы станете профи. И вам будет комфортно и приятно идти делать что-либо, то, чего другие не могут, а вы освоили. Но первый раз – всегда – страшно, больно, неоднозначно, неопределенно, непонятно, и лучше бы отложить на потом, хотя порою так хочется. Вспомните, как вы пришли первый раз в первый класс... Как это было? Не поверю, если скажете, что не страшно, не волнительно и не волнующе... Может, кто-то из вас так боялся, что просто описался на школьной линейке. А может, у кого-то постоянно горели уши и щеки, или текли слезы, или дрожали коленки.

Единственное, что объединяет все наши первые разы, – прохождение через зону дискомфорта. Но чем больше у нас было чего-то впервые, тем быстрее мы адаптируемся к новой

ситуации, тем лучше владеем собой, тем нам проще и комфортнее. Я хочу предложить вам **РИСКНУТЬ** в своей жизни осуществить максимальное количество самых разных первых раз.

Я предлагаю вам и вашим детям проживать каждый день, как будто в вашей жизни больше ничего не было и больше ничего не будет. Вспомните Омар Хайяма: «Ты песни пой, как будто день далек, в который смерть твоих коснется щек, но так люби и так живи, как будто смерть завтра переступит твой порог».

Я предлагаю вам отбросить весь предыдущий опыт (особенно «мудрость» негативных познаний о жизни – мол, я недостойн, принцев на всех не хватает, толстых девушки не любят, очкарики – скучные ботаники) и оказаться раскрытыми миру на 100 %.

Закон абсолютного принятия себя

Позволяйте ребенку лениться. Ведь настоящая лень – это всего лишь (и это очень много!) абсолютное принятие себя, безусловное принятие себя таким, какой ты есть. Научите ребенка медитировать. Медитация поможет ему открыть внутри себя великую тайну, которая должна быть реализована. Ведь каждый имеет огромный потенциал, который должен быть раскрыт. Каждый рожден с будущим. У каждого есть надежда.

Nota bene

Когда в хлеву обезьяньем
наскучит нам в ус не дуть,
я стану лунным сияньем.
Ты тоже стань чем-нибудь.

Михаил Щербаков

Глава 9

УЧИТЬСЯ, УЧИТЬСЯ И УЧИТЬСЯ? или НАШИ РУКИ НЕ ДЛЯ СКУКИ

«Психическое здоровье есть результат чрезмерно позитивной самооценки, преувеличенного восприятия контроля или мастерства и нереалистичного оптимизма».

Ш. Тейлор и Д. Браун

Ох уж эта школа! Ох уж эти дети! Просто какое-то бедствие, какие-то два несовместимых понятия. А родители прямо как второгодники: с каждым своим чадом проходят вновь и вновь азы школьной программы. И нет никакой возможности превратить 1 сентября из дня траура в день праздника для наших детей, особенно для детей нестандартных, не вписывающихся в общепринятые рамки.

Урок английского: личный опыт

Когда я вспоминаю, что во время школьных неурядиц взрослые часто говорили: «Все ерунда. Вот вырастешь, будешь вспоминать школьные годы, как лучшие», – меня просто трясет от возмущения. Ложь! Я все прекрасно помню. Все обиды, боль, всю неправду и, конечно, все приятные моменты тоже. Школьная жизнь была полосатой, как зебра, в моем детском восприятии. Такой она и осталась. И сейчас я хочу поделиться с вами моей собственной историей.

Ну, как же ее звали? Черт! Так странно: наше противостояние длилось несколько лет и одно время было самым значимым событием в моей жизни... А теперь я даже не могу вспомнить, как ее звали. Хотя хорошо помню ее голос, светлые густые локоны, шляпы с широкими полями и пряный запах ее духов. Ах да, еще и фамилию. Ее фамилия была Дементьева.

Наше знакомство началось не лучшим образом. 15 сентября у моей мамы наступил очередной день рождения, а я как примерная дочка готовила ей подарки. Я сидела на корточках в школьном огороде и срезала ножницами астры. Охалка уже была вполне приличной, как вдруг из окна соседнего дома, с четвертого этажа высунулась премилая женская головка и заорала:

– Девочка, что это вы тут делаете? Что это вы цветы школьные рвете? А ну, положите на место и бегом отсюда, а не то я узнаю, из какого вы класса, и все расскажу директору.

– Что расскажете? Что я тут на школьной практике все лето мозоли натирала? Это наша грядка, 3-го «В». Я эти цветы сажала, я их и буду вы-ры-вать. А директор тут ни при чем. Он лично ничего здесь не полел и не поливал.

Головка в окне задохнулась от возмущения и зашипела:

– Вы еще меня вспомните, девочка...

– Не сомневаюсь, – радостно парировала я, продолжая нарезать астры.

Потом сгребла охалку домой и гордо прошествовала из школьного огорода. Я топала к подъезду, размышляя о том, как красиво я «обломала» голову из окна. Было эффектно и полностью соответствовало моим убеждениям о справедливости, силе духа и отстаивании собственного мнения.

Разговоры на эти темы постоянно велись в нашем доме. «Лучше умереть стоя, чем жить на коленях», – цитировала мама Мусу Джалиля. Папа тоже не отставал. А в одной книжке для подростков (ух, как радовались родители, что дочка читает не по возрасту взрослые книги!) я нашла, что, имея собственные убеждения о том, что такое хорошо и что такое плохо, нужно стоять на своем и не подчиняться взрослым, если их мнение порядком отличается. Рвать цветы для мамы в школьном огороде было однозначно хорошо и сомнению не подлежало.

Этот эпизод практически стерся из памяти. Его затмила череда важнейших событий моей школьной жизни: прощание с первой учительницей, переход из начальной в среднюю школу, новая классная, новые предметы. Самым притягательным среди них был английский язык и наша добрая преподавательница – дородная полька, которая слегла на месяц в больницу после первой четверти. Нам дали замену.

* * *

На уверенных сбитых ногах в класс прошествовала та самая премилая женская голова с четвертого этажа. Она всегда входила победоносно, величественно несла свое упругое нерожавшее тело, густые локоны блондинистых волос и самые модные в школе шмотки. Женщины ей завидовали, мужчины ею восхищались. Еще бы – жена лучшего кардиолога нашего провинциального полесского городка Пинска. Дама, привыкшая убивать взглядом и говорить таким шепотом, что стекла дрожали. Дама, привыкшая любить так, что во рту становилось сладко-сладко.

Она входила в класс, зная, что встретит там меня. А вот я была не готова. Тогда я даже не знала, что она – англичанка, и почти не помнила нашу огородную перепалку. А вот ОНА помнила ее чудесно. Она положила журнал на учительский стол, увидела меня и просверлила таким взглядом, что я невольно попятилась назад и... перевернула цветок за спиной. Он грохнулся на пол, керамический горшок раскололся, земля рассыпалась.

– А сейчас, девочка, вы возьмете совок и веник и уберете все, что натворила одна глупая неосторожная корова. – Она, словно монеты, чеканила слова. Каждое на вес золота. Цельно. С пробой.

Мои убеждения были в одночасье скомканы ее напором.

– Только не плакать, только не плакать, – шептала я себе, собирая веником землю в совок. Но нестерпимо покраснели уши от обиды и стыда.

Она вела урок, а я убирала осколки бегонии. Я закончила и тихо села на место, стараясь не столкнуться с ней взглядом. Англичанка подошла, бросила взгляд на пол и, указуя перстом на место преступления, отчеканила:

– Плохо. Встаньте, девочка, и уберите здесь, как следует.

Тогда я еще не знала, что своих любимчиков она называет нежно, протяжно и уменьшительно-ласкательно: Леночка, Мишенька, Володенька, Андрюшечка, Аннушка... А нелюбимчиков просто – девочка или мальчик и подчеркнуто на «вы». Но это обнаружилось прямо на том же уроке, когда я – девочка – сгребала мусор в урну, пока Витечка читал текст, а Дашенька рассказывала стихотворение.

* * *

На следующем уроке я была крайне осторожна, и ни одно растение не пострадало. Мы принесли в школу нарисованные дома картинки к новым словам.

– What is this? – спросила меня англичанка, брезгливо вертя в руках мой рисунок.

– Ice-cream, – пролепетала я и почувствовала, как горячие волны крови омывают живот, подкатываются к самому сердцу.

– Нет, это не ice-cream, это какая-то безвкусная мазня. К следующему уроку вы, девочка, должны нарисовать новые картинки, – безапелляционно вынесла вердикт учительница.

Черт возьми, рисовала я отменно. Мне и только мне всегда поручали делать школьные стенгазеты, мои рисунки брали на все школьные выставки. «Честное слово, я не хотела войны», – шептала я, прислушиваясь к горячим волнам около сердца.

На следующем уроке англичанка осведомилась:

– Где ваши новые картинки?

Я протянула ей рисунки.

– Вы что, держите меня за дуру? Это старые картинки. Я видела их на прошлом уроке!

– Вам изменяет память. Они новые.

– Не дерзите мне, девочка. Не с вашим произношением хамить. Не с вашей техникой чтения умничать. Ступайте на место и уткнитесь в учебник.

Я покорно села за стол. Наверное, многим одноклассникам было приятно, как отличницу и любимицу учителей, зубрилку, отчитывает эта англичанка. Они прятали улыбки.

* * *

– Что случилось? – спросила мама.

– Все то же. Мы не ладим.

– Хочешь, я схожу в школу, поговорю с ней или расскажу об этом вашей классной – Тамаре?

– Не хочу. Я сама с ней справлюсь. Ты же не сможешь быть рядом со мной всю жизнь. Когда-то надо научиться постоять за себя самостоятельно.

– И как ты собираешься с ней бороться? – включился в разговор папа.

– Не знаю. Может быть, буду ее игнорировать, не замечать, сделаю вид, что ее для меня не существует. А может быть, буду дерзить ей... Не знаю.

– Дерзить не надо. Ты же не можешь опуститься до ее уровня. Ты же умный человек. А вот не замечать – хороший ход, неожиданный, по крайней мере, для нее. Ты можешь с ней даже не здороваться. Ведь ее для тебя просто не существует. – Это были папины слова.

* * *

Вскоре замена закончилась, наша англичанка вышла из больницы, и не замечать ТУ стало легче. Только вот я не могла не замечать ее, не замечая. Мне было очень важно, чтобы она чувствовала мое к ней вселенское равнодушие, я хотела, чтобы это «незамечание» глядело на нее из всех щелей, снилось ей по ночам, мучило ее. Я хотела, чтобы она задавалась вопросом, почему я не замечаю ее, как смею...

И тогда я стала нарочно попадаться ей на глаза. Шла по школьному коридору, задевая ее то локтем, то сумкой, ведь ее для меня больше не существовало, просто не было. Я задевала пустоту. И, конечно, я не здоровалась с ней. А зачем? Я ведь – большая девочка и не верю в призраков. И наверняка это ей было странно. Ведь все в школе расшаркивались перед женой известного кардиолога: мало ли у кого сердце прихватит. С такой женщиной если не дружить, то хотя бы нейтралитет поддерживать просто жизненно необходимо.

Преследовать англичанку незамечанием на самом деле было довольно утомительным делом. И вскоре оно мне наскучило. Казалось, инцидент изжил сам себя. И я готова была влюбиться в Витьку Жука или Олежку Гудовича, Генку Крыльчука или Димку Диковицкого. К тому же Сережка Ярошевич, с которым мы уже два года сидели за одной партой, кажется, стал оказывать мне недвусмысленные знаки внимания. Сердцу просто невыносимо хотелось переключиться на любовные переживания.

* * *

Англичанке не любилось и, видимо, не спалось. Ей тоже наскучило это смешное противостояние маленькой вредной девчонки и большой и красивой учительницы. Пора было поста-

вить жирную точку. Но она никак не ставилась. Для этой жирной точки не хватало одного – проучить меня как следует. Только вот чем меня задеть, как достать? Пионерка, зубрилка, отличница, любимица учителей, юное дарование – актриса и поэтесса, староста класса... Черт! Сплошные проколы по всем статьям.

Наша классная – русичка Тамара Васильевна – ужасно комплексовала по поводу своего заношенного гардероба и всегда пускала слюни на широкополые шляпы англичанки. Вышедшие из моды платья были самой большой и тайной болью ее души. Этим и решила воспользоваться англичанка.

Однажды в приватной беседе она сказала моей классной, как слышала, что я с какими-то девчонками-школьницами обсуждала убогие туалеты нашей русички: мол, смеялись мы ехидно, подсчитывая дырочки на ее кофтах. Это был удар ниже пояса. Меткий, отточенный. Тамара Васильевна тут же в слезах позвонила моей матери:

– Вы представляете, она смеялась, с девочками. Боже, как это грязно. А я... Я так ее любила... Она же – надежда класса, такой одухотворенный ребенок, лапочка, и тут... Вы же знаете, какое у меня тяжелое положение. Ребенок болеет, кооператив нужно строить. Тут не до платьев новых... А она... Мне так больно было все это слышать...

– Ну, что Вы, Тамара Васильевна, успокойтесь. Разве ребенок мог обсуждать ваши туалеты? Это нелепое недоразумение. Я понимаю, разговоры о мальчиках, о собственных нарядах, в конце концов. Но про одежду учителей они не говорят – это уж точно. По крайней мере, моя дочь этим совсем не озабочена, я ручаюсь, – оправдывалась моя мама.

* * *

Как бы там ни было, отношения с классной у меня испортились. Каждый раз, когда она видела меня, то вспоминала этот неприятный шепот англичанки, потом свои слезы в телефонную трубку в разговоре с моей матерью. «Какой стыд», – думала Тамара Васильевна. И ей уже было неважно, обсуждала я ее одежду с девочками или нет. Но неприятный осадок остался. Он витал над моими тетрадками, сочинениями и диктантами, над моей партой и классными часами. Он поселился даже в ее платяном шкафу с одеждой.

Англичанка добилась своего. Она поставила жирную точку.

* * *

Я захлебнулась от возмущения, когда мама робко спросила меня, не обсуждали ли мы с девочками Тамару Васильевну, ее внешность, одежду.

– Мама, она – не женщина для меня, а педагог, училка. Мне глубоко фиолетово, какие она носит шмотки, потому что они никакие.

– Ну вот, – жалобно заныла мама.

– Никаких «ну вот»! Я НЕ СПЛЕТНИЧАЛА насчет русички. Мне не до нее, – отрезала я и подумала: «Ну все, ты подписала себе смертный приговор». Мысли мои напрямую касались англичанки.

Столкновения-незамечания продолжались. Только теперь я знала, что когда-нибудь у нас должен будет состояться разговор. Нужно было просто выбрать время и спровоцировать ее на первую реплику. Ведь я сама не могла первой заговорить с призраком.

Свой монолог я написала на бумажке, думая о том, что он должен быть коротким и емким. Каждая фраза – афоризм, да такой, чтобы бил по щекам, наотмашь. Отрепетировала перед зеркалом. Вычеркнула лишние слова. Монолог получился ядреным. Учила наизусть. Снова репетировала. И ждала, ждала подходящего момента, приближая его каждым столкнове-

нием в коридоре, каждым «нездорованьем», каждым надрывно-заливистым приступом смеха в ее присутствии.

Англичанка не клевала. Так прошло два года. Я переписывала свой монолог, снова учила его, снова репетировала. Я знала, что мой час придет.

* * *

Мой отец был военным. Служить в провинциальном Пинске он не хотел. И уже много лет добивался своего перевода в столицу. И вот удача улыбнулась ему, когда я училась в седьмом классе. Закончилась третья четверть, наступили весенние каникулы. Родители паковали вещи, забрали мои документы из школы. . . Наше дружное семейство радостно готовилось к переезду в столицу.

В последнюю неделю все словно сдвинулось с мертвой точки. Или это я сорвалась с катушек? Хотелось все успеть, все попробовать. Первая дискотека, после которой Сережка Ярошевич вызвался меня проводить. Первый поцелуй с этим самым Сережкой. Долгий. . . В щеку. . .

Прогулки допоздна с моими любимыми подружками, разговоры о нашем, о девичьем.

Однажды, прогуливаясь с Олькой вокруг дома, я вдруг увидела англичанку, которая шла нам навстречу. Я сильно сжала Олькину руку и сказала:

– Не бойся, главное – не сворачивай с тротуара. Сейчас мы должны звонко-звонко, весело-весело смеяться ей в лицо. Постараемся пройти сквозь нее, как будто ее просто нет. Это легко.

– Зачем? – Ольга испуганно попятилась, но я крепко ее держала.

– Она не вынесет нашего смеха. Я это знаю. . .

– И что?

– Увидишь.

– Тебе хорошо экспериментировать: ты потом уедешь, а мне в этой школе еще учиться, – ныла Ольга.

– Не дрейфь. Ей до тебя дела нет. Ей мой смех не вынести.

И я засмеялась, Ольга, кажется, тоже. Мы прошли сквозь Дементьеву, несмотря на то, что даже не задели ее, она сама уступила нам дорогу. На мгновение мне показалось, что все кончено: я уеду, и мы просто больше никогда не встретимся, а решающей битвы не будет, солдаты вернуться к своим родным, обнимут детей, поцелуют жен. . . Как вдруг за спиной раздался знакомый голос:

– Девочка, остановись!

Я резко развернулась: «Господи, Господи, дождалась»!

– Вас что, родители не научили здороваться и старших уважать?

«Умничка, как ты все правильно начала. Спасибо тебе, миленькая». – Мне просто хотелось расцеловать англичанку. Лучшего начала для битвы титанов она и придумать не могла, подыграла мне по полной программе.

– Здороваться – учили. А еще учили НЕ здороваться с теми, кого я не уважаю. А вас я не могу уважать или не уважать, вас для меня просто нет. С каждым своим низким поступком вы становились все меньше и меньше, пока не исчезли совсем. Вас больше не существует. Вы – мираж.

– Ах ты, гадина. Впервые она назвала меня на «ты». – Я пойду к директору, возьму твои документы и напишу такую характеристику, что тебя ни в одну школу не возьмут! – Англичанка задыхалась.

«Она следит за моими миграциями. Значит ей не все равно», – пронеслось в моей голове. И это радовало.

– Жаль, что документы уже у меня. А то бы я почитала вашу характеристику, – сказала я.

А затем, обращаясь к подружке:

– А что это я с пустотой разговариваю? Странно... Пойдем отсюда. Как-то гадко на улице.

Развернула мою вконец очумевшую одноклассницу и, не обращая внимания на всхлипывающие крики англичанки, размеренно пошла вдоль дома, подтягивая за собой Ольку. На душе пели птицы. Просто орали от счастья. Я ведь шла к этому монологу, к этой встрече целую жизнь – два школьных года. Я умела ждать, я дождалась. Я была сильной. Очень-очень. Я знала, что папа похлопает меня по плечу и скажет:

– Молодец – мужчина!

Я знала, что зардеюсь от этой похвалы и порывисто обниму его.

P.S. После каникул мою подружку Ольку вызвали к директору. Там сидела заплаканная англичанка. Ольку заставили извиниться перед англичанкой за то, что она не остановила меня, когда я хамила педагогу.

На следующий день Олькина мама забрала документы дочери из этой школы и перевела ее в другую.

Как помочь школьнику?

Мы знаем, что семья и школа не должны превращаться в два противоборствующих лагеря, что нестандартный ребенок – это не хорошо и не плохо, это наша реальность. И что своему «чудо-чаду» нужно помочь вписаться в школьный мир, не ломая его личность. А главным инструментом в этом нелегком деле должны стать ваши любовь, понимание и забота.

Но это все лишь слова, пусть даже очень правильные. И тем не менее нет других советов, чтобы помочь ребенку пережить тяготы школьного образования, кроме как...

1. СТАТЬ ЛУЧШИМ ДРУГОМ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ

Всегда внимательно выслушивать его, разделять его интересы, общаться с его друзьями, хранить его тайны, в любых ситуациях пытаться встать на его сторону.

2. СОЗДАТЬ ВНУТРЕННЮЮ МОТИВАЦИЮ ДЛЯ УЧЕБЫ

Ребенок должен учиться, потому что быть лучшим в классе – это здорово, быть умным – это правильно, получить хорошее образование – престижно, хорошее образование даст хорошую работу. Не кнут и пряник должны стимулировать ребенка получать знания, а внутреннее стремление к ним. И в этом родители должны подавать пример – совместно с ребенком читать книги, ходить на выставки, в театры, музеи, интересоваться различными областями знаний.

3. ВЫЯВИТЬ ТАЛАНТЫ РЕБЕНКА И РАЗВИВАТЬ ИХ

А не пытаться воплотить в нем свои нереализованные мечты. Если вы не стали пианисткой, потому что у родителей не было денег, чтобы купить вам инструмент, не заставляйте вашего маленького гениального форварда играть на фоне. Если не стали Лобачевским, потому что постоянно тянули из носа «козу», не заставляйте милую куклу Барби зубрить аксиомы и доказательства теорем, ведь вполне возможно, что ее ждет карьера фотомодели или фотохудожницы.

НЛП и школа

Почему ребенок не хочет идти в школу? Все просто. Ему больно. Ему в школе скучно и плохо. Почему? Потому что там он занимается не своим делом, находится не в своей тарелке, не с теми людьми. Поверьте, ребенок хочет развиваться. Но далеко не каждому подходит тот путь развития, который предлагает общеобразовательная школа со среднестатистическими мерками к среднестатистическим детям.

Существующая система образования уродлива, так как основывается на СОРЕВНОВАНИИ. Любой тип соревнования по сути своей – насилие. Все усилия их направлены на то, чтобы добиться имени, славы и всех других амбициозных притязаний. Детей мотивируют конкури-

ровать, а значит – бороться, и для этого постоянно находиться в конфликте. Это разрушает их радость, разрушает их дружелюбие. Кажется, что все дерутся против всего мира.

Образование ориентировано на цели: то, что вы учите сейчас, – неважно, главное – это экзамен, который придется сдавать через год или два. Это делает будущее важным, более важным, чем настоящее. Настоящее приносится в жертву будущему. И это становится стилем всей жизни, ребенок с детства учится жертвовать настоящим ради того, чего пока еще нет.

Если положить в основу образования НЛП как моделирование успешных стратегий, то школьную программу следовало бы модернизировать следующим образом.

1. ВВЕСТИ УРОКИ РАДОСТИ

Радость должна присутствовать всегда – с первого дня жизни до последнего. А значит – с первого класса до десятого. Радость – это общение с природой и животными, физическая и психоэмоциональная разгрузка, медитации.

Радость – это искусство жить. Люди считают само собой разумеющимся, что бывает уже слишком поздно. Каждому ребенку нужно помочь трансформировать свой гнев, ненависть, ревность в любовь.

Очень важной частью изучения радости должно стать чувство юмора. Наше так называемое образование делает людей несчастными и серьезными. И если одна треть вашей жизни потрачена на школу и университет, где вы были несчастны и серьезны, это вращается в вас, вы забываете язык смеха, а человек, который забывает язык смеха, забывает в этой жизни так много...

Итак, любовь, смех и знакомство с жизнью, ее чудесами, ее тайнами. Эти птицы, поющие на деревьях, не должны быть не услышанными. И дерево, и цветы, и звезды должны иметь связь с сердцем вашего ребенка. Рассвет и закат не должны быть лишь чем-то внешним, они должны иметь какой-то внутренний смысл. Почтение к жизни должно быть основой радости жизни.

И если вы хотите радоваться вместе со своими детьми, рекомендую на досуге обратиться к моей книге «Запретов. нет. 40 правил НЛП для жизни в кайф».¹

2. ВВЕСТИ УРОКИ ОБЩЕНИЯ

Нас учат в школе математике, физике, химии, истории и литературе, но совершенно не учат общаться, вести переговоры, убеждать собеседника, отстаивать свою точку зрения... Ведь зачастую в школе есть только два мнения – учительское и неправильное. Дисциплины, где учат успешных переговорщиков, просто нет. А ведь она так важна! Познакомиться и показать себя во всей красе, написать резюме и заинтересовать работодателя, выйти замуж и жить в согласии, устроиться на работу и продвигаться по карьерной лестнице, воспитывать детей и блистать на вечеринках, выбить повышение по службе и быть душой компании, выгодно продать и дешево купить помогут только удачно проведенные переговоры.

Переговоры – ключевой момент любого дела. Но, поскольку нас этому нигде не учат, все, что касается навыков общения, мы приобретаем путем проб и ошибок – руководствуясь пресловутым здравым смыслом, советами друзей, собственной интуицией, жизненным и профессиональным опытом. Подробнее об эффективном общении вы можете прочесть в моей книге «Переговоры, обреченные на успех. Техники НЛП в действии».²

3. ВВЕСТИ УРОКИ ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ

Они помогут выявить скрытые возможности, таланты и ресурсы детей. Само слово «образование», его корень означает «формирование». Родители решают судьбы своих детей в зависимости от собственных амбиций.

Думая об эффективности уроков целеполагания, я вспоминаю Ошо: «Человек, который мог бы быть замечательным музыкантом, становится лишь посредственным промышленником.

¹ Д. Балыко. «Запретов. нет. 40 правил НЛП для жизни в кайф». – М: Эксмо, 2007.

² Д. Балыко. «Переговоры, обреченные на успех. Техники НЛП в действии». – М: Эксмо, 2008.

Человек, который мог бы стать великолепным мистиком, вынужден стать математиком. Почти все не на своих местах. А быть не на своем месте очень больно».

Подробнее об эффективном целеполагании вы можете прочесть в моей книге «Как стать звездой по жизни? 30 правил НЛП, которые перевернут ваш мир».³

4. ГАРМОНИЧНО РАЗВИВАТЬ ВСЕ КАНАЛЫ ВОСПРИЯТИЯ РЕБЕНКА

Существующая школьная программа уродует репрезентативные системы наших детей. В начальную школу они приходят кинестетиками в подавляющем большинстве. В средней школе они еще развиты гармонично. А вот старшеклассники поголовно становятся визуалами (см. рис.).



Вся система обучения работает на визуалов. Поэтому среди детей, успевающих на «хорошо» и «отлично», в школьной эволюции увеличивается процент визуалов. Среди учеников средней школы и старшеклассников неуспевающими оказываются многие кинестетики.

5. ПЕРЕСМОТРЕТЬ УЧЕБНЫЙ ПЛАН СУЩЕСТВУЮЩИХ ДИСЦИПЛИН

Учебников в виде бумажных книг нужно использовать как можно меньше. Пора искать альтернативные способы подачи информации.

Лучше всего мы обучаемся, ПРОЖИВАЯ...

Историю и географию нужно изучать в путешествиях. По крайней мере, освоение этих предметов может происходить при помощи компьютера, телевизора и ролевых игр.

Отличный способ изучения языков – ролевые игры. Все приобретение научной базы, которая имеет колоссальное значение, должно быть динамичным и интересным.

И если такой школы нет в том городе, где живете вы, создайте такую школу в вашей семье. Дополните школьное образование домашними уроками, пирогами, чаепитиями, играми и доверительными беседами с вашим ребенком.

Как возникает проблема?

Великий Эйнштейн как-то сказал: «Если бы мне стало известно, что на меня готовится покушение и до его исполнения остался час, то я бы потратил 55 минут на то, чтобы правильно сформулировать вопрос, и 5 минут на то, чтобы решить эту проблему».

У вашего ребенка проблемы в школе? Какие? Да какие угодно. Хоть образовательные, хоть коммуникативные. Это неважно. Эффективная стратегия решения любого вопроса – одна. Сейчас мы к ней подберемся.

Что такое проблема? Это столкновение с чем-то новым, необъяснимым, непонятным. Ребенок столкнулся и находится в замешательстве. Он не знает, как действовать. Ваша задача – ему помочь.

Как вы понимаете новое?

Первое, что вы делаете, – это ставите перед собой вопрос: ЧТО ЭТО? или КТО ЭТО? или ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ? И, наверное, это один из самых важных вопросов. Так как, не зная, что перед вами, вы не сможете определить, что с ним можно делать, что нельзя, как к нему относиться и стоит ли относиться вообще.

³ Д. Балыко. «Как стать звездой по жизни? 30 правил НЛП, которые перевернут ваш мир». – М: Эксмо, 2008.

Но бывает, что вы не знаете, что это. Тогда вы можете задать себе вопрос, а на что это похоже? И ответ подскажет вам, в каком направлении думать дальше.

Представьте, что вы никогда не видели крокодила, даже на картинке, и никогда не слышали о нем и не знаете даже такого названия. Представьте, что вы оказались на берегу незнакомой реки в местности, достаточно жаркой и душной, и наблюдаете некое длинное, зеленое, бревноподобное животное с мощным хвостом и длинной, вытянутой мордой, которая, учитывая ее размер, может широко раскрыться.

Весь ваш жизненный опыт, знание животного мира, какое бы оно у вас не было, заставят вас насторожиться и держаться от этого бревна подальше. Нет, конечно, есть и такие люди, которым захочется все-таки выяснить: что это? Изучить, так сказать, это поближе. Если такие и были, то вряд ли они читают эти строки.

Какой же вопрос последует за первым вопросом: «**ЧТО ЭТО?**»...

Второй вопрос: «**ЧТО Я ХОЧУ?**» относительно того, что передо мной. Так, в случае с крокодилом, вам, скорее всего, захочется быть от него подальше.

Обычно на пути реализации наших желаний встречаются препятствия, и поэтому третий вопрос звучит так: «**ЧТО МНЕ МЕШАЕТ?**» (Что мешает достичь желаемого? Что стоит на пути? Какая преграда?..)

Как вы думаете, каким должен быть следующий вопрос?

После того, как вы определите то, что вам мешает, естественно задать себе вопрос: «**КАК ИЗБАВИТЬСЯ?**» (Как избавиться от того, что вам мешает?)

И, наконец, следующий вопрос: «**КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?**»

Вспомните в эти ПЯТЬ ВОПРОСОВ.

1. Что это? Кто это? Что это значит?
2. Что я хочу?
3. Что мне мешает?
4. Как избавиться?
5. Как это сделать?

Нет проблем – есть задачи

Каждая образовательная проблема, которая возникает у вашего школьника, может быть успешно решена с помощью вышеприведенных пяти вопросов, то есть с помощью НЛПерских стратегий ориентирования, целеполагания, организации и планирования.

Умение ставить цели, планировать действия по их достижению и организовывать работу по выполнению этого плана относится к важнейшим навыкам (метапрограммам) нашего мышления. Если вы освоите данные стратегии, вам будет совсем не сложно помочь освоить их вашим детям.

Стратегия ориентирования

В качестве примера предлагаю решить следующую задачу.

Представьте, что вы проснулись среди ночи в полной темноте. Вам необходимо одеться, не включая свет. Как вы это сделаете, если ваша одежда лежит рядом с кроватью?

Опишите процесс, так чтобы любой другой человек мог его повторить, понимая при этом, почему производится то или иное действие.

ВАРИАНТ «А»

1. Я беру вещь и задаю себе вопрос: «**ЧТО ЭТО?**» На ощупь определяю качество ткани и вспоминаю, что из такой ткани у меня была футболка. Это футболка.

2. **ЧТО Я ХОЧУ?** Я хочу ее надеть.

3. **ЧТО МНЕ МЕШАЕТ?** Я не знаю, где передняя часть футболки.

4. КАК ИЗБАВИТЬСЯ от этого незнания? Нужно определить, где она.

5. КАК ЭТО СДЕЛАТЬ? Найти бирку; противоположная сторона есть то, что нам нужно. Ищу бирку и надеваю футболку.

ВАРИАНТ «Б»

Беру следующую вещь. ЧТО ЭТО? Судя по качеству ткани, может быть рубашка, могут быть брюки (сделаны из одинакового материала). НА ЧТО ПОХОЖЕ? Ощупываю вещь, ищу какие-либо признаки: пуговицы, карманы, разрезы. Нахожу что-нибудь еще и делаю предположение: скорее всего, это брюки. Ищу еще какой-нибудь признак, чтобы подтвердить мое предположение. Нахожу, убеждаюсь в справедливости предположения. Надеваю, так как уже знаю, что я хочу.

И т. д.

Я предлагаю вам провести небольшой эксперимент. Выберите три небольших образовательных, с вашей точки зрения, проблемы вашего ребенка и примените к ним ПЯТЬ ВОПРОСОВ.

Боулинг по законам НЛП

Давайте отправимся с вами в боулинг. Наша цель сегодня – убить зайцев. Но не двух. И даже не трех. А целых десять. И сделать это играючи. Я познакомлю вас с собственной психологической техникой эффективного достижения целей. Именно целей, а не одной простенькой задачи – закончить четверть без «троек», вынести мусор или сходить в магазин.

Не можете разобраться в важности и первостепенности ваших целей? Голова идет кругом? Как все успеть? Хочется и первое, и второе, и десерт? И все сразу? Не отказывайте себе! Раз решились на комплексный обед – приготовьте и съешьте!

В античные и средние века игра в боулинг носила ритуальный и религиозный характер. Оставшиеся после броска кегли означали грехи человека, поэтому страйк – все сбитые кегли с одного удара – дорогого стоил. Я люблю играть в боулинг. Кегли похожи для меня на цели. И мне нравится одним усилием, одним шаром сбивать сразу все десять.

Ставьте глобальные цели – по ним сложнее промазать. Цели привлекают и манят. У них такая задача. Ваша задача, как успешного игрока и эффективного достигателя, подобрать нужные для достижения целей ресурсы.

Самый главный ресурс, который есть у каждого человека, – это вы сами: ваши энтузиазм, позитив, уверенность в своих силах и доверие своей интуиции. В боулинге такой ресурс – шары.

Все шары разного веса и размера. Профессиональные игроки считают, что вес шара должен быть равен десятой части веса спортсмена. Кто-то предпочитает шары полегче, кто-то потяжелее.

Я люблю легкие шары. Я верю в то, что путь к достижению цели может быть легким и приятным. Я выбираю восьмерку. А вашему подростку пока могут подойти шестерки и семерки. Для родителей такие шары слишком детские – отверстия для пальцев настолько узкие, что не позволяют шару легко соскользнуть с руки).

Весь паркет – это зона разбега. Каждый игрок сам определяет длину дистанции.

Я никогда не разбегаюсь. Мне не нужно дополнительного стимула, чтобы начать атаковать свою цель. Предпочитаю – с места в карьер. Я играю не по правилам боулинга, а с помощью психологических техник эффективного целеполагания.

На дорожке существует специальная разметка. С ее помощью удобнее прицеливаться.

Я мысленно разговариваю с шаром и глазами задаю ему траекторию, а потом отпускаю. И он, скорее, катится, чем летит. Это мой способ.

Как сделать хороший бросок? У боулеров есть три нехитрых правила, которые стоит запомнить достигателям. Во-первых, будьте уверены в себе, а значит, спокойны. Во-вторых,

избегайте психологического давления. Очень часто игроки начинают думать об идеальной игре – о страйках и о том, что кто-то может набрать целых триста очков. Мысли о чужих успехах создают в голове игрока психологический блокиратор. Зачем нужно взваливать на свои плечи дополнительный груз? Очень важно в такие моменты забыть о счете и раствориться в каждом броске. Сосредоточьтесь на рутине: на том, как вы берете шар, протираете его, как вы обычно выполняете свой бросок. В-третьих, необходимо научиться доверять своим инстинктам. Иногда игрок чувствует, что необходимо взять другой шар или сместиться, но колеблется, и это негативно влияет на конечный результат. Не бойтесь делать то, что вам подсказывают ваши ощущения – просто делайте это.

Три этих правила применимы в достижении жизненных целей – уверенность, спокойствие и доверие себе.

После серии бросков рекомендуют протирать шар специальной тряпочкой, чтобы не испачкаться. Ведь дорожки смазаны маслом, чтобы шар лучше скользил.

Я, протирая шар, общаюсь с ним, отдаю ему свою энергию. Ведь шар для боулинга здесь и сейчас является для меня проводником в будущее. А со своим проводником не мешает поговорить по душам.

Я злюсь, когда кто-то учит меня бросать «технично и по правилам». Я прихожу в боулинг не тусить с друзьями, не соревноваться и даже не играть... Я прихожу в боулинг, чтобы пообщаться с энергией. Пообщаться особым способом, через такую визуализацию целей. Боулинг для меня – ресурсное место. Место силы.

Теперь каждый раз, когда на вас одновременно свалятся квартальный отчет, день рождения мужа, простуда детей, отпуск и покупка новой мебели, представляйте себя в боулинге, улыбайтесь, расправляйте плечи и берите в руки тот шар, который вам по силам...

Говорят, что нельзя одним выстрелом двух зайцев положить? Чушь! В боулинге одним шаром можно сбить сразу десять кеглей. Главное – цели выставить рядом и по нужной траектории запустить ваши усилия!

Вам нравится боулинг? А вашему ребенку? Вы ходили вместе с ним в боулинг? Может, именно это занятие могло бы стать не просто спортивным хобби для вашего подростка, а самым настоящим тренингом навыков целеполагания по законам НЛП.

Цели и препятствия

И пессимисты, и оптимисты, и создатели, и жертвы ставят цели – большие и маленькие. Порой. Так бывает.

Но одни говорят – это возможно, но трудно. А другие – это трудно, но возможно.

Наша цель сейчас – научиться одной НЛПерской игровой технике, проще говоря, игре «Цели и препятствия». Я просто обожаю эту игру! И сама с удовольствием играю в нее вместе с участниками моих тренингов. Каждый раз она заряжает меня позитивом и драйвом. А жизненные цели все не кончаются.

У вас бывают семейные праздники? Выходные, которые вы проводите с детьми и друзьями? Эта игра как раз подойдет для активного досуга на свежем воздухе. И в помещении, конечно, тоже. Главное – собрать как минимум шестерых участников и поделиться друг с другом своими целями. Какие цели у вашего подростка? Вы знаете? Для одного – это поступление в вуз, для другого – достижения в спорте, для третьего – построение отношений с противоположным полом... На пути к цели у людей всегда есть препятствия. Эти препятствия обычно мы создаем сами в своей голове. Как они выглядят? Как установки, убеждения. Нет денег, я не могу, это не для меня, я слишком устал, это так трудно, меня засмеют, меня не любят, я никому не нужен, меня не поддержат, меня отвергнут, мне лень, я не компетентен, мне страшно...

Цели и препятствия

Итак, разбиваемся на команды по шесть человек.

Один будет достигатором. Другие – целью, препятствиями и поддержкой, то есть внутренним голосом.

Достигатор сам выбирает свою цель и того, кто эту цель на его взгляд олицетворяет. Потом он выбирает свою поддержку (внутренний голос) и дальше определяет три препятствия на пути к цели.

Задача цели – привлекать, манить. Задача препятствий – стоять перед целью, мешать достижению, а сдавшись, превратиться в поддержку. Задача поддержки – подбадривать, заряжать, помогать. Задача достигатора – переломить препятствия, сделать из них поддержку, дойти до цели. Во время игры звучит громкая музыка, для того чтобы человек убеждал не словами, а энергетикой, драйвом, вовлеченностью и приверженностью своей цели.

Каждый из участников команды должен побывать в роли достигатора. На всю игру дается 30 минут. По 5 минут на человека.

Якорение на успех

Как закорить ребенка на успех? Хвалите его! Буквально за все. Наказаний может быть много. А похвалы – нет.

1. ПОЗДРАВЬТЕ РЕБЕНКА С «ДВОЙКОЙ»!

Да, да, всерьез! «Ну молодец, поздравляю. Лиха беда – начало!» или «Ого, пару уже заработал? Нормально, могли бы и нуль поставить...», или «Было бы из-за чего слезы лить! Ерунда какая! Отчаянные двоечники порой становятся миллионерами».

2. БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К ДЕТАЛЯМ

Кажется, за что его хвалить? Ничего особенного он не делает... Присмотритесь повнимательнее и хвалите за то, что ребенок научился вовремя вставать, не опаздывать, убирать постель, делать уроки, быть вежливым, быть послушным, внимательным – словом, ЖИТЬ – само по себе огромное достижение. Подросток «портится» много раз, чтобы заново испытывать жизнь и себя; «разваливается» – чтобы строить себя по-своему.

3. ПОПРОСИТЕ У РЕБЕНКА СОВЕТА

Советуются – значит, доверяют! Это отличный способ хвалить, не хваля. И заодно воспитать ответственного человека. В НЛП это называется КОСВЕННОЙ ПОХВАЛОЙ.

4. ПОПРОСИТЕ О ПОМОЩИ

Просите ребенка о помощи – как равного или старшего. «Принеси воды», «вынеси ведро», «вымой пол» – может и унижить, и вознести. А ребенок поймет, и чем скорее, тем лучше, что просьба сильнее приказа, бесконечно сильнее.

Склонять к добровольной помощи – великое психологическое искусство. Вместо: «Поди сюда. Сколько раз тебя звать? Поди сюда, говорю! Помоги-ка... А теперь живо за уроки» – что-нибудь вроде: «В магазин не успеваю...» или «Как справиться с этой пуговицей?..»

Никуда не денешься: воспитание – всегда немножко спектакль.

5. ВОВЛЕКАЙТЕ В ПРОЦЕСС, РАССКАЖИТЕ О «ГОРИЗОНТАХ»...

Антуан де Сент-Экзюпери сказал: «Если ты хочешь построить корабль, не надо созывать людей, планировать, делить работу, доставать инструменты. Надо заразить людей стремлением к бесконечному морю. Тогда они сами построят корабль...»

6. ПОМОГИТЕ ПОВЕРИТЬ В СПОСОБНОСТИ!

Единственное ограничение, которое налагается на наши способности, – это наша неспособность признать собственные неограниченные возможности!

Судьба вундеркинда

Мечта многих родителей – воспитать вундеркинда. Мамы и папы наивно полагают, что если с ребенком не нужно учить вечерами стихи, писать сочинения и решать математические задачки, то такой ребенок будет беспроблемным.

О вундеркиндах я писала еще в своей книге «Мужчины. Дети. Прочие опасности».⁴ И еще там отметила, что на самом деле вундеркинд – тяжелая ноша для воспитателя. У него масса проблем, с которыми не сталкиваются обычные ребята. Из-за разницы интересов и интеллектуального уровня таким детям трудно общаться со сверстниками психологически, а из-за разницы в возрасте им трудно найти общий язык с людьми постарше и физически, и психологически. Вундеркинды как бы становятся «инвалидами общения». Они неудобны всем и самим себе. Они одиноки и очень ранимы. Они ближе всех к истине, но их часто не понимают. «Бывший вундеркинд» Грибоедов, в одиннадцать лет поступивший в Московский университет, блестящий поэт, композитор и полиглот, не понаслышке знал, что такое «горе от ума».

Судьбы одаренных людей порой трагичны: весьма редко общественное признание приходит к ним при жизни, их постоянно преследуют тяжелые стрессы, депрессии, в восемь раз чаще они болевают душевными недугами. Шизоидность часто встречается среди интеллектуально и творчески одаренных людей. Явными шизоидами были Николай Гумилев, Велемир Хлебников, Осип Мандельштам, Владимир Набоков, Дмитрий Шостакович, Иосиф Бродский, Борис Пастернак... Чем выше одаренность, тем хуже прогноз на счастливую и спокойную жизнь.

Самый плохой прогноз – у гениальности. Гении – мученики, расплачивающиеся за прогресс человечества: Сократ, Джордано Бруно, Галилей, Ван Гог, Николай Вавилов...

Высокая одаренность – это отклонение в строении мозга, в психическом развитии. Такой дар выпадает примерно одному из тысячи, развивается в нужной мере у одного из миллиона, а действительно гением становится один из десяти миллионов. Цифры весьма условные, но порядок чисел отражает истину. «Гении падают с неба. И на один раз, когда гений встречает ворота дворца, приходится сто тысяч случаев, когда он падает мимо», – сказал великий Дидро.

Проще говоря, неправильное воспитание, стандартное обучение, отсутствие индивидуального подхода убивают гениальность. Тогда из одаренного ребенка вырастает закомплексованный, неконтактный неудачник с тяжелым характером.

Правда, есть и другой, облегченный вариант несостоявшейся одаренности: человек беспечный, не умеющий трудиться, плывущий по течению, живущий по линии наименьшего сопротивления.

Самый благоприятный вариант – высокая норма, когда природа наделила человека всем необходимым: и высокой способностью к обучению, и хорошей адаптацией к внешним условиям, контактностью, общительностью, физическим здоровьем.

Любите своих детей разными и помогайте им больше, чем другие считают благоразумным.

Хобби для беби

Вряд ли кто-то из родителей, читающих эту книгу, считает, что для полноценного развития ребенка достаточно усиленного питания и школьного образования. Все мамочки хотят вырастить исключительное чадо – умное, талантливое, красивое, пластичное, доброе, нежное, веселое... Мы хотим наделить своего ребенка всеми возможными добродетелями и положительными качествами. В зависимости от того, как распределяются наши собственные приоритеты, мы выбираем хобби для нашего ребенка – занятие, которое поможет ему развить те навыки, которые кажутся нам, взрослым, очень важными. И выбирать хобби надо как можно раньше, потому что к четырем годам ребенок обнаруживает 50 % всех своих интеллектуальных способностей, которым суждено проявиться, к шести – 70 %, а к восьми – 90.

⁴ Диана де Шарман. «Мужчины. Дети. Прочие опасности. Как их превратить в удовольствие». – М: Эксмо-Яуза, 2006.

Но прежде чем отправить свое чадо, например в секцию дзюдо или музыкальную школу (ведь вы так этого хотите!), прочитайте, КАКИЕ ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ СОВЕРШАЮТ РОДИТЕЛИ, и постарайтесь их избежать.

1. ЛЕНЬ

Допустим, ваш ребенок проявляет недюжинные математические способности, его логическому мышлению могли бы позавидовать биржевые маклеры, и он посмотрел по телевизору передачу про японские шахматы – сеги. Посмотрел и заболел ими. Решил научиться играть, стать мировым чемпионом. А в городе нет такой школы, или есть, но всего одна, на самом краю, возить ребенка туда неудобно – много времени занимает, а самого отпускать страшно – там большое автомобильное движение.

И потом, что за блажь такая – сеги?! В наше время мальчишки играли в футбол на улице, а девочки – в дочки-матери, и ничего – никто не умер. Еще не понятно, станет ли мальчик выдающимся шахматистом или нет, а уже на него надо столько времени потратить! Лень. Пусть ходит в компьютерный клуб около дома. Компьютер – модно, да и мозги развивает, а в жизни уж наверняка больше, чем сеги какие-то, пригодится.

Вот так родители из-за своей лености наступают на горло неспетой песни собственного ребенка.

Возможно, конечно, мальчик вырастет, станет взрослым, самостоятельно освоит сеги и будет побеждать на местных соревнованиях. Но зачем давать ребенку изначально низкий старт для успеха, зачем делать его путь максимально тернистым руками собственных родителей?

Да-да! Если уж решились родить ребенка, то не думайте, что на этом ваша жизненная миссия выполнена. В ребенка нужно вкладывать очень много чувств, времени и денег. С того момента, как у вас появился малыш, ваша жизнь больше не принадлежит вам, она принадлежит ему.

2. ЖАДНОСТЬ

«Вот было бы неплохо – отдать девочку на балльные танцы, – думают некоторые родители. – Здорово, но очень дорого. Это же сколько денег уйдет на пошив специальной обуви и конкурсных костюмов! Только и горбатиться, что на хобби. И совсем не факт, что девочка добьется больших успехов и оработает вложенные в нее деньги. Плюс постоянные проблемы с партнерами. Вечный недобор мальчиков. Пусть пока походит на кружок макраме или бисероплетения. И дешево, и при деле ребенок».

Стандартные рассуждения небогатых родителей. А ведь и правда – дорого и не факт, что девочка добьется...

Но ведь не все измеряется деньгами! Когда женщина покупает себе дорогую шубу, она не думает о том, что эта шуба должна победить в международном конкурсе и заработать для своей хозяйки кучу денег. У нее другие функции. Женщина будет просто наслаждаться обладанием красивой вещью, в которой будет тепло и комфортно зимой. Так же и балльные танцы для дочери. Изящество и грация, чувство ритма и любовь к прекрасному, которые они воспитают, дороже любых материальных затрат.

3. ПОПЫТКА РЕАЛИЗОВАТЬ СВОИ НЕРЕАЛИЗОВАННЫЕ МЕЧТЫ

«Драмкружок, кружок по фото, мне еще и петь охота, за кружок по рисованию тоже все голосовали...» Так... Чем еще не занимался наш ребенок? Зачастую родители просто насилюют своих детей, заставляя заниматься тем, к чему у чад нет ни склонностей, ни любви. Они – родители – пытаются заставить детей реализовывать свои несбывшиеся мечты. Например, если папа в детстве мечтал играть на трубе, но у его родителей не было денег отдать сына в музыкальную школу, то он постарается организовать «сладкую жизнь» своему отпрыску, закрывая глаза на то, что сынишке медведь наступил на ухо. Если мама не стала балериной, то берегись, кривоногая дочка, – ты еще попотеешь в пачке и балетках! Если папа мечтал в детстве стать боксером, но не смог осуществить свою мечту из-за хилого телосложения и природной робо-

сти, то он наверняка проявит недюжинную настойчивость, пихая очкарика и ботаника сына в боксерскую секцию. А тот будет плакать после тренировок.

Вот я, например, за годы учебы в музыкальной школе приобрела только комплекс неполноценности (ну нет у меня музыкального слуха!) и чувство вины перед родителями за то, что я все-таки эту школу бросила. Дорогая цена, по-моему, за попытку реализации амбиций моих родителей: «Пусть доченька будет Жанной Бичевской!»

Один мой знакомый ирландец на предложение сходить на балет страшно выпучил глаза и испуганно выпалил: «НИ ЗА ЧТО!» Как оказалось, в детстве его заставляли скакать в ирландском балете. Но когда он все-таки увидел «Сотворение мира» в нашем оперном театре, то ходил в полном восторге дня два.

Вот и получается, что благими намерениями мы воспитываем в детях отвращение к самым разным прекрасным вещам: музыке, живописи, балету, спорту... Вместо того, чтобы открыть в недрах детской души родник таланта и превратить его в стремительный поток.

Если ваша девочка пишет стихи и сочиняет сказки, не отдавайте ее в математическую школу только потому, что это престижно. Если ваш мальчик возится на кухне и печет пироги, не ссылайте его в секцию по боксу, считая, что кулинария – не мужское занятие. К талантам ребенка нужно прислушиваться и развивать то, к чему у него есть способности, интерес и непреодолимая тяга.

Позвольте ему прожить собственную жизнь!

4. ПОГОНЯ ЗА МОДОЙ

Мамы и папы мечтают об одном для своих дочерей – о счастье. Молоденькие девушки тоже хотят именно этого. Казалось бы, счастье – такое растяжимое понятие, но и на него, как ни странно, есть мода. Мода на счастье наших дней – отдать дочку в модельное агентство.

А почему бы и нет? Вроде работа не обременительная, девушка всегда в форме, встречи с интересными и богатыми людьми – потенциальными женихами и мужьями, солидный заработок.

Так ли это? Модные показы и фотосъемки в областных и районных центрах проходят нечасто, в среднем один-два раза в месяц. Возможность отправить дочь-школьницу или студентку на кастинги в Москву есть далеко не у всех семей. К тому же в столице своя конкуренция. Зарабатывают начинающие модели тоже немного: на деньги за участие в показе можно купить немного косметики, колготки, в лучшем случае – подиумные туфли. Шансы попасть на высокооплачиваемые показы или получить контракт на работу за границу невелики. Участие в международных конкурсах дает девушкам возможность уехать за рубеж на стажировку, получить работу и отхватить призы – то есть заработать не деньги, а товар (косметику, украшения, часы, аксессуары, одежду, авто).

Поскольку пробиться в модельном бизнесе сложно, а жить со случайных разовых показов и съемок просто невозможно, то правильным будет скорректировать свою дочку на получение высшего образования и настоящей специальности, которая впоследствии сможет приносить вашему чаду ежемесячный доход.

Животные в нашей жизни

Домашние животные – еще один беспроектный вариант хобби, на мой взгляд. Как часто в наших семьях, особенно с появлением детей, возникают просто шекспировские вопросы: «Быть или не быть?», «А если и быть, то кому?», «Будут ли по утрам вас будить мягкие пушистые лапки или настойчивый мокрый нос и звонкий лай?». Дочка хочет белую крысу или, по меньшей мере, морскую свинку. Сыну подавай дога. А муж под большую поясницу любит подкладывать мягкого и теплого кота. Черт знает что!

Есть категория людей, которые считают, что лучшее домашнее животное – жираф: сам живет на улице, а голова дома (торчит в форточку). Мой разговор не для них. Да и тех, кто

готов усыпить кошку за испорченный диван или отравить соседскую собаку за веселый лай по утрам, я вряд ли смогу сделать добрее. Хотя, кто знает...

Моя звериная история

Это просто фатально. Я все время подбираю животных на улице: больных, блохастых. Мотаюсь с ними к ветеринару, лечу, потом стараюсь пристроить, иначе в моем доме был бы уже целый зоопарк. Голубь с перебитым крылом, раненый ежик, три собаки и четыре кота. Слава богу, голубь пристроил себя сам: вылечили крыло, и однажды утром он просто улетел. Ежика вернули на этническую родину, в лес, когда его здоровье перестало внушать опасения. Собаки были подарены друзьям, коты отданы в хорошие руки.

Осталась кошка, которая пришла к нашей двери, астматически кашляя и чихая. Через год разродилась потомством: всего два котенка. Один был совершенно нежизнеспособным. Кошка даже отказалась вылизывать его. Но не тут-то было. Я отогрела котенка, через одноразовый шприц стала поить детским питанием. Кошка приняла его, вернее, ее, но малышка была такой слабенькой, что сама не могла сосать молоко. Пришлось дежурить ночью, кормить каждые три часа. Вторым котенок бодро сосал материнское молоко.

Так случилось, что наша кошка через десять дней умерла. На моих руках осталось двое слепых беспомощных котят. Ветеринар сказал, что дело гиблое: не выживут котята без ферментов материнского молока, не сформируется у них кишечник, потому что кошка, вылизывая их языком, делает своему потомству массаж.

Нет, конечно, я не стала вылизывать котят. Но и не упала духом. После каждого кормления из пипетки я нежно поглаживала им животики, массировала их пальцами. Вся наша семья изменила график жизни и работы из-за двух теплых пушистых комочков: их нужно было кормить, вытирать обкаканные попы, менять мокрые подстилки, лечить загноившиеся яички котенка-мальчика...

Они не просто выжили, они выросли холеными и красивыми: кот и кошка. Кошка живет у мамы. А кота я забрала к себе, когда вышла замуж.

Пережить смерть любимого животного – это не так-то просто. Но нам удалось, потому что любимая кошка оставила нам два маленьких мяукающих сердечка, о которых нужно было не просто заботиться, за которые нужно было бороться.

* * *

Воспитание родителей

В девятиметровой комнате их жило четверо: Лена, ее муж Саша и двое детей – Марина и Антон. Заводить животных в таких стесненных условиях было по меньшей мере безумием. Однако дети не сдавались. Марина ежегодно писала письма Деду Морозу с просьбой подарить ей щенка. А Антон однажды отправился с дедушкой на рынок, чтобы помочь старику продать цветы, выращенные на даче. Вырученные деньги дед отдал внуку на подарок маме ко дню рождения. И Антон купил маме... щенка. Отказаться от такого счастья мама не смогла. И постепенно в тесной комнатке стали появляться жабки в аквариуме, попугай в клетке, хомячок и даже крыса.

Когда Лена и Саша построили квартиру и переселились в новый дом, в семье уже было девять членов: мама, папа, дочка, сын, овчарка Дана, крыса Анфиса, попугай Кеша и две жабки – Ли и Ло. Хомячок умер.

Лена и Саша рады своему многочисленному семейству. Они признаются, что не только дети стали ответственные, собранные и добрее, но и они сами:

– Забота о тех, кто сам не может о себе позаботиться, сделала нас всех внимательнее к окружающему миру. Теперь детям не нужно повторять, что нужно помогать маме или уступать место в автобусе пожилым людям, они сами спешат на помощь. Ну, а мы с мужем перестали

наказывать детей, потому что разбираться с позиций силы или психологического давления с теми, кто слабее тебя, просто нечестно. Наши животные помогли нам это осознать.

Но кроме всех этих воспитательных функций наши животные дарят нам огромное количество радости и положительных эмоций. Собаки и кошки зачастую оказываются лучше людей, которые нас окружают.

Закон целеполагания

Любите ребенка, а не себя в нем! Позвольте ему прислушаться к себе, почувствовать свою мечту, определить свои задачи и пуститься в увлекательное путешествие достижения собственной цели. Ребенок должен реализовать свои цели, а не те, которые поставили ему родители.

Nota bene

Профессор в университете задал своим студентам такой вопрос.

– Все, что существует, создано Богом?

Один студент смело ответил:

– Да, создано Богом.

– Бог создал все? – спросил профессор.

– Да, сэр, – ответил студент.

Профессор спросил:

– Если Бог создал все, значит – Бог создал зло, раз оно существует. И согласно тому принципу, что наши дела определяют нас самих, значит – Бог есть зло.

Студент притих, услышав такой ответ. Профессор был очень доволен собой. Он похвалился студентам, что он еще раз доказал, что вера в Бога – это миф.

Еще один студент поднял руку и сказал:

– Могу я задать вам вопрос, профессор?

– Конечно, – ответил профессор.

Студент поднялся и спросил:

– Профессор, холод существует?

– Что за вопрос? Конечно, существует. Тебе никогда не было холодно?

Студенты засмеялись над вопросом молодого человека. Молодой человек ответил:

– На самом деле, сэр, холода не существует. В соответствии с законами физики, то, что мы считаем холодом, в действительности является отсутствием тепла. Человек или предмет можно изучить на предмет того, имеет ли он или передает энергию. Абсолютный ноль (—460 градусов по Фаренгейту) есть полное отсутствие тепла. Вся материя становится инертной и неспособной реагировать при этой температуре. Холода не существует. Мы создали это слово для описания того, что мы чувствуем при отсутствии тепла.

Студент продолжил:

– Профессор, темнота существует?

– Конечно, существует.

– Вы опять не правы, сэр. Темноты также не существует. Темнота в действительности есть отсутствие света. Мы можем изучить свет, но не темноту. Мы можем использовать призму Ньютона, чтобы разложить белый свет на множество цветов и изучить различные длины волн каждого цвета. Вы не можете измерить темноту. Простой луч света может ворваться в мир темноты и осветить его. Как вы можете узнать, насколько темным является какое-либо пространство? Вы измеряете, какое количество света представлено. Не так ли? Темнота – это понятие, которое человек использует, чтобы описать, что происходит при отсутствии света.

В конце концов, молодой человек спросил профессора:

– Сэр, зло существует?

На этот раз неуверенно, профессор ответил:

– Конечно, как я уже сказал. Мы видим его каждый день. Жестокость между людьми, множество преступлений и насилия по всему миру. Эти примеры являются не чем иным, как проявлением зла.

На это студент ответил:

– Зла не существует, сэр, или, по крайней мере, его не существует для него самого. Зло – это просто отсутствие Бога. Оно похоже на темноту и холод – слово, созданное человеком, чтобы описать отсутствие Бога. Бог не создавал зла. Зло – это не вера или любовь, которые существуют, как свет и тепло. Зло – это результат отсутствия в сердце человека Божественной любви. Это вроде холода, который наступает, когда нет тепла, или вроде темноты, которая наступает, когда нет света.

Имя студента было – Альберт Эйнштейн.

Глава 10

ЛЮБОВЬ ИЛИ ДРУЖБА? или НЕ УМЕЕШЬ ЛЮБИТЬ – ИДИ ДРУЖИ!

«Вы живете в очень странном мире. Вы родились от секса, вы уйдете жить для секса, ваши дети родятся из секса, и секс при этом самая осуждаемая вещь, наибольший грех.

И все религии из всех сил стараются вбить вам это в мозги».

Ошо

Американский психолог Эрих Фромм писал, что, когда в человеке развивается чувство индивидуальности, ему недостаточно присутствия одних только родителей. Поэтому родителям подростка нужно осознать, что их контроль не вечен, власть над ребенком со временем должна ослабевать. И что в жизни подростка социум, друзья и окружающая среда выходят на первый план и затмевают авторитет семьи. Старым идеалам не удержаться, когда приходят новые. Но если родители осознают это, окажут поддержку и проявят чуткость и понимание, то они всегда будут рядом с ребенком и перейдут в ранг близких друзей.

Дружба и жизнь

Настоящая дружба – как привидение. Все о ней говорят, но мало кто ее видел. И тем не менее дружба – одна из тех желанных вещей, без которых невозможна жизнь. Мы все стремимся обрести настоящих друзей. Мы хотим, чтобы нас желали видеть в друзьях. Наши дети – подростки – хотят этого вдвое сильнее.

Подросток настойчиво, маниакально стремится найти верного друга и лихорадочно меняет друзей. Он ищет в друге сходства, понимания и принятия своих собственных переживаний и установок. Друг, умеющий выслушать и посочувствовать, становится своеобразным психотерапевтом. Но подростки – идеалисты, и любое несоответствие ожиданиям от дружбы чревато разрывом отношений.

Юность считается привилегированным возрастом дружбы, но сами старшеклассники считают настоящую дружбу редкой. Социологические исследования утверждают: только 33 % мальчиков из выпускных классов находят, что настоящая дружба со сверстниками встречается часто. Короче, дружба, как привидение...

Биполярность

Подросток не только ищет друга. Он также хочет стать другом кому-то, хочет быть принятым в группу, стать любимым, желанным, нужным. Однако далеко не каждого подростка принимают в компанию сверстников, некоторые оказываются в изоляции. Обычно это как неуверенные в себе, замкнутые, нервные дети, так и дети излишне агрессивные, заносчивые, требующие к себе особого внимания, равнодушные к общим делам и успехам.

Что делать? Закаляться! То есть тренировать свои навыки общения по законам НЛП. Для этого есть три простых техники, которые отлично развивают чувство юмора и коммуникативные навыки.

1. Стратегия веселого НЛПера:

1 анекдот 3 раза в день

Предложите своему подростку выбрать один анекдот и рассказывать его в течение дня от трех до семи раз в разных тусовках. Важно рассказывать именно один анекдот, и именно

несколько раз. При этом каждый раз обращать внимание на то, что можно улучшить при следующем рассказывании по сравнению с предыдущим. Практика показывает, что 7 раз подряд неудачно рассказать анекдот невозможно. А однажды рассказав удачно анекдот, очень легко перенести это умение и на остальные. К тому же можете быть уверенными, что этот анекдот запомнится надолго. А, поразвлекавшись так в течение месяца, можно получить свою копилку из 30 анекдотов, которые будут рассказаны так, что не нужно говорить в конце слово «лопата». Результат вполне стоит того, чтобы над ним потрудиться. Ведь все хотят видеть в своей компании веселых людей с хорошим чувством юмора. Именно на чувстве юмора базируется харизматичность и уверенность в себе.

2. Воздушные шары

Вашему подростку сложно знакомиться и поддерживать отношения? Подарите ему воздушные шары. Зачем? Пусть надует их, выберет шарики любимых цветов и отправится на улицу, чтобы совершить пять обменов, подходя к совершенно незнакомым людям, знакомясь и предлагая им обменять шарик «с прекрасным настроением внутри» на что-то другое, очень ценное.

Если в этой игре примут участие несколько человек, то результативность увеличится. Во-первых, вашего подростка подстегнет конкуренция. А во-вторых, появится возможность для эффективной обратной связи. Обсуждение трофеев и разговор о преодолении себя, о том, какие выводы для себя из этого упражнения сделал каждый участник игры, очень полезны и зачастую неожиданны.

Игра направлена на то, чтобы понять, что если мы хотим что-то получить, нужно действовать безотлагательно, нужно быть авантюристом, считать себя достойным и понимать, что иногда блага можно делать и получать, казалось бы, из воздуха.

Поверьте, менять шарики – не только увлекательно, но и сложно. Но прелесть в том, что это не только сложно, но и чертовски увлекательно! «Воздушные шары» – одно из любимых упражнений взрослых людей, желающих преодолеть коммуникативные фобии, на моих тренингах личностного роста.

В результате игры обязательна обратная связь. Каждый из участников рассказывает, что он вынес для себя из этого упражнения, какова его мантра, его новое убеждение.

3. Благодарность

Люди хотят, чтобы их ценили по достоинству. Они нуждаются в этом. Но порой нам так сложно вербализировать свои мысли, даже если мы действительно искренне кем-то восхищаемся или искренне благодарны. Предложите своему подростку в качестве эксперимента, во-первых, благодарить всех, кто был внимателен к нему, оказал какую-то услугу, а во-вторых, искать возможность и повод поблагодарить каждого человека в его жизни... Пусть понаблюдает, как изменится его собственное мироощущение при таком гуманистическом подходе и как изменится отношение людей к нему.

Предложите вашему подростку в конце каждого дня говорить спасибо себе. – Я благодарю себя за...

За что можно поблагодарить себя?

– За то, что я позволил себе раскрываться, жалить и быть ужаленным, позволил себе сомневаться и узнавать, верить и любить.

Пусть благодарит себя за все то, что преодолел в себе и о чем никто, кроме него, даже не догадывается.

Новости

Если ваш ребенок успешно овладеет этими тремя НЛПерскими техниками, наверняка круг его знакомств значительно расширится. И тут вас, родителей, может ждать неприятная новость: друзья вашего ребенка могут вам не понравиться.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Прежде всего постарайтесь приспособиться к изменениям в ребенке и по возможности держите свои претензии при себе. Даже если вам не нравятся друзья вашего ребенка, если вы не разделяете его вкусов – **МОЛЧИТЕ**. Попробуйте вывести ребенка на откровенный разговор, чтобы понять, что именно привлекает его в этой компании, что объединяет его с друзьями. Если в увлечениях ребенка нет ничего криминального, позвольте ему самому расставить приоритеты. И не забывайте, что разговор и нравоучения – совершенно разные вещи.

Даже если через какое-то время ваш ребенок разочаруется в ком-то из своих друзей – это не страшно. Он просто приобретет житейский опыт, лучше научится разбираться в людях, и сделает это (что крайне важно!) САМ. Обходя разложенные грабли, наши дети теряют драгоценный опыт. Позвольте им учиться на собственных ошибках, потому что на чужих научиться невозможно.

Впервые и навсегда?

Вот еще одна сторона медали взросления. Подростки стремятся поскорее войти во взрослый мир и спешат ко всем переживаниям, с этим связанным.

Любовь, безусловно, – самое прекрасное, эмоционально окрашенное, яркое, интимное переживание. И задача родителей – не убить сексуальность своего ребенка, не воспитать дочку Снежной Королевой, а сына – Железным Дровосеком, помочь детям научиться различать страсть и любовь, любовь и влюбленность, сексуальное влечение и истинную близость.

Подросток должен понять, что не нужно спешить с сексуальными отношениями, чтобы от них не оставалось неприятного осадка; что всему свое время; что любовь нужно беречь; наконец, на будущее – что нужно предохраняться, чтобы сберечь свое здоровье.

Постарайтесь объяснить ребенку, что первая любовь – это не обязательно любовь на всю жизнь. Не надо идеализировать своего возлюбленного. Он не единственный представитель противоположного пола и, скорее всего, не идеален. Поэтому не стоит сразу кидаться в омут с головой. Впереди будет много интересного.

Если ребенок категорически не соглашается слушать ваших советов, не давите, пусть поступает по-своему. Ошибется – приобретет бесценный опыт. Чем больше вы протестуете, тем больше желание вашего взрослеющего чада сделать все наоборот.

И САМОЕ ГЛАВНОЕ! Не пытайтесь поссорить молодых влюбленных. Иначе потом вы, при любом исходе, будете виноваты в том, что его жизнь «не удалась». Ребенок уже давно вырос и вправе сам решать, как ему дальше жить. Поэтому постарайтесь если не одобрять, то хотя бы уважать его выбор.

Доверительность – лучшее, на что можно надеяться.

Но и в океане доверия много айсбергов... Большинство родительских (да и всяческих) предсказаний сбывается не потому, что они верны, а потому, что дети им верят, даже когда стараются опровергнуть. Так что самое разумное – попридержать свои суждения и прогнозы, даже как дважды два ясные... Язык – на замок, жалость – на цепь!..

На поединок с судьбой каждый должен выходить в собственных доспехах.

Любовь – это радость

С точки зрения вербализации все именно так и выглядит. А опыт подсказывает нам совершенно другое: любовь – это боль, разочарование, сомнения и слезы в подушку.

В нашем обществе большая ценность придается боли, негативным эмоциям. Все носятся с ними, как с писаной торбой. Родители склонны вникать в проблемы ребенка только тогда,

когда ему плохо или у него что-то болит. Если же он радуется, то никто не спешит разделить с ним это переживание. И радость выглядит на фоне боли как-то вторично, жалко. Ее никто не воспринимает всерьез. Радость – что-то ненастоящее. А вот боль! Все познание мира, а соответственно и любви – как высшего пика познания – происходит через боль, а не через радость. Разве это правильно?

Любовь – это светлое, радостное, позитивное чувство. Любовь – это АКТИВНАЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ в жизни и свободном развитии объекта любви. «Я люблю тебя, но каждый из нас свободен (в своих мнениях, в принятии решений). Если тебе будет лучше без меня, я пойму и отпущу тебя с пожеланиями счастья».

Истинная Любовь – это РАДОСТЬ! Это – дарение и получение радости. «Лакмусовой бумагой» настоящей любви является РАДОСТЬ, а не страдание: если я радуюсь тебе и твоим радостям, а ты радуешься мне и моим радостям, если нам радостно и комфортно вместе, значит, мы любим друг друга.

Кстати, настоящая любовь встречается в жизни не реже, чем любовная зависимость. Просто не каждый умеет любить, не каждый может распознать настоящее чувство. Нередко люди пользуются не той «лакмусовой бумагой»: «Если я страдаю, я люблю, а если не страдаю, значит, это – не любовь».

Любовь или зависимость?

Однако важно научить ребенка отличать настоящую любовь от любовной зависимости. Каким образом? Прежде всего, любовь нужно «пропускать» не через разум и анализ, а через сердце и тело. Пусть тело калибрует ваши чувства. Именно так и делают НЛПеры (подробнее о калибровке см. в главе 11).

Главный критерий ЛЮБВИ: нам хорошо вместе, и нам хорошо по отдельности.

Главный критерий ЗАВИСИМОСТИ: на первых этапах – нам хорошо вместе, но плохо друг без друга, на поздних этапах – и вместе плохо, и врозь плохо.

Любовь несет позитивные эмоции и делает каждого из любящих сильнее, удачливее, увереннее, спокойнее. Человек большую часть времени чувствует гармонию внутри себя, стабильность, защищенность, уверенность, теплые и нежные чувства к любимому. Негативные эмоции в связи с любимым могут появляться, но кратковременно. Любящий расцветает, молодеет, становится красивее, весь светится изнутри и желает всем людям вокруг такого же счастья, такой же любви.

Любовная зависимость, наоборот, несет массу негативных эмоций: большую часть времени зависимого переполняют тревога, беспокойство, страхи, неуверенность, сомнения, ревность, зависть, злость, раздражение по отношению к «любимому». Позитивные эмоции яркие, но кратковременные. Даже в самые счастливые минуты есть какое-то внутреннее напряжение и сомнения («счастье – это только миг»).

Любовь не отменяет внутренней свободы. А любовная зависимость (слово говорит само за себя) – это зависимость от настроения «любимого», его взгляда, тона голоса, слов. Позвонил – все классно, не позвонил – горе.

В любви отношения строятся на равных: я дарю тебе любовь, ты мне даришь любовь; сегодня много меня, завтра много тебя, мы равны.

При любовной зависимости зависимый – подчиненный, а его «любимый» доминирует над ним. В результате зависимый всеми силами стремится заслужить любовь, угодить «любимому», унижаясь при этом. Он только дает, ничего не получая взамен. Он является инициатором совместных мероприятий, сам выстраивает отношения, все прощает, «сглатывает» обиды.

Любовная зависимость разрушительна, а истинная любовь – созидательна. При настоящей любви нет острой необходимости в постоянном присутствии любимого человека. «Для меня не важно, где мой любимый, важно, что он есть».

Признак любовной зависимости – «Я без него не могу жить», «Он один может сделать меня счастливой». Зависимый цепляется за «любимого» как утопающий за соломинку («Я умираю без него»).

Однако никто и ничто в этом мире не может сделать вас счастливым или несчастными. Если вы надеетесь, что кто-то или что-то вас осчастливит, вы заблуждаетесь. Такого объекта, таких обстоятельств нет. НЛПеры говорят: **ВСЕ СОБЫТИЯ В МИРЕ НЕЙТРАЛЬНЫ**. Только люди навешивают на них ярлыки и дают им оценки.

Счастье и несчастье – это только ваша реакция на то или иное событие, на того или иного человека. Сами факты ни при чем.

Идеальная пара

Спросите у своей дочери, каким должен быть идеальный мужчина. Запишите на листе бумаги все его качества: «Верный, нежный, умный, красивый, сильный, веселый, чтобы на других девушек не заглядывался, с мамой хорошо ладил, по хозяйству помогал, отлично решал задачки по математике, не пил и не курил»... Спросите у своего сына, какой он хочет видеть идеальную женщину: «Ноги от ушей, грудь пятого размера, блондинка с хорошим чувством юмора, не болтушка, не плакса, сексуальная, но на других парней не смотрит, молчит и слушает меня, открыв рот»...

А теперь сообщите своим подросткам плохую новость: идеальных людей не бывает. Их никто никогда не видел и не найдет. А если такой и встретится, то жить он будет только со столь же идеальным партнером. А разве среди нас есть такие?

В жизни нужно искать не идеального, а **ПОДХОДЯЩЕГО** партнера, того, с недостатками которого вы готовы мириться, того, в которого вы верите, и того, который готов с вами и ради вас совершенствоваться.

Притча про девять коров

Жили-были два молодых англичанина, Джонс и Смит. И решили Джонс и Смит поехать мир посмотреть, себя показать, а заодно... Ну да, найти ту самую единственную и неповторимую. И первая остановка пришлась на один туземный островок. Ну, так себе, островок как островок... Местный князек, толпа туземцев и туземок.

Через некоторое время пришла пора Джонсу и Смигу двигаться дальше. И тут Джонс говорит Смигу: «Я остаюсь». Смит ему: «Да как так! Путешествие только началось!» А Джонс и говорит: «Видел младшую дочь местного князька? Так вот, я полюбил ее, это самая прекрасная и самая лучшая женщина в мире. Поэтому я и остаюсь здесь». Удивлению Смита не было предела: «Я понимаю, если бы ты полюбил среднюю дочь – действительно красавица! Хотя и таких мы еще не одну тысячу можем повстречать. Но младшая? Что ты в ней нашел?» А Джонс ему: «Ты не понимаешь! Она самая прекрасная женщина на земле, и я остаюсь».

Что тут делать, решил Смит задержаться, женить своего друга, а там и дальше двинуться в путь.

А на этом острове обычай был такой, что за невесту надо было отцу коровами заплатить. И чем лучше была невеста, тем больше коров, но не больше девяти. Девять коров отдавали за самую-самую. И вот приходят Джонс и Смит к местному князьку сватать его младшую дочь. Джонс говорит: «Я люблю ее и хочу жениться на ней. Я даю за нее девять коров». Смит чуть не поперхнулся при этих словах. А князек на том острове был человек свойский и честный. Он ответил Джонсу: «Слушай, может быть, ты ошибся?» – и подвел его к окну. Вот моя младшая дочь, вот старшая, вот средняя. Ты точно ничего не перепутал? Может, ты среднюю имеешь в виду? Но и за нее дают только восемь коров».

А Джонс ответил: «Я ничего не перепутал, вот твоя младшая дочь, я ее люблю и отдаю за нее девять коров». Тут князек начал уговаривать Джонса, что ему потом неудобно будет, что

больше чем на пять коров младшая никак не тянет и т. д. Смит, естественно, присоединился и попробовал вразумить друга, но не тут-то было. Джонс оказался очень упрямым. И настоял на своем. Пришлось князьку принять девять коров за младшую дочь. Сыграли свадьбу, и Смит поехал дальше по белу свету.

Колесил Смит лет десять, перепробовал уйму всяких красавиц и, в конце концов, решил, что нет такой женщины, которую он мог бы полюбить... И решил тогда Смит навестить своего друга Джонса. И отправился на тот самый остров. И вот идет Смит по этому острову, вспоминает те давние времена, смотрит на туземцев. Вдруг его внимание привлекает сногшибательная женщина, делающая закупки на местном рынке. И красивая, и обаятельная. Все, увидев ее, расплываются в улыбке, такое впечатление, что вокруг нее все начинает улыбаться и светиться. Такой женщины Смит еще никогда не видел. В глазах у него потемнело, в ушах зашумело. Решил Смит познакомиться с ней и пошел навстречу.

Подошел он к ней и прямо растворился в ее улыбке. Спросил: «Вы не подскажете... Я вот тут приехал к другу... Он англичанин... Лет десять назад женился на этом острове...» Ах, какой у нее звонкий и приятный смех! А какие глаза! Незнакомка, смеясь и улыбаясь, рассказала Смит, как пройти к дому Джонса. И, сказав на прощанье «до встречи», упорхнула дальше за покупками. Смит долго еще провожал ее взглядом. Один раз она обернулась и улыбнулась ему... Ему очень хотелось поговорить с ней, что-то еще спросить, но у Смита, несмотря на всю его опытность, вдруг язык к небу прилип... Ничего не оставалось, как повернуться и отправиться в гости к Джонсу.

Войдя в дом, Смит сразу увидел Джонса среди толпы детишек. Джонс несказанно обрадовался приезду Смита. Детишки убежали на улицу, и Смит тут же стал Джонсу рассказывать про свою встречу на рынке и закончил словами: «Ну, надо же! Я десять лет колесил по миру, а тут рядом с тобой такая женщина живет!» Тут Смит вспомнил, почему Джонс остался на этом острове: «Слушай, Джонс! А где твоя-то супруга?» Джонс радостно улыбнулся в ответ: «Скоро должна прийти».

Тут в дом с криками: «Мама пришла! Мама пришла!» ворвались ребятишки и... Вошла ОНА! Ничего не понимающий, совершенно сбитый с толку, Смит приподнялся... Джонс радостно встретил жену и, обращаясь к Смит, сказал: «А вот и моя жена!» Смит: «Но... Это же... Та самая... Ну... Про которую я тебе рассказывал». Прекрасная знакомка звонко рассмеялась: «Смит! Ты меня так и не узнал!» Полностью обалдевший Смит сумел выдать только: «Но... каким образом?»

«Видишь ли, – ответила она ему, – Джон отдал моему отцу девять коров за меня, и мне ничего не оставалось, как стать женщиной на девять коров».

Сексуальный ликбез

Теорий воспитания больше, чем самих воспитуемых. Только мне кажется, прежде чем говорить с ребенком ПРО ЭТО, нужно немного воспитать себя. В частности, избавиться от своих сексуальных и психологических комплексов. По крайней мере, их нужно «подредактировать». Ведь проблемные родители воспитывают проблемных детей. Надеюсь, с этим никто не станет спорить?

По статистике, 90 % людей недовольны своей внешностью, 70 % (половина из которых – женщины) хотя бы однажды хотели сменить пол. И причина этого кроется, конечно, не в целлюлите на бедрах или «гусиных лапках» под глазами, а в сексуальных комплексах...

ЖЕЛЕЗНОЕ ПРАВИЛО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ!

Любите своих детей такими, какими они пришли в этот мир. В девочках воспитывайте женственность, в мальчиках – мужественность. Говорите со своими детьми о любви и сексе не как о чем-то грязном и постыдном, а как о естественной стороне жизни, которая тем не менее не затмевает все остальное.

Многие современные родители воспитывают своих детей раскрепощенными и довольно свободными в сексуальном плане. Однако в этом деле главное – не перегнуть палку. Говоря с подростками о сексе, начинайте с любви и духовности, а не с физиологии. Иначе для ваших детей секс превратится не в логичное продолжение любовной связи, а в начало спортивной карьеры.

Как говорить с детьми ПРО ЭТО

1. РАЗГОВОРЫ О СЕКСЕ С ДЕТЬМИ НУЖНО НАЧИНАТЬ ТОГДА, КОГДА У ДЕТЕЙ ПОЯВЛЯЮТСЯ ВОПРОСЫ

Не раньше и не позже. Главное правило: информация должна быть доступна, но не избыточна. Постарайтесь вести беседу в естественной манере. Избегайте длинных лекций по половым вопросам. Ребенок не может оставаться внимательным долго, ему хочется задавать вопросы и получать конкретные короткие ответы. Если у вас не получается свободно говорить на эту тему, приобретите несколько хороших книг, авторы которых грамотно ответят на все вопросы вашего чада.

2. БЕСЕДЫ О ПОЛОВОМ ВОСПИТАНИИ НУЖНО НАЧИНАТЬ ЕЩЕ ДО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Физические изменения (в том числе развитие молочных желез, менструации и поллюции) могут появиться и раньше десяти лет. Девочка не должна воспринимать первую менструацию как трагедию. Наоборот, мама должна подчеркнуть, что с началом месячных девочка становится женщиной и с каждым днем будет все красивее, а когда вырастет, сможет родить ребенка.

Дети должны быть готовы к тому, что у них будет меняться фигура, появятся волосы на лобке, у мальчиков изменится голос.

3. ДЕТЯМ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НУЖНО ОБЪЯСНИТЬ, ЧТО ОНИ ОТВЕТСТВЕННЫ ЗА НАЧАЛО СВОЕЙ ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ

Нужно рассказать дочке, как научиться говорить парню «нет», не унижая его. «Мы еще недостаточно хорошо знаем друг друга», «Мне хорошо быть с тобой, но я пока не готова к более близким отношениям». Девочка должна понимать, что все, что делается после ее слова «нет», является сексуальным насилием. Даже если она наполовину разделась, вначале согласилась, а потом передумала, она имеет на это право, и никто не должен на нее давить. Мальчика нужно научить уважать в девочке женщину и объяснить ему, каковы могут быть последствия сексуального насилия.

4. РАССКАЖИТЕ О СПИДЕ И ДРУГИХ БОЛЕЗНЯХ, ПЕРЕДАВАЕМЫХ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ

Посвятите ребенка в вопросы предохранения, если не хотите последними узнать о беременности вашей дочери. Ребенок не должен испытывать смущение, задавая вам вопросы на половые темы. Если ребенок задает конкретный вопрос, он должен получить четкий ответ в доступной для него форме. Если вы не можете ответить, не бойтесь признаться в этом. Скажите, что вам нужно «уточнить».

Закон настоящей любви

Любовь нужно пропускать не через разум и анализ, а через сердце и тело. Только тело имеет право калибровать чувства. Истинная Любовь – это радость! Это – дарение и получение радости. «Лакмусовой бумагой» настоящей любви является радость, а не страдание.

Nota bene

- Сынок, пришло время поговорить о сексе.
- Хорошо, папа. Что ты хочешь узнать?

Глава 11

КУДА УВОДЯТ НАРКОТИКИ? или ДУРМАН-ТРАВА

*«Если хочешь увести ребенка с неверного пути, иди с ним, и ты найдешь момент, когда можно будет свернуть на верную дорогу.
Литвак, «Принцип сперматозоида»*

Религиозные секты, дурные компании – иногда туда уходят дети из концентрационного лагеря семьи, где их старательно и неустанно воспитывают, «вкладывая всю душу». Игровая зависимость, Интернет, алкоголь, наркотики порой тоже становятся надежными укрытиями для подростка, на которого все махнули рукой, который растет как придорожная трава: без должного сотрудничества с родителями, без доверия, внимания и заботы, без хобби, без дела, без самореализации...

Под давлением?

Подобное притягивается подобным. Мы подбираем интересы под свое окружение. Наше окружение формируется, исходя из наших интересов. Ребенок, чей день (неделя, месяц, год) им самим с увлечением расписан по минутам (зарядка, пробежка, школа, музыкальная, художественная, собственная музыкальная группа, тренажерный зал, бассейн, дайвинг, чтение книг, обсуждение с родителями восточной философии и даосских притч, тренинги личностного роста, домашнее задание, выгул и кормежка собаки, математические олимпиады, кружок фотографии, секция бокса, воскресная прогулка на велосипедах, пикник всех семьей, поход на байдарках с друзьями и родителями...), так вовлечен в собственную жизнь, что ему просто некогда попасть в лапы какой бы то ни было зависимости.

Такой ребенок действует осознанно. Такой ребенок дружит с себе подобными. У него хорошее настроение, и ему не нужен никакой допинг, чтобы почувствовать себя счастливым. К тому же большинство подростков из СМИ, школы и от родителей знает, что употребление наркотиков причиняет вред организму и может привести даже к гибели. Но порой случаются сбои. И в какой-то момент подросток перестает быть похожим на знакомого и родного ребенка...

Почему же они ЭТО употребляют? Может быть, дети становятся жертвами негодяев, которые делают их зависимыми от наркотиков?

Не обязательно. Очень часто приобщение к наркотикам происходит в кругу друзей, когда в атмосфере приятельского общения подростки делятся своими желаниями или впечатлениями. Марихуану и некоторые другие наркотики нередко предлагают попробовать на вечеринках, когда новичку в этом деле трудно отказаться, чтобы не произвести впечатление человека неискушенного и слишком правильного.

Многие подростки готовы в буквальном смысле подвергнуть риску собственную жизнь, если группа сверстников требует от них что-то сделать. Такая потребность в общественном одобрении играет в большинстве случаев ведущую роль в ситуации приобщения подростка к наркотикам.

– Почему он не смог устоять? Почему он не сказал твердое и решительное «нет»? – возмущаются родители, которые не раз вели разъяснительные беседы о вреде наркотиков.

К сожалению, сократить потребление наркотиков с помощью разъяснительных мер невозможно. Большинство подростков знают о последствиях употребления наркотиков, пожалуй, даже лучше, чем их родители, но употреблять их начинают вопреки этому знанию. И делают они это не назло родителям, не вопреки, а лишь благодаря родительскому воспитанию.

Вернемся в детство наших подростков, чтобы понять механизмы – почему и как...

ВАК и мы

ВАК – это каналы восприятия. Наши репрезентативные системы. Визуальная, аудиальная и кинестетическая. Мы уже говорили об этом в предыдущих главах.

С детства все каналы восприятия развиты одинаково. Дети все видят, слышат и чувствуют. Но они живут в семье, ходят в школу, общаются со сверстниками и значимыми для них взрослыми. Как известно, люди моделируют те стратегии, которые встречают. И если любимый родитель – визуал, ребенок привыкает воспринимать информацию визуально. Если в школе много времени уделяется геометрии (где нужно иметь хорошо развитое визуальное воображение), дети становятся визуалами.

А уроков пения уже практически нет, нет фестивалей и КВН, нет декламации стихов, крайне редко соседи и приятели собираются, чтобы попеть песни под гитару, да и просто поговорить. Все, что развивает аудиальный канал, постепенно отмирает. Вот он и становится закрытым.

Когда ребенка часто наказывают, редко обнимают и гладят – «закрывается» канал кинестетический. Некоторые педиатры советуют родителям как можно меньше носить на руках малыша: дескать, он привыкнет и станет капризным. Чушь! В результате такого обращения ребенок отвыкает чувствовать свое тело. И будущие проблемы – ожирение, алкоголизм, наркомания – те банальные и легкодоступные способы, которые помогают ему опять почувствовать себя, свое тело.

В пору своего взросления люди приходят с покалеченными каналами восприятия. Обычно один-два канала становятся закрытыми. Информация через них поступает, но не осознается. И в результате мы становимся «визуалами», «аудиалами» или «кинестетиками», то есть предпочитаем получать информацию преимущественно через глаза, уши или тело...

И психологи начинают утверждать, что это норма. Нет! Норма – это гармоничное развитие.

Не хлебом единым

Еще одна важная ремарка: **НЕЛЬЗЯ ЗАСТАВЛЯТЬ РЕБЕНКА ЕСТЬ!**

Заставлять есть – противоестественно! Ни одно существо в природе не ест по принуждению и не принуждает к еде детенышей. Можно, а иногда нужно принуждать только НЕ есть. В том или ином случае – болезнь, аллергия, необходимость режима... Иногда даже и в наказание. Сегодня, например, по случаю особо выдающихся успехов в поведении обойтись без мороженого.

Что такое аппетит, чувство голода? Сигнал о готовности принять пищу. Делеша желудка: «Выделяю ферментные соки!...» Послание от всех клеток тела: «Предыдущая пища усвоена, нуждаемся в новой!...» Приказ мозга: «Всем-всем-всем и себе самому включительно! Пора подкрепиться!»

А что такое еда без аппетита? Насилие над организмом: наполнение пищей, которую он не готов усвоить. Принуждая ребенка есть тогда и то, что считаем необходимым мы, а не его организм, мы рискуем просто-напросто отравить его. Слишком сильно сказано?..

Но поверьте, что это так.

Пища, съеденная без аппетита, при недостаточной выработке желудочного сока, не переваривается до аминокислот, а только до среднемолекулярных белков, которые являются **НАСТОЯЩИМ ЯДОМ**. Вот так заботливые мамочки травят своих детей, а потом удивляются, откуда у ребенка при домашнем питании появился гастрит. Ребенок не умрет, если пропустит пару-тройку кормлений. Зато потом захочет кушать, откроет холодильник и возьмет оттуда то, что желудку подходит в данный момент больше всего.

Острые отравления всем известны: проявляются бурно. А хронические могут иметь вид безотчетных недомоганий, непонятных простуд, головных болей, немотивированной конфликтности, капризности или вялости...

ВНИМАНИЕ!

- при нарастании недомогания,
- при повышенной температуре,
- при сильной головной боли,
- при болях в животе, тошноте, рвоте, поносе

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ НАСТАИВАТЬ НА ЕДЕ!

Войдите в положение человека, ежедневно много лет подряд принимающего пищу не потому, что это нужно ему, а потому, что это нужно кому-то другому: «За маму, за папу... Ой, птичка, пролетела! Раз – не заметил и съел... Еще пол-ложечки, если не докушаешь, я заболею... А в Африке дети недоедают, голодают и умирают...»

Браво, родители! Отличное манипулирование на чувстве вины! А теперь расскажите мне, как ребенок впоследствии сможет отличать истинные, СВОИ желания от чьих-то посторонних, навязанных, потребности – от псевдопотребностей, когда все сбивается и путается на корню?

– Почему он стал пить?

– Почему курит, ведь это так отвратительно?! Почему?..

– Почему он употребляет наркотики?

Поищите одну из главнейших причин в раннем детстве, когда он **БЛАГОДАРЯ ВАМ** стал есть, несмотря на то, что это ему было противно.

Запомните еще одну вещь: ребенок, систематически принуждаемый к еде, неизбежно вырабатывает негативизм, отрицательное отношение, – и не только к пище.

«Эти взрослые только и делают, что заставляют есть... – думает ваш ребенок. Только и делают, что **ЗАСТАВЛЯЮТ**...»

Детство – время обобщений. Отвращение к еде легко переходит в негативизм, в отвращение ко всему и вся. Представим себе на миг, что весь мир стал Навязывающим, Принуждающим... Ежедневная необходимость сопротивляться, сдаваться или притворяться сдающимся...

Милые родители, имейте в виду: своим каждодневным насилием вы подавляете у ребенка способность наслаждаться жизнью и радоваться общению с людьми – святое право каждого существа. Убиваете аппетит к жизни, способность к любви и счастью. Закладываете мины и под телесное здоровье, и под душевное... И еще важная ремарка: если нет аппетита, не стоит есть только потому, что все едят, или потому, что сейчас обеденный перерыв.

Знаете, почему матери заставляют детей есть? Они так о детях **ЗАБОТЯТСЯ**. По-другому не умеют. Не знают как. Ведь их матери тоже заставляли их есть: съедать все до последней ложки, потому что в войну голодали, не выбрасывать хлеб, потому что он – всему голова... Это штампы послевоенного поколения. Тогда каждая корочка была на счету. Сейчас время изменилось, а традиции остались... Дурацкие, между прочим, традиции.

Чтобы заботиться о детях по-другому, нужно тратить время, интеллект, прилагать какие-то серьезные усилия... Ходить вместе с ребенком в театр и походы, посещать бассейн и выставки, познакомиться со всеми его друзьями, выучить английский и работать на компьютере, чтобы говорить со своим чадом на одном языке. Ужас! Начинаются отговорки: «Времени не хватает! А кто будет работать? Моя мать вообще в деревне жила и грамоте не была обучена, а ничего, шестерых родила, и все маму уважали!» Сложно. Утомительно. Дорого. Лениво.

Конечно, проще заткнуть рот едой. Я тебя кормлю и одеваю. Разве этого мало? **МАЛО!** Любить и себя, и свою семью нужно разносторонне, гармонично, выкладываясь на полную катушку.

Профилактика

Лучшая методика борьбы с наркоманией – ПРОФИЛАКТИКА. Ведь, как показывает мировая практика, излечить от наркомании удастся не более 2–3 % заболевших.

Начинать разговоры о вреде наркотиков никогда не рано. 10-12-летним подросткам пора все знать.

Нравоучительные беседы в деле профилактики малоэффективны. Помните, что вся жизнь – игра. И дети преуспевают в этом с огромным удовольствием.

Летний лагерь в палатках, воскресный пикник на несколько семей, день рождения вашего подростка, классный час в школе, тренинг личностного роста – отличная возможность для проведения НЛП-игр, главной задачей которых станет якорение ресурсных состояний, осознание собственных желаний и умение говорить «нет», а не идти на поводу у других.

Игра «Спорные утверждения»

ЦЕЛЬ: выяснить свои взгляды на проблему наркомании.

Для проведения игры необходимо четыре листа бумаги с написанными на них утверждениями

«Совершенно согласен».

«Согласен, но с оговорками».

«Совершенно не согласен».

«Не имею точного мнения».

Эти листы прикрепляются по четырем сторонам комнаты.

Ведущий зачитывает спорные утверждения, после чего участники должны разойтись и встать около тех листов, на которых отражена их точка зрения на данный вопрос. После принятия решения каждый из участников должен его обосновать: «Почему я считаю именно так».

Выслушав мнения каждого из участников, ведущий в виде краткой лекции излагает свое мнение. Выслушав все точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, наиболее подходящими для них теперь.

ПРИМЕРЫ СПОРНЫХ УТВЕРЖДЕНИЙ:

Наркомания – это преступление.

Легкие наркотики безвредны.

Наркотики повышают творческий потенциал.

Наркомания – это болезнь.

У многих молодых людей возникают проблемы из-за наркотиков.

Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.

Наркомания излечима.

Многие подростки начинают употребление наркотиков «за компанию».

Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.

Наркоман может умереть от СПИДа.

Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.

По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.

Наркоман может умереть от передозировки.

Продажа наркотиков не преследуется законом.

Наркомания не излечима.

Программы обмена шприцами стимулируют распространение наркомании.

Лечение и реабилитация наркоманов должны быть абсолютно бесплатными, если государство хочет решить эту проблему.

Наркоманы – это не люди.

Чтобы решить проблему употребления опиатов, нужно разрешить легкие наркотики.

Ролевая игра «Семья»

ЦЕЛЬ: принять личное участие в решении проблемы, найти возможные стратегии выхода.

Каждая группа участников должна придумать историю семьи, где кто-то страдает зависимостью от наркотиков. Вся группа участвует в написании истории, распределении ролей.

Задача каждого участника – найти способы решения проблемы и подумать, как лично он может повлиять на ситуацию.

Группа разыгрывает ситуацию, после чего необходимо обсуждение наиболее приемлемых способов решения проблемы.

Вариант распределения ролей в микрогруппе из пяти человек: наркоман, его мать и отец, его друг и тень наркомана (его внутренний голос).

Игра «Марионетки»

ЦЕЛЬ: определить, что может чувствовать человек, когда им кто-то управляет, когда он не свободен.

Участники должны разбиться на группы по три человека. Каждой тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловода – полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один из участников играет роль куклы.

Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5–3 м. Цель «кукловодов» – перевести «куклу» с одного стула на другой. При этом человек, который играет куклу, не должен сопротивляться тому, что с ним делают кукловоды.

Очень важно, чтобы на месте куклы побывал каждый участник!

После завершения игры происходит обсуждение, игравшим предлагается ответить на вопросы:

Что вы чувствовали, когда были в роли куклы?

Понравилось ли вам это чувство, комфортно ли вам было?

Хотелось ли что-либо сделать самому?

Игра «Отказ»

ЦЕЛЬ: дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументационного отказа в ситуации выбора.

Работа так же проводится в микрогруппах, каждой из которых предлагается одна из СИТУАЦИЙ:

Одноклассник (сосед, лидер двора) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома.

Одноклассник (сосед, лидер двора) просит оставить какие-то вещи у тебя дома.

Одноклассник (сосед, лидер двора) предлагает попробовать наркотик за компанию.

Одноклассник (сосед, лидер двора) просит отвезти какую-то вещь незнакомому тебе человеку.

Одноклассник (сосед, лидер двора) просит достать для него наркотик.

ЗАДАНИЕ подгруппам: в течение семи минут придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая подгруппа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль «уговаривающего», другой – «отказывающегося». Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации три стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный.

«Отказ» – очень важная игра. Важно, чтобы подросток осознал давление со стороны группы еще до того, как оно достигнет максимума. Может случиться, что однажды он окажется в машине вместе с четырьмя приятелями, которые решат принять какие-то таблетки. Надо, чтобы он заранее знал, как себя вести в этой ситуации. Родителям заранее необходимо выяс-

нить, что их сын предпримет в такой момент. Следует научить его манере поведения в подобном случае.

Такая подготовка, конечно, не может служить гарантией его мужества, способности устоять в критической ситуации. Однако осведомленность о силе влияния сверстников друг на друга может помочь ему обрести независимость в своих действиях. Поэтому советую родителям обсудить со своим ребенком, когда ему будет 10–12 лет, вопросы поведения в среде сверстников, делая акцент на необязательное выполнение требований остальных членов группы.

Клин клином

Что делать, если вы застукали ребенка с сигаретой? Если он вернулся домой пьяным? Если он признался, что курит травку?

Позвольте ему в вашем присутствии побыть кинестетиком – расслабиться на полную катушку. Пусть напьется до поросячьего визга, пусть укурится в дым, пусть наутро или даже раньше обнимет унитаза, вспоминая все, что говорили родители насчет курения и алкоголя, пусть помается от алкогольного или никотинового отравления несколько дней, узнает, что такое «бодун», и поймет, куда уведут мечты о взрослой жизни («А ты думал, что батя мед пьет?»).

Я хочу привести здесь историю курения Ошо (да-да, он тоже курил).

Однажды я пришел к отцу и сказал: «Я хочу начать курить сигареты. Если ты не позволишь мне курить, я буду курить, прячась, я буду красть деньги на сигареты и стану вором».

Отец вынужден был достать мне лучшие сигареты, которые были в городе – с большой неохотой. Мой дядя, мой дед говорили: «Что ты делаешь? Так не делается». Они настаивали. Но он сказал: «Я знаю, что так не делается, но вы его не знаете так, как я его знаю...»

Я выкурил сигарету, закашлялся, глаза мои наполнились слезами, я даже не смог выкурить полностью одну сигарету, и я выбросил ее. И тогда я сказал отцу: «С этим покончено. Тебе теперь не о чем беспокоиться. Но я хочу, чтобы ты понял: я буду говорить тебе обо всем. Я чувствую, что нет необходимости ничего от тебя скрывать. И если я скрываю от отца, с кем же я буду общаться? Я не хочу создавать брешь между нами».

Когда он увидел, что я бросил сигарету, слезы навернулись ему на глаза. Он сказал: «Все были против этого, но твоя искренность заставила меня принести сигареты».

Я заключил соглашение с моим отцом. Я сказал ему: «Я хочу заключить соглашение». Он спросил: «Какое?» Я сказал: «Соглашение такое: если я буду говорить правду, тебе придется награждать меня, а не наказывать. Потому что, если ты накажешь меня, в следующий раз я не скажу правду».

Подростки находятся в очень трудном положении. Они меняются: они оставляют детство позади и становятся молодыми людьми. Каждый день новые измерения жизни открываются им. Они находятся в процессе трансформации. Они нуждаются в огромной помощи со стороны родителей. Но именно сейчас ситуация такова, что они совсем перестают общаться с родителями. Живут вместе в одном доме, но не разговаривают, потому что не могут понять язык друг друга, взгляды друг друга. Они общаются, когда девочке или мальчику нужны деньги, иначе – крайне редко.

Брешь становится все больше и больше, родители и дети становятся настолько чужими, что даже трудно себе представить. Это – настоящее бедствие. Нужно поддержать подростка в том, чтобы он говорил родителям ВСЕ БЕЗ ВСЯКОГО СТРАХА.

Безобидная трава?

Часто подкованные подростки бравируют своими знаниями и рассказывают родителям, что марихуана не дает эффекта привыкания, поэтому ее употребление не наносит вреда. Она даже разрешена в некоторых странах, и ее продают в аптеках людям на последних стадиях СПИДа и рака, ведь она помогает снять болевые симптомы. И все это – правда. Вернее, одна сторона медали. А на другой стороне ваш пока еще здоровый ребенок, который и двадцати лет не прожил, и нет у него никаких стадий рака и СПИДа, зато есть золотое детство и огромные перспективы.

Не конфликтуя с ребенком по поводу вопроса привыкания, приведите ему следующие ФАКТЫ.

- Почти 90 % из тех, кто употребляет такие сильные наркотики, как героин, начинали с марихуаны.
- Пять сигарет с марихуаной обладают той же способностью вызвать заболевание раком, как 112 обычных сигарет.
- Марихуана остается в организме, откладываясь в жировых клетках, на срок от трех до пяти недель. Она оказывает отрицательное воздействие на умственную деятельность и на физическое состояние организма на протяжении всего этого периода.
- Человек, который курит марихуану регулярно, страдает от интенсивного образования и накопления токсичных веществ в жировых клетках организма, особенно в клетках мозга. Так что для полного очищения организма курильщика требуется от трех до пяти месяцев после прекращения курения.
- В подростковом возрасте еще продолжается формирование той части мозга, которая обеспечивает способность человека концентрировать свое внимание, заниматься творчеством, обучаться, формировать понятия на достаточно высоком уровне. Постоянное употребление марихуаны в этом возрасте приводит к замедлению нормального роста клеток мозга.
- Исследование, проведенное в Колумбийском университете, выявило, что женщины, курящие марихуану, страдают резким увеличением числа клеток с поврежденными молекулами ДНК, которые являются носителями генетической информации. Женские яйцеклетки особенно подвержены разрушению под действием марихуаны.
- В другом исследовании, проведенном также в Колумбийском университете, обнаружено, что в контрольной группе, члены которой курили по одной сигарете с марихуаной каждый день на протяжении года, наблюдалось снижение в крови белых кровяных телец на 39 % по сравнению с нормой. Это означало повреждение иммунной системы, что повышало подверженность этих людей инфекциям и различным заболеваниям.
- Выкуривание одной сигареты с марихуаной приводит к снижению двигательных функций на 41 %, а двух – на 63 %.

Как узнать, употребляет ли ребенок наркотики

Вам потребуются навыки КАЛИБРОВКИ, то есть внимательного наблюдения, анализа и распознавания ситуации с опорой на детали. Детали – это то, на что мы обычно не обращаем внимания. Детали – то, что мы не хотим замечать, игнорируем. Мы верим описаниям, тому, что говорят, вопреки тому, что мы видим. Калибровка – НЛПерская техника – поможет вам стать более наблюдательными и действующими более осознанно.

Помните выражение – «дьявол в деталях»? В них же и Бог. Главное – быть внимательным и чутким родителем.

Советую обратить внимание на ВОСЕМЬ СИМПТОМОВ физического и эмоционального характера, которые свидетельствуют об употреблении человеком наркотиков.

1. Типичным признаком является ВОСПАЛЕНИЕ ВЕК И НОСА. Зрачки или сильно расширены, или сильно сужены – в зависимости от того, какой вводился наркотик.

2. Могут проявляться ОТКЛОНЕНИЯ В ПОВЕДЕНИИ. Человек бывает заторможенным, угрюмым, отсутствующим или, наоборот, ведет себя истерически, шумно, проявляет чрезмерную подвижность.

3. АППЕТИТ может быть чрезмерно повышенным или совершенно отсутствовать. Может наблюдаться потеря веса.

4. Происходят неожиданные ИЗМЕНЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ. Человек может становиться раздражительным, невнимательным, пугливым или, наоборот, агрессивным, подозрительным, готовым взорваться по любому поводу.

5. Появляется НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ от тела и изо рта. Проявляется небрежное отношение к личной гигиене и одежде.

6. Могут возникнуть ПРОБЛЕМЫ С ПИЩЕВАРЕНИЕМ. Случаются поносы, тошнота и приступы рвоты. Часто болит голова и двоится в глазах. В числе других признаков физического разрушения организма можно назвать также изменение состояния кожного покрова (дряблая кожа) и общего тонуса организма.

7. На теле можно обнаружить СЛЕДЫ УКОЛОВ, обычно они бывают на руках: очень важный симптом! В эти места иногда попадает инфекция, и там появляются нарывы, язвы.

8. Разрушаются ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О МОРАЛЬНЫХ ЦЕННОСТЯХ, они замещаются извращенными идеями.

А вот симптомы психологического свойства (их тоже нельзя сбрасывать со счетов):

1. Сниженная подвижность; снижение целеустремленности.

2. Значительное ухудшение успеваемости в школе.

3. Сокращение периода времени, на которое удается сконцентрировать внимание.

4. Ухудшение коммуникабельности.

5. Снижение эмоциональной теплоты в социальных контактах; падение уровня сопереживания другим людям.

6. Чрезмерная реакция даже на умеренные критические замечания, принимающая порой неадекватное выражение.

7. Изменение в личностных характеристиках: из активной, заинтересованной в успехе личности – в более пассивную, безразличную.

8. Общение с друзьями, которые отказываются назвать себя, когда звонят по телефону, или вешают трубку, если слышат голос одного из родителей.

9. Повышенная склонность держать в секрете вопросы, касающиеся денег; исчезновение из дома денег и ценных вещей.

Не учите – дайте шанс!

Если калибровка дала неутешительный результат и ваш ребенок признался, что употребляет наркотики, ЧТО ДЕЛАТЬ? Как помочь ребенку выпутаться из этой сложной для него ситуации и вернуться к себе? Конечно, нужно обращаться к специалистам, возможно, придется пройти курс реабилитации, который в дальнейшем поможет избежать срывов. Но самое главное, чтобы ребенок захотел избавиться от своей зависимости, был мотивирован вычеркнуть наркотики из своей жизни.

Как этого добиться? Секрет простой. Ласкать! Чувствовать! ЛЮБИТЬ! Даже наперекор. Телесно-ориентированная терапия творит чудеса. Любить! И никаких гвоздей.

Никаких обвинений, культивирования чувства вины, никаких причитаний, в которых родители начинают жалеть себя, никаких истерик и разговоров на повышенных тонах! Все это – ТАБУ! Пошлите к черту своего «эго», которое подсказывает вам, что вы – лучший родитель

на свете, самый гениальный воспитатель, прирожденный Макаренко, а ребенок – просто тварь неблагодарная, не оценившая вложенную в него душу.

Забудьте на время про себя. ПОДУМАЙТЕ О РЕБЕНКЕ. Только о нем. Как о самостоятельной личности. Откройте его с новой стороны. Как будто вы всегда его ждали, но никогда прежде не были знакомы. Встречайте своего ребенка теми чувствами, с которыми принимает голодный человек неожиданно появившийся кусок хлеба. Чем дольше голодал, тем с большей радостью.

Подберите ХОББИ для ребенка. Съездите с ним в путешествие, неожиданно устройте ему каникулы. Подарите праздник. Пусть его жизнь наполнится волшебными якорями – подарками, ритуалами, мантрами, медитациями, комплиментами, позитивными убеждениями.

Научитесь хвалить ребенка даже за то, чего никогда не будет. Для этого вам понадобится ВЗРЫВ ЛЮБВИ. Верное средство скорой помощи при тяжелых кризисных состояниях. Взрыв любви может оказаться единственным спасением при угрозе отчаянного поступка, сумасшествия, самоубийства, при начинающейся наркомании, может восстановить разрушенные отношения. Он требует особого вдохновения – состояния иступленной любви. А оно всегда с нами, только загляните внутрь себя...

Простые правила любви

1. Не думайте, что ребенок ваш. Не ждите, что ваш ребенок будет таким, как вы. Или – как вы хотите. Помогите ему стать собой, а не вами.
2. Не вымещайте на ребенке свои обиды: что посеете, то и взойдет.
3. Не требуйте от ребенка платы за все, что вы для него делаете. Вы дали ему жизнь. Но как он может вас отблагодарить? Он даст жизнь другому: это необратимый закон благодарности.
4. Не упрекайте детей в «куске хлеба», которым вы их наградили, а скажите спасибо, что они его приняли. Мы даем детям жизнь. Мы их кормим и воспитываем. А правильно ли кормим и хорошо ли воспитываем – это большой вопрос! Зачастую неврозы, психосоматические заболевания и несчастная судьба – результат неправильного кормления и воспитания! А вот дети делают нас РОДИТЕЛЯМИ. Без них мы бы никогда не были папами и мамами.
5. Не относитесь к проблемам вашего ребенка свысока.
6. Не унижайте его ни при каких обстоятельствах! Не ругайте его и не делайте ему выговоров в присутствии посторонних, особенно его друзей.
7. Не мучьте себя, если не можете чего-то сделать для своего ребенка. Мучайтесь, если можете – и не делаете.
8. Помните: для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.
9. Умейте любить чужого ребенка. Не делайте чужому то, что не хотели бы, чтобы другие делали вашему.
10. Любите своего ребенка любым: неталантливым, неудачным, взрослым; общаясь с ним, радуйтесь, потому что ребенок – это праздник, который пока с вами.

Закон бесконечного шанса

Всегда давайте вашему ребенку второй, третий, четвертый, сто четвертый шанс. Научитесь хвалить ребенка за то, чего никогда не будет. Для этого вам понадобится взрыв любви. Только он порой может восстановить разрушившиеся отношения. Он требует особого вдохновения – состояния иступленной влюбленности. Оно всегда с нами, только загляните внутрь себя...

Nota bene

«Не пережмите, одолевая «сопротивление материала»: счета приходят врасплох... Мы ведь не замечаем, как наш воспитанник превращается в средство нашего самоутверждения, в объект капиталовложения, от которого ждем отдачи, и вы сами видели на других примерах, куда может завести беззаветное буйство педагогического энтузиазма...»

Владимир Леви

Заключение

Можно долго спорить о смысле жизни, о миссии каждого конкретного человека, о его предназначении на этой земле. Но раз уж мы пришли на экскурсию в этот мир, то стоит хотя бы раз попробовать все его прелести и превратить любые опасности в удовольствия.

Дети – цветы жизни. Но нужен ли нам этот сорт цветов в собственном огороде?

РОЖАТЬ ИЛИ НЕ РОЖАТЬ? Отвечаю однозначно – рожать (если позволяют обстоятельства жизни и условия здоровья). Почему? Во-первых, этого требует от нас природа. Не рожавшие собаки в старости становятся злыми, сварливыми суками, а их рожавшие сородичи – спокойными, умиротворенными самками. Во-вторых, это часть общечеловеческого опыта, к которому стоит прикоснуться. В-третьих, это попытка обессмертить себя – продлить свои гены, продолжиться на земле, реинкарнироваться, возродиться...

БАЛОВАТЬ ИЛИ ДЕРЖАТЬ В СТРОГОСТИ? Отвечаю однозначно – баловать (но не позволять садиться себе на шею). Почему? Избалованные дети, как правило, более удачливы в бизнесе, нежели скромные и трудолюбивые. Психологи считают, что так называемые «испорченные» дети страдают меньшим количеством комплексов, и они более уверены в себе и своих возможностях. С детства относитесь к своему ребенку, как к личности. Любите и уважайте его, но при этом продолжайте любить и ценить себя. Сделайте интересы ребенка своими интересами, и наоборот. Балуйте своих детей: никто не знает, что ждет их впереди.

ОПЕКАТЬ ИЛИ ПРЕДОСТАВИТЬ СВОБОДУ? Отвечаю однозначно: свободу – детям! При условии, что эта свобода будет приумножена здравым смыслом и хорошим воспитанием. Чем больше самостоятельных и здравых решений ребенок принимает в детстве, чем больше ответственных поручений он выполняет, тем меньше у родителей будет хлопот с подросшим чадом.

Но самое главное – любите, любите, любите своих детей! И они принесут вам радость и осознание того, что вы не зря ходите под этим небом.

А НЛП? НЛП поможет вам научиться вышивать карту реальности не только крестиками, но и ноликами. И вам это, конечно, понравится и пригодится.

Nota bene

В одном селении жили мудрец и хитрец. Люди слушали мудреца, а хитрец завидовал ему и хотел разрушить его авторитет. И тогда он придумал хитрость. Он взял бабочку, зажал ее между ладонями и пришел к мудрецу. «У меня там бабочка. Скажи – она живая или мертвая?» И думал хитрец: если мудрец скажет – мертвая, он раскроет ладони, и бабочка улетит. Мудрец ошибется. А если же он скажет – живая, он сожмет ладони, и бабочка погибнет. Мудрец все равно ошибется.

Мудрец сказал:

– Все в твоих руках.