



# ВВЕДЕНИЕ

Ее уверенная, плавная походка, которой она вошла в мой кабинет, напомнила движения дикой кошки. Села в кресло, предназначенное для клиентов. Молодая девушка лет двадцати пяти не спешила говорить. Пока она осматривалась вокруг, я успела отметить ее красоту и грацию. На ней был светлый кашемировый костюм, который выгодно подчеркивал смуглую чистую кожу. Она смахнула прядь каштановых блестящих волос со лба и взглядом своих карих глаз словно заглянула в самую душу, чтобы понять, можно ли мне доверять. Обычно так смотрю я. Погружаясь в свои ощущения рядом с другим человеком, я получаю гораздо больше информации.

Она заговорила своим бархатным голосом: «Знаете, раньше я была очень верующей, но сейчас это не так. Много думала о жизни, читала Библию и еще больше запуталась. Мне представляется, что жизнь должна быть наполнена смыслом. Иначе зачем жить? Самая большая ценность — это быть счастливым. А как это возможно, когда ты не принадлежишь себе? Мои родители старой закалки, властные и строгие. Все детство я не могла их послушаться, соблюдая установленные правила. Впрочем, как и сейчас. Меня ограничивали во многом. Нельзя было вернуться домой позже назначенного времени. Отец так ругался, что пренебречь его требованиями не представлялось возможным. Даже к подруге в гости не разрешали пойти. Сейчас мне двадцать пять. Казалось бы, взрослая, а живу с ощущением, что мир опасен. Как будто на ногах канда-

лы и тело предает меня... Не понимаю, чем заниматься, как жить дальше без страха и оглядки на родителей, которые больше всего пекутся о том, что скажут люди. Точно знаю, если буду поступать так, как хочу я, это причинит им сильную боль. Наша связь и отношения могут разорваться навсегда. Не могу поступить так с ними. Как же дальше жить, если так, как сейчас, больше не могу?» Передо мной сидела девушка, в которой я ощущала бунтарский дух и неуемную энергию, стремление к новому и прекрасному. Она умна и хороша собой, добрая и порядочная, отзывчивая и ранимая. И вся ее энергия, не находя выхода, просто перегорала внутри, погружая ее на долгие месяцы в апатию и безысходность.

К психологам счастливые люди не обращаются. Любая проблема или трудность, с которой приходит клиент, — лишь повод начать разбираться в себе. Если бы не потеря работы или развод, финансовые трудности или болезнь, можно еще долго заблуждаться, считая, что в жизни все в порядке. А в реальности в большинстве своем люди глубоко несчастны. Они просто не знают, что можно жить и чувствовать себя по-другому.

Каждый семинар или мастер-класс для родителей я начинаю с одного упражнения. Предлагаю его и вам. Из предложенных качеств личности человека выберите пять, которыми должен, на ваш взгляд, обладать «хороший ребенок», и пять, которые присущи «успешному человеку»: дух соперничества, чувство товарищества, способность к творчеству, способность критически мыслить, любознательность, озабоченность материальным успехом, порядочность, честность, доброта, сдержанность, независимость, воспитанность, интеллектуальная развитость, послушание, предприимчивость, открытость, наличие собственных убеждений, уравновешенность, организованность, чувство юмора, эмоциональность, искренность, социальная адаптация.

А теперь сравните эти два списка. Что у вас получилось? Одинаковы выбранные вами качества в первом и втором случае или разные?

Опыт показывает, что родители стремятся воспитать «хорошего» человека, чтобы он был послушным, сдержанным и порядочным. А по факту к «успешному» человеку, который обладает нестандартным мышлением, харизмой, смелостью, умением рисковать, эмоциональной зрелостью, это не имеет никакого отношения.

Как же достичь в жизни успеха, когда тебя воспитывают удобным для общества; когда чужое мнение или оценка других становятся важнее собственного представления о себе?

Могу согласиться, что успешный человек — не всегда счастливый. Но если он обладает определенным набором качеств и способностей, шансов стать счастливым у него гораздо больше. Успешный человек не боится мнения окружающих, не ставит под сомнение свои силы, легко общается с людьми, ведет активный образ жизни, развивается, заботится о своем ресурсе и здоровье, знает, чего хочет, ставит перед собой цели и достигает их. И если одной из целей станет «хочу быть счастливым», и эту вершину покорит.

А теперь представьте страну успешных и счастливых людей, которые не обращают внимания на страшные сводки СМИ, не боятся экономических кризисов и эпидемий, имеют собственную точку зрения, получают от жизни все, что хотят. Такие люди не рассчитывают на других, а только на самих себя, живут по собственному плану. Как воздействовать на таких? А вот находясь в постоянной тревоге, люди чаще подвержены различным заболеваниям. Они вынуждены тратить большие деньги на лечение, что приносит огромную прибыль фармацевтическому и медицинскому бизнесу. Постоянная внутренняя неудовлетворенность многих людей толкает на потребление товаров в больших объемах, и они вынуждены брать кредиты.

Хорошие специалисты, труд которых давно обесценили в нашей стране, соглашаются на мизерные зарплаты. Люди вынуждены заниматься ненавистной работой или, наоборот, любимой, но чувствовать себя никчемными из-за собственной неуверенности. Если каждый из нас осознает свою ценность и уникальность, будет свободен в выражении себя в творчестве, станет увереннее и начнет стремиться прежде всего к внутренней гармонии, счастью — мир точно изменится к лучшему.

Наша с вами задача — воспитать своих детей так, чтобы они ничего не боялись, могли жить в согласии со своими желаниями и убеждениями, стремились не к власти и наживе, а в первую очередь к внутреннему балансу. Но для этого нам самим нужно постичь эту истину и стать такими.

Дети — наши учителя. Вы сильно заблуждаетесь, если думаете, что это не так. С появлением дочери моя жизнь кардинально изменилась. Она — обычный ребенок, который рано стал проявлять свой характер. Дочь не желала есть, если была не голодна, выражала гнев, когда кто-то ей не нравился, могла плюнуть на бабушку, которая в попытках оградить от опасности снимала ее со шведской стенки, летом надевала на нее теплые вещи, запрещала взбираться на высокий стул. Дочь протестовала против ограничений, несправедливости. Искренне в 4 года не могла понять, почему бабушка обижается и не разговаривает с ней. Она же взрослая, а ведет себя, как девочка Аня из ее детского сада.

Каждый из моего окружения считал своим долгом советовать, как воспитывать дочь. По их мнению, делала я это неправильно. Не нужно каждый раз реагировать на плач младенца и брать его на руки, чтобы не приучать. Кормить строго по расписанию. А если ребенок не проголодался к назначенному времени? Наказывать и шлепать за проступки необходимо, чтобы знала, что так поступать нельзя. И ничего страшного в этом нет, всех так воспитывали.

Я проглатывала одну книгу за другой в поисках информации о правильном воспитании детей. И чем больше

читала, тем меньше понимала, как поступать с моим ребенком. Когда дочери исполнилось 3 года, пошла учиться на психолога, чтобы лучше понимать себя, ее, своего супруга, родителей. Внутри были хаос и растерянность. Но постепенно все складывалось в понятную и правильную картину. Изучая возрастную психологию, находила информацию, которая объясняла поступки дочери и супруга. Благодаря новым знаниям у меня появилась энергия, чтобы меняться.

Малышкой дочь очень любила купаться, часами могла плескаться в воде, играя с игрушками. Но однажды вечером она наотрез отказалась идти в ванну. Мои назидания закончились тем, что, игнорируя плач, я была вынуждена насильно ее искупать. Потом долго злилась на себя, что от усталости и раздражения не смогла поступить по-другому. Подобные действия — насилие над ребенком. Чувствовала, что это неправильно, так не должно быть. Дочь имеет право не хотеть, и это не повод так с ней поступать. Моя внутренняя опустошенность и усталость не должны быть ее проблемой. Она лишь помогает мне заметить это в себе.

После занятий в институте вернулась домой с решением, как поступить в этот вечер, если от дочери последует отказ. А так и было. Она снова протестовала, не желала принимать водные процедуры.

Я набрала ванну наполовину, высыпала в воду игрушки и пошла к дочери со своей легендой. Рассказала, что игрушки запылились и просят их искупать. Дочь напряглась, видимо, вспомнив вчерашнее купание, недовольно ответила, что игрушки не умеют разговаривать. Пришлось согласиться и попросить ее хотя бы выловить их из воды и собрать в корзинку. На это она дала свое согласие. И так как воды в ванне было немного, она с трудом могла дотянуться до игрушек. Предложила ее раздеть, чтобы не замочить одежду. Моя хмурая дочь и тут отказала. Позже, когда она все-таки обмочила рукава своей рубашки, попросила ее раздеть и посадить в ванну. Дочь расслабилась

и как ни в чем не бывало поиграла с игрушками, выкупалась и быстро уснула в тот вечер. Мне кажется, подобную гордость я не испытывала ни разу за всю свою жизнь. Да, мне потребовалось проявить фантазию и смекалку, потратить время, чтобы договориться с ней, и все получилось без конфликтов и наказаний. Весь следующий день я зарабатывала новый план, чтобы искупать своего ребенка без слез. И даже решилась на раскрашивание кафельной стены ванной гуашью, если понадобится. Дочь очень любила рисовать. Но вечером она охотно пошла купаться со своими резиновыми уточками. С того момента я постоянно ищу к ней новые подходы, трачу много времени на разговоры, игнорируя возмущения родных, у которых самый эффективный способ воспитания — это наказание. И чем дольше я работаю с искалеченными душами взрослых и детей, которых не понимали родители, тем больше убеждаюсь в правильности своего отношения к дочери и методу воспитания. Делаю только так, как чувствую. Мама однажды сказала, что я выбрала трудный путь, так как вместо наказания веду долгие разговоры с дочерью. И мама права, это непросто. Гораздо легче сломать ребенка, заставить, запугать, сделать удобным. Когда ребенок боится выражать свои чувства открыто и не может постоять за себя, у него постепенно начинает развиваться невроз, появляются психосоматические заболевания, депрессивные состояния. Чтобы защитить себя от психологического давления родителей, он плохо учится или ведет себя.

Ребенок должен уважать родителей и доверять им. От того, насколько крепкая связь между родителями и ребенком, зависят его психологическое и физическое здоровье, успех и счастье в будущем.

# РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

## Вся правда о «хороших» девочках

— Не могу отказать в помощи людям. Начальник, мой друг, поверил в меня, когда взял в отдел без опыта работы. Каждый день приходится засиживаться допоздна, выходить по субботам, а объем работы становится все больше. С ребенком почти не вижу. Несколько лет подвожу сотрудницу на своей машине на работу и обратно, хотя терпеть ее не могу. Эта женщина — сплошной негатив, собирает и распространяет сплетни о наших коллегах. Мне так все это неприятно, но я не могу ей сказать, чтобы она помолчала, пока ее везу.

— Я правильно понимаю, что вам не подходит сегодняшний график работы? Вы устаете, почти не видите с ребенком.

— Да, все чаще думаю о том, чтобы уйти с работы.

— Что будет, если вы откажетесь подвозить коллегу на своей машине?

— Не могу ей отказать, это признак плохого тона.

— И вы готовы все это терпеть, чтобы не показаться плохо воспитанной особой?

Из глаз молодой женщины полились слезы. Она жаловалась на усталость, отсутствие свободного времени, чувство вины перед сыном, трудности в личной жизни, истерики, которые она не может контролировать, одиночество и страх перед будущим.



Все детство она только и слышала, что должна хорошо учиться, за плохие оценки ее ругали и наказывали. Должна выполнять свои обязанности по дому. Должна быть приветливой со старшими. Должна выполнять обещания. В будущем должна быть хорошей женой и хозяйкой. Должна быть терпеливой и уметь сдерживать свои эмоции.

Чувство долга и повышенная ответственность перед другими людьми привели мою клиентку к нервному истощению. Родительские установки, как вредоносная программа, разрушали ее. И время от времени она срывалась, становясь исчадием ада. Ей стыдно было описывать свои поступки на грани отчаяния. Непереносимое чувство вины, ощущение несовершенности вынуждали ее прибегать к спиртному, чтобы хоть как-то сбросить напряжение. Она не давала себе права на ошибку, отвергала свои желания, терпела людей и обстоятельства, ненавидела и осуждала себя за слабость все сильнее.

Ей трудно осознавать свои чувства и признавать, что слова и поступки других доставляют слишком много неудобств. Мнение других важнее собственного. Она не умеет говорить «нет», боясь испортить репутацию «хорошей» девочки. Позволяет людям нарушать личные границы и использовать ее.

Она — ответственный сотрудник и тянет на себе работу всего отдела. Но неумение ценить себя и свой труд привело к тому, что люди ее используют. Она расстраивалась из-за того, что, когда была на больничном, никто не побеспокоился о ее здоровье. Наоборот, коллеги возмущались ее отсутствием, требовали подготовить отчет, подписать документы.

Никто и никогда не интересовался, когда она была маленькой, как ей хочется поступить в той или иной ситуации. Что чувствует, когда получает плохую оценку в шко-

ле? Почему плачет? Чего боится больше всего на свете? Ее желания игнорировали, а чувства обесценивали. Взрослые были глухи к ее переживаниям и просьбам. Теперь она сама продолжает поступать с собой так же. И когда наступает предел, кувшинчик чувств переполняется и выливается в виде истерик, неадекватных поступков, пропаданий в ночных клубах. Но этот исход не так уж и плох, потому что большинство «хороших» девочек и мальчиков начинают болеть. Недовольство собой, неумение устанавливать границы, привычка терпеть несправедливость, неумение говорить «нет» и защищать себя рожают много агрессии, на проявление которой, как правило, стоит запрет. Пассивная агрессия разрушает человека изнутри. Травмы, заболевания, порезы, ожоги — это чаще всего последствия невыраженной агрессии.

Сказать о своем недовольстве и сделать так, как хорошо для тебя, — значит подписать себе приговор и стать «плохим». Истинная потребность «хороших» девочек и мальчиков — заслужить любовь. Страх отвержения заставляет их заботиться о других, а не о себе.

Теперь с поддержкой психолога этой женщине предстоит научиться осознавать свои чувства и поступать в соответствии со своими потребностями. Отказывать людям, если их просьбы противоречат ее желаниям и убеждениям, учиться новым навыкам общения, быть честной с собой. Ей предстоит осознать и принять свою ценность, избавиться от негативных родительских установок, узнать, какая она настоящая, поставить цель и идти к ней, научиться жить без оглядки на окружающих.

Что стоит за желанием воспитать ребенка «хорошим»? Непросто себе в этом признаться, но чаще всего — это стыд и признание себя плохим родителем. Неподобающее поведение ребенка — результат плохого воспитания, а значит, репутация «хорошего» родителя подпорчена.

Несколько раз ловила себя на этом. Опишу одну ситуацию.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение.....</b>	<b>3</b>
<b>Глава 1. Родом из детства .....</b>	<b>9</b>
Вся правда о «хороших» девочках .....	9
В поисках предназначения .....	13
Мамина дочка.....	16
«Меня били, и я бью!».....	18
Мальчики, которые не плачут .....	21
«Помогите! У меня неадекватное поведение» .....	26
Развод: до и после .....	28
Откуда берутся комплексы .....	31
«Не умею жить одна» .....	34
Болезнь как способ объединить родителей .....	37
Запрет на удовольствия .....	40
<b>Глава 2. Ошибки родителей .....</b>	<b>44</b>
Дети нового поколения. Почему ваш метод воспитания не работает .....	44
Сепарация. Путь от зависимости к свободе и успеху.....	47
Гаджеты — зло или последствия действий взрослых? .....	50
Что скрывает ложь ребенка.....	53
Почему дети читают книги о психологии счастья .....	56
Бить нельзя наказывать .....	58
От гиперопеки до безразличия.....	60
Нет времени уделять внимание ребенку? Загрузи его учебной и секциями по полной.....	63
Как навести порядок в комнате ребенка .....	66

Почему дети не хотят жить.....	69
На одной кровати.....	73
Тревога за будущее детей и ее последствия .....	77
<b>Глава 3. Работа над ошибками.....</b>	<b>81</b>
Положительная самооценка ребенка — заслуга родителей .....	81
Важные условия, которые помогут ребенку преодолевать трудности, защищать себя и разрешать конфликтные ситуации .....	84
Необходимость подростковой агрессии. Как выдержать эмоции и чувства своего ребенка .....	88
Быть услышанным. Как и о чем говорить с детьми.....	92
Чтобы ребенок был самостоятельным, дайте ему право стать таким.....	96
Как научить ребенка устанавливать и защищать личные границы .....	100
Чего боятся дети.....	103
Если ребенок не хочет учиться.....	107
«Сделайте из моего сына лидера!» .....	110
Любовь, секс, дружба. Как говорить на пикантные темы.....	113
Секрет воспитания успешного человека. Волшебная фраза, которая творит чудеса.....	117
<b>Заключение.....</b>	<b>120</b>