СОДЕРЖАНИЕ

0

Я хорошая мать? Я хороший отец? Счастлив ли мой ребенок? 11

Что вы узнаете из этой книги? 13

1

Будь проклят тот день, когда отец заставил его согласиться на эту работу... 19

2

Незримый яд, убивший нашу независимость 31

Кажется, что это глупости, но они влияют на будущее вашего ребенка 39

Шесть препятствий, мешающих не программировать ребенка 44

Богатая событиями история Роберты и Антонио 49

3

Слонов надо укрощать...
Прямо как детей 57
Зачем вообще говорить о программировании и судьбе 64
Две глупые фразы: «Будь молодцом!» и «Хватит реветь!» 67
Хватит быть «молодцом» — будьте собой 79
Четыре вопроса, которые помогут выключить отбойный молоток и перестать говорить ребенку: «Веди себя хорошо!» 82
Хватит реветь! 88

4

Какие сигналы вы транслируете своему ребенку 97
Пять каналов, по которым мы транслируем детям сигналы 99
Как мы общаемся с детьми? 103
Почему ваш ребенок учится у вас? 107
Каким образом разум вашего ребенка впитывает информацию 110
Сознательное и бессознательное 114
Насколько важна роль родителей 117

5

Джано и Иона беседуют о подражании 119
Удивительный и действенный механизм подражания 123
«Конечно, я люблю тебя. Но видишь ли ты это?» 126

6

Демоны, разрушающие самооценку ребенка 131

Правда о самооценке 136

Девятнадцать фраз, которые разрушают самооценку вашего ребенка и делают его неуверенным в себе 138

Новые фразы, которые разрушают самооценку вашего ребенка и делают его неуверенным в себе 147

Девять волшебных фраз, которые хотел бы услышать каждый ребенок 158

С чего начать работу над своей самооценкой? 161

Как соревновательность ухудшает ситуацию 163

Зачем выбиваться из сил, чтобы быть лучшим? 167

Откуда берется соревновательность (и как от нее избавиться) 170

Постоянная соревновательность, ослабляющая ребенка 172

Пять фраз, поддерживающих соревновательность и чувство унижения 176

7

Проклятые ярлыки!
(Шесть фраз, которых ваш ребенок боится больше всего) 187

8

Деньги и богатство:
восемь препятствий к тому,
чтобы у ваших детей они были 191

9

Любовь и отношения в паре:
четыре фразы, которые усложнят взрослую жизнь вашего ребенка 203

10

Успех и **счастье**:
семь фраз, которые не дают их достичь 207

11

Страхи, серый волк и чудовища:
пять наиболее распространенных фраз, которые пугают ребенка и влияют на его будущее 211

12

Восемь напоминалок, которые стоит повесить на холодильник 223

13

Как пользоваться рекомендациями из этой книги? 227

14

Заключение
Роберты, Антонио, Ионы и Джано 235
Заключение Роберты и Антонио 242

Об авторах 245

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

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

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

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

Дорогие родители, будьте опорой своим детям. Не пытайтесь сделать их другими. Любите их — и они будут счастливы.

Сильвия Куальотти,
глава отдела по работе
с клиентами компании Epic

0

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

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

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

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

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

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

Плохая новость

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

Хорошая новость № 1

Выявить плохие привычки и влияния, ограничивающие вас, очень просто (мы поможем), а если постараться и использовать силу воли, то измениться можно в любом возрасте. Не станем скрывать, что главную роль

будут играть ваше желание стать другим (если это необходимо) и последовательность. Дети здесь мало на что могут повлиять — а вот от вас зависит многое. Не станем скрывать еще одного: чем младше ребенок, тем быстрее у вас получится заложить хорошую основу. Если же вы — родитель подростка или взрослого человека, возможно, ему будет полезно прочесть эту книгу и поработать над собой самостоятельно.

Хорошая новость № 2

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

Что вы узнаете из этой книги?

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

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

Мы поразмышляем о том, почему так часто требуем, чтобы дети хорошо себя вели. Вы узнаете, почему так быстро забыли о своей истинной природе и *приспособились* к тому, чего родители хотели для вас, к их указаниям и ожиданиям (вместо того чтобы стоять на своем,

заниматься тем, что вам на самом деле интересно, и следовать своим настоящим желаниям).

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

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

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

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

Вместе мы посмотрим, как происходит обмен информацией между вами и вашим ребенком и подробно поговорим о *пяти основных каналах общения*. Общаться с ребенком можно по-разному, и, верим мы в это или нет, наш способ общения постоянно влияет на процесс

воспитания. К примеру, есть разница между родителем, который постоянно твердит ребенку: *«У тебя ничего не выйдет, не делай этого!»* — и родителем, говорящим: *«Попробуй еще раз, у тебя наверняка получится!»*

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

И это еще не все.

Постоянное соревнование с другими, одержимость результатом и стремление казаться кем-то другим превращают подростков в хрупких роботов, оглядывающихся вокруг, вместо того чтобы прислушаться к себе. В результате выбранная ими учеба и работа не имеют ничего общего с их интересами и талантами (которые оказываются погребенными под тем, что вкладывали ребенку в голову родители). Маленький ребенок знает, кто он и каковы его способности, знает, чего он хочет, и обладает бесконечной верой в себя и в жизнь. В детстве вы тоже знали все это. Жаль, что взрослые не умеют следовать природе ребенка и беречь ее. Их действия, слова и эмоции разрушают то гармоничное состояние,

которое могло бы помочь ребенку раскрыться наиболее полно.

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

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

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

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

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

…расскажем, чем можно заменить **фразы, слова и способы поведения**, которых дети не переносят и которые, вместо того чтобы помочь вам вырастить счастливого, смелого, уверенного и любящего себя ребенка, действуют совершенно противоположным образом.

Прямо сейчас мы перечислим несколько ядовитых фраз, противоядие от которых дадим позже. Подумайте, что испытывает ребенок, когда вы говорите ему:

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

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

А теперь держитесь крепче — наше путешествие начинается!

1

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

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

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

Будь проклят тот день, когда отец заставил его согласиться на эту работу. Платят гроши, условия нечеловеческие, поблажек никаких: только огромные глыбы мрамора, по которым приходится бить молотом, чтобы

построить огромный собор, нужный одному Богу известно зачем.

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

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

Джано было двенадцать лет, когда к ним во двор пришел старший мастер, занимавшийся постройкой храма. Мальчик слышал его разговор с отцом. На следующий день был подписан его приговор: на рассвете за ним пришли, а через два дня, в конце изнурительного перехода, он уже держал в руках молот и делал первые неуверенные удары по твердому холодному камню. Родители были на седьмом небе от счастья. Наконец-то у Джано будет ежедневный, хоть и небольшой, заработок, наконец он будет каждый день есть и получать деньги, чтобы жить и немного помогать им. Какая перемена к лучшему!

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

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

Джано смотрел, как жидкость льется на усыпанный осколками пол. Он дрожал. Капли стоили отцу по меньшей мере полугода работы. Черт побери! Как же Джано

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

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

Он пристально перебирал воспоминания, когда у него за спиной послышались шаги. Это был путник с тяжелой торбой за плечами. Путник замедлил шаг, потом остановился и посмотрел на него. Джано отдал бы что угодно, лишь бы он постоял так хоть немного и его тень укрыла

Джано от солнца. К счастью путник заговорил: «Здравствуйте! Сегодня так жарко! Вам, наверное, нелегко... Постройка собора — огромный труд, и вам очень повезло быть его частью!» Джано, у которого кровь давно готова была вскипеть от недавних мыслей и воспоминаний, разразился жалобами: «Вот уж повезло так повезло! Вы что, думаете, я счастлив, что в этом участвую?! Стою, согнувшись, от рассвета до заката, не ем, не пью, денег почти не получаю! Живу как раб... Но так мне и надо... А на что надеяться таким, как я? Хоть я и молод, но уже со всем смирился — злюсь иногда, но продолжаю работать на виду у тех, кому повезло больше, чем мне, — они-то, когда мы построим этот чертов собор, будут сидеть в первых рядах и обмахиваться китайскими веерами, а я так и буду глядеть на них издали, из угла, где отведены места беднякам вроде меня... Ну и ладно...»

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

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

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

— Здравствуйте, синьор, — ответил юноша. — Меня зовут Иона. Да-да, Иона, как того человека, что попал

в чрево кита. Но я бы не сказал, что мне просто повезло. Я молод и не хочу изнемогать на солнце от жары, я хочу работать более плодотворно. Поэтому я попросил тех парней с канатами, которые стоят возле блоков, помочь мне переставить эту глыбу в тень, потому что так лучше работается. Вот и все.

Путник удивился такому ответу и решил продолжить разговор:

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

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

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

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

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

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

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

— Так вы тоже пастух?

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

Иона продолжил:

— Я старший сын, потому и попал сюда. Родители хотели, чтобы хоть у меня было другое будущее — твердый заработок и никаких переходов туда-сюда со скотом, как уже долгие годы живут они. Мать грустит, что я покинул дом и у меня такая тяжелая работа, но она всегда говорила, что опыт важен: «Опыт делает нас сильнее, Иона, и эта работа станет для тебя мостиком, по которому ты

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru