

сила разума

для
детей

Джон Кехо

Нэнси Фишер

Джон Кехо

Сила разума для детей

«Попурри»

2002

Кехо Д.

Сила разума для детей / Д. Кехо — «Попурри», 2002

ISBN 978-985-15-4627-1

Книга вооружит родителей и учителей набором тщательно продуманных принципов, которые помогут детям в «дебрях» XXI века проложить верный маршрут к удачам и счастью. Для широкого круга читателей.

ISBN 978-985-15-4627-1

© Кехо Д., 2002
© Попурри, 2002

Содержание

Вступление	6
1	8
2	18
3	28
4	38
5	48
6	61
7	73
8	81
9	90
10	98

Джон Кехо

Сила разума для детей

Mind Power for Children (The Guide for Parents and Teachers) by John Kehoe, Nancy Fisher. – Vancouver, British Columbia, Canada: Zoetic Inc., 2002.

© 2002 John Kehoe and Nancy Fisher

© Перевод. Издание на русском языке. ООО «Попурри», 2003

© ООО «Попурри», 2019

Вступление

Исследованиями, чтением лекций и написанием книг, посвященных силе разума, я занимаюсь уже около тридцати лет. В 1987 г. я написал книгу «Сила разума», которая стала национальным бестселлером – было продано более миллиона ее экземпляров. Десять лет спустя я ее обновил и издал под названием «Подсознание может всё!».

Написание бестселлеров – уникальный жизненный опыт, который я от всего сердца желаю пережить каждому. Это не только способствует профессиональной карьере и приносит денежное и эмоциональное вознаграждение, но и позволяет достучаться со своими идеями до обширной аудитории, а это для меня самое важное. Благодаря бесчисленным интервью на радио, телевидении и в газетах я получил редкую возможность поделиться своим знанием и своей страстью в отношении человеческого потенциала с очень многими людьми. Я обнаружил, что дабы выпустить наружу гения, который дремлет внутри каждого из нас, нужно оседлать и использовать силу разума.

В ранние годы моей преподавательской карьеры я делал основной упор на обучение взрослых людей. Но очень скоро для меня стало ясно, что всем этим приемам можно было бы учить и подрастающее поколение, тем более, что родители и учителя регулярно спрашивали меня: «Как научить силе разума наших детей?»

Представляется очевидным, что обучение детей силе разума с самых первых лет их сознательной жизни имеет явные преимущества. Однако разработка соответствующей учебной программы являла собой довольно трудное дело. Как это часто бывает, важнейшую роль в привлечении к этой работе нужных людей и в успехе этого начинания сыграла синхронизация усилий по нескольким направлениям. В течение нескольких лет я познакомился с тремя группами педагогов, которые независимо друг от друга решили обучать детей силе разума на основе методики, изложенной в моей книге. Карла Хеслоп и Клер МакКормик учредили программу «Позитивное начало»; Шерин Девере-Блам и ее муж Пол Блам открыли свои курсы для детей и подростков, названные «Новые горизонты», а Нэнси Фишер, соавтор данной книги, взяла на себе основную черновую работу в разработке программы «Сила разума для детей». Благодаря тесному сотрудничеству перечисленных талантливых и преданных делу людей через какое-то время программа «Сила разума для детей» была представлена публике и сразу завоевала успех.

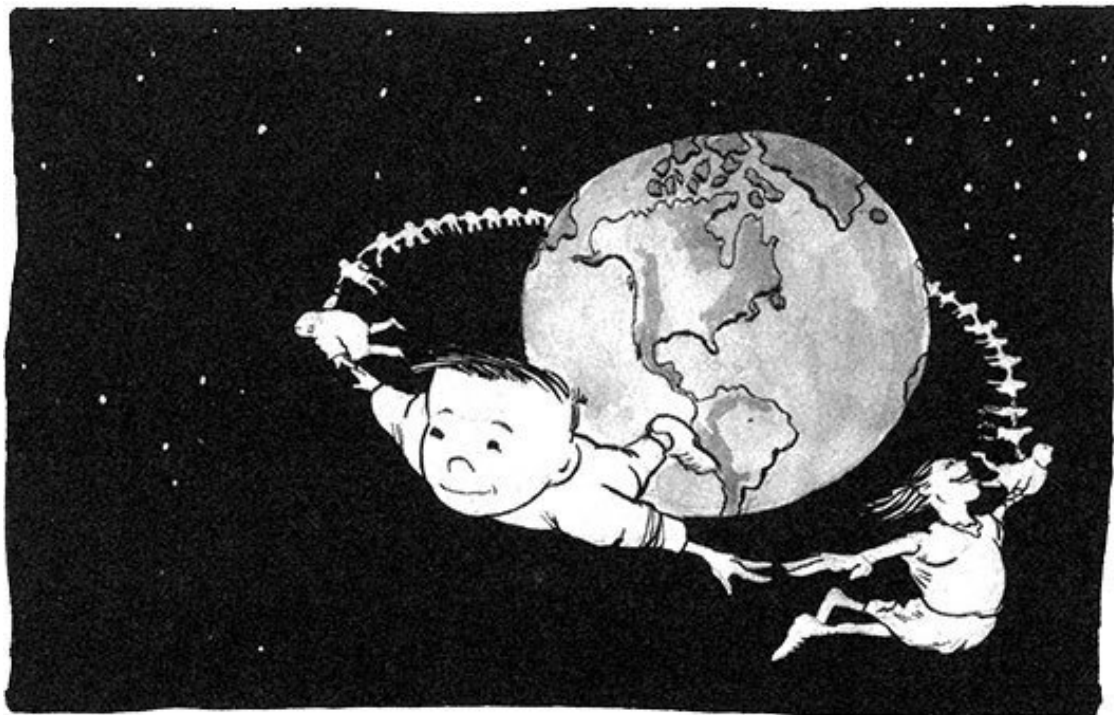
В процессе реализации этих программ мы обнаружили, что развитие самоуважения, мужества и других положительных качеств характера у ребенка совсем не обязательно оставлять на произвол судьбы, а можно поощрять их и «впрессовывать» в мозг, используя методику силы разума. Кроме того, мы пришли к заключению, что эти методы в состоянии освоить и эффективно использовать любой родитель или педагог. Этой простой и в то же время революционной технике можно и должно учить ребенка с самого раннего возраста, и при достаточно систематическом применении она значительно способствует его развитию.

Мой соавтор Нэнси Фишер двадцать лет работает воспитательницей и учительницей младших классов. Она известна своим новаторством и пользуется заслуженным уважением коллег. Кроме того, она сама мать двух дочерей. Ее преданность нашему совместному проекту и особый дар раскрывать в детях их лучшие стороны стали важнейшими факторами успеха программы «Сила разума для детей».

Эта книга является плодом любви к детям и кульминацией многолетнего труда. Истории, содержащиеся в ней, взяты из реального жизненного опыта детей, родителей и педагогов, которые следовали системе «Сила разума». Для нас не было проблемой подыскать подходящие примеры; трудность заключалась, скорее, в том, чтобы из множества примеров, имевшихся в нашем распоряжении, выбрать наиболее интересные и показательные.

Программа, излагаемая на этих страницах, уже десять лет успешно преподается тысячам детей по всему миру. При написании книги мы ставили перед собой цель поделиться своим опытом и изменить мир, меняя хотя бы одного ребенка в процессе обучения. Если наша книга поспособствует этой цели, значит, мы поработали на славу.

Джон Кехо



*Человечество обязано давать ребенку лучшее, что оно имеет...»
Из преамбулы к Декларации прав ребенка, принятой ООН*

1

Преподавание силы разума

Мысли представляют собой самые могущественные силы во вселенной ребенка. Они изо дня в день воздействуют на все аспекты его жизни. Психологические установки ребенка, выбор, который он делает, черты его личности, то, кем он станет, повзрослев, – все это в конечном счете определяется его мыслями.

Мы все желаем нашим детям иметь позитивные установки, уметь правильно выбирать, быть довольными своей жизнью. Это ясно. Не столь ясно, как достичь этого. В школьных программах нет такого предмета, как умение ясно и целенаправленно мыслить, и этому важному навыку нужно учиться дома. Ответственность за прививание детям полезных привычек мышления ложится на родителей.

До недавнего времени о силе разума как науке было известно мало. К счастью, теперь это не так. Сейчас, в начале XXI века, сила разума стала повседневной практикой, признаваемой и уважаемой миллионами во всем мире. В современных СМИ – идет ли речь о популярных журналах, документальных телефильмах или научных публикациях – технике тренировки ума уделяется большое внимание. Такие спортивные звезды, как Тайгер Вудс и Майкл Джордан, рассказывают о том, как они дополняют свои физические тренировки психологической работой и достигают при этом выдающихся результатов. А кинозвезды Арнольд Шварценеггер и Джим Керри красноречиво свидетельствуют об успехах, достигнутых ими благодаря технике силы разума. Сейчас стало общепризнанным, что регулярное применение приемов силы разума, таких как визуализация и позитивные установки, улучшает результаты в любом виде деятельности.

Мои мысли –
реальная сила!



Однако при всем внимании, которое уделяется силе разума, эта техника остается вне поля зрения, пожалуй, самого влиятельного сегмента нашего общества – родителей. По каким-то причинам родителям и учителям не удается адаптировать к работе с детьми то, что так успешно применяется взрослыми. Принято считать, что сила разума доступна только взрослым, а дети неспособны постигнуть или использовать эту методику. К счастью, это не так. Дети не только легко восприимчивы к силе разума, но и извлекают из этой техники большую пользу.

Последние десять лет мы отдали много сил, обучая детей всех возрастов уникальной программе «Сила разума», представленной на страницах этой книги. Полученные результаты красноречивы и неоспоримы. Нам удалось изучить и расширить потенциал детей, как мы даже

не могли представить, когда начинали работать со своей первой программой. Их рассказы составляют основу этой книги. И мы надеемся, что их опыт вдохновит вас повести таким же путем и ваших собственных детей.

Мысль как энергия

Сила разума как метод базируется на том научном открытии, что все сущее в своем чистейшем и глубочайшем смысле является энергией. Стены вашего дома, одежда, которую вы носите, книга, которую держите в руках, – все это в своей основе вибрирующая энергия. Наши мысли тоже созданы из этой энергии и уже вследствие этого являются мощной силой. Мысль вечно стремится обрести форму, всегда ищет выход, постоянно пытается проявиться в своем материальном эквиваленте.

Наши мысли можно сравнить с искрами от костра. Заключая в себе сущность и потенциальную силу пламени, они, однако, проявляются, как быстро исчезающие мелкие вспышки. Они делятся какую-то долю секунды. Из-за этого может показаться, что одинокая, ничем не подкрепленная мысль не может иметь большой мощи. Но повторяясь, наши мысли многократно умножаются и становятся сконцентрированной и направленной силой. Чем больше мысль повторяется, тем больше силы и энергии она порождает, резонируя внутри нас и притягивая из внешней реальности обстоятельства, отвечающие тем зрительным образам, которые мы создаем в уме. Наш жизненный опыт и наши мысли напрямую связаны между собой. Понимая это, мы можем побудить наших детей творчески и систематически работать над своими мыслями, придавая этой работе вид забавы.

Педагогам и детским психологам давно уже известно, что самооценка, самовосприятие и черты характера формируются на очень ранней стадии развития ребенка. Однако до недавних пор не было полного понимания того, насколько эффективная методика силы разума, практикуемая достаточно регулярно, может способствовать развитию позитива в жизни ребенка, помогая ему действовать в окружающей среде с большей уверенностью и правильностью.

Привычки, вырабатываемые с детства, определяют всю нашу жизнь.

Аристотель

Будьте проще

Силе разума учить ребенка нужно точно так же, как вы учите его любому другому предмету. Сами досконально разберитесь в материале и излагайте его с четкостью и энтузиазмом. Главное, будьте терпеливы. Пытаясь преподавать силу разума на бегу, торопясь на работу, вы, скорее всего, достигнете отрицательного результата. Выделяя на свои уроки достаточно времени и пространства, вы сможете сделать их интересными, а это качество уроков является, пожалуй, самым важным, когда работаешь с маленькими детьми.

В нашей программе представлены четыре основных приема: утверждения, визуализация, признание успехов и устранение негатива. Практикуя эти приемы, дети начинают осознавать силу своих мыслей. Каждый из этих приемов полностью раскрывается в следующих главах.

Правильно выбирайте время для учебы

Приемы силы разума, описываемые в этой книге, можно изучать уже в самом раннем возрасте. Чтобы учеба была предельно эффективной, важно правильно выбирать наиболее подходящие для уроков моменты: когда ребенок особенно внимателен и готов слушать, когда он

созрел для следующего этапа и для новой информации, которая поможет понять суть или подтолкнет к действию.



Вы, конечно, замечали, что биологические часы у детей не такие, как у взрослых. Любому родителю приходилось подниматься в 6 часов утра, когда так хочется спать, а ребенок в это время бодр и полон энергии. Многие дети дошкольного возраста очень подвижны и восприимчивы сразу после утреннего пробуждения. И если они «тормозят», когда нужно одеваться и отправляться в детский сад, то это больше связано с тем, что они отвлекаются на другие вещи или погружены в свои мысли, нежели с сонливостью. Если поговорить с ребенком за завтраком об увиденных снах, этот разговор может послужить трамплином для развития визуализаций. Обсуждение планов на день грядущий может привести к позитивным утверждениям. Время перед сном – вечером или днем – наилучшее для признания успехов, особенно ввиду того, что многие дети школьного возраста естественным образом выбирают это время для разговора с вами о пережитом за день, о своих страхах и тревогах.

Моменты для учебы могут появляться и тогда, когда вы их меньше всего ожидаете, – едете в машине или стоите в очереди. Наблюдайте за ребенком, замечайте, когда он наиболее восприимчив, – эти моменты могут стать наилучшими для учебы.

Настойчивость

Прежде чем ребенок усвоит ту или иную технику, поймет, как она работает, и увидит результаты, прием данной методики нужно хотя бы несколько раз повторить. Бывает, конечно,

что позитивные перемены происходят почти мгновенно, и такие случаи особенно впечатляют. Но, как правило, ощутимый эффект можно заметить лишь через несколько дней или даже недель практики. Но если занятия интересные и доставляют ребенку радость, он обычно готов учиться сколь угодно долго, пока не появятся результаты. А потом, после некоторых заметных успехов, даже самый осторожный и нерешительный ребенок станет чувствовать себя увереннее.

Сила разума – это практика, а не просто мгновенное изменение поведения. В развитии этого навыка, как и многих других, важнейшим фактором является повторение. Ведь нельзя же научиться играть на пианино за один-два урока. То же относится и к силе разума. И наша роль как родителей, учителей и воспитателей состоит в том, чтобы побуждать детей продолжать заниматься. Как мы не забываем напоминать им чистить зубы по утрам, так же настойчиво следует приучать их к технике силы разума, особенно поначалу, пока она не станет естественной частью их мышления.

– Лиза, ты уже сегодня занималась утверждениями?

– Нет, забыла.

– Тогда давай займемся этим прямо теперь. Это займет не больше минуты. Давай произнесем их вместе.

Дети обычно с удовольствием пробуют что-то новое и охотно экспериментируют с предлагаемыми приемами. Не помешают и ваш энтузиазм, и моральная поддержка.

«Я заметил, как быстро ты сегодня справился с уроками, Джош. Твои утверждения явно срабатывают!»

Как и всем нам, подбадривание детей очень помогает. Любое свидетельство успеха – повод признать и восславить усилия ребенка. Если ваши комментарии действительно искренни, ребенок ощущает поддержку и набирается новых сил. Помните, вы можете быть наставником, но это все-таки его игра. Цель ее в том, чтобы ребенок осознал силу своих мыслей. Когда эта цель будет достигнута, новый образ мышления станет для него второй натурой и он освоит навыки, которые пригодятся ему во всех жизненных испытаниях.

Сила слов

Правильно выбирая слова, мы помогаем детям направлять мысли в нужную сторону. Слова порождают в уме ребенка зрительный образ, от которого он будет отталкиваться в своих действиях. Если поступки являются кинестетическим проявлением наших мыслей и чувств, то слова являются их вербальным выражением. Запомните одно полезное правило: мысленный образ создается последними услышанными ребенком словами, и именно на основе этого образа он будет действовать. Образы, пробуждаемые словами, гораздо важнее самих слов. И когда наши вербальные инструкции не совсем точно описывают то поведение, которого мы добиваемся от ребенка, в его мозгу может возникнуть путаница.

«Когда о чем-то просите, будьте осторожны... вы можете это получить».

Недавно в оздоровительном центре я наблюдал такую картину. Мать попросила ребенка передать что-то своим братьям, которые находились в другом конце зала. Когда он побежал вдоль края плавательного бассейна, мать крикнула ему вслед: «Не беги!» Ребенок остановился на мгновение, а затем, помня о данном поручении, снова побежал. «Я сказала, не беги!» – опять крикнула мать. Он снова остановился, на этот раз на несколько секунд, размышляя над ее словами, а потом побежал еще быстрее. «Научится он когда-нибудь вести себя?» – проворчала мать. Да, он научится, но это произойдет быстрее, если ему говорить, что надо делать, а не чего

не надо делать. Если бы она сказала ему: «Иди», а еще лучше: «Бен, пожалуйста, иди», она с большей вероятностью добилась бы той реакции, которой ждала. (Когда вы начинаете фразу с имени ребенка, это лучше притягивает его внимание к вашим словам.)

Чтобы действовать правильно, дети нуждаются в корректирующей информации, потому что они всегда действуют на основе той информации, которую получают. Вот другой пример того, как неправильный выбор слов способен вызывать реакцию, противоположную желаемой.

На игровой площадке в нашей школе недавно установили новую горку, и родители, с таким трудом собравшие деньги на нее, весьма ею гордились.

Можете представить мое удивление, когда однажды утром учительница моей дочери полным отчаяния голосом сказала мне: «Посмотрите, как дети ведут себя на нашей новой горке. А ведь я изо дня в день повторяю с ними правила поведения на ней». И она показала мне эти правила. Они были выписаны на школьной доске огромными буквами, чтобы всем было хорошо их видно:

*«На горке не толкаться.
На животе не съезжать.
Не карабкаться по горке вверх.
Не сыпать на горку песок».*

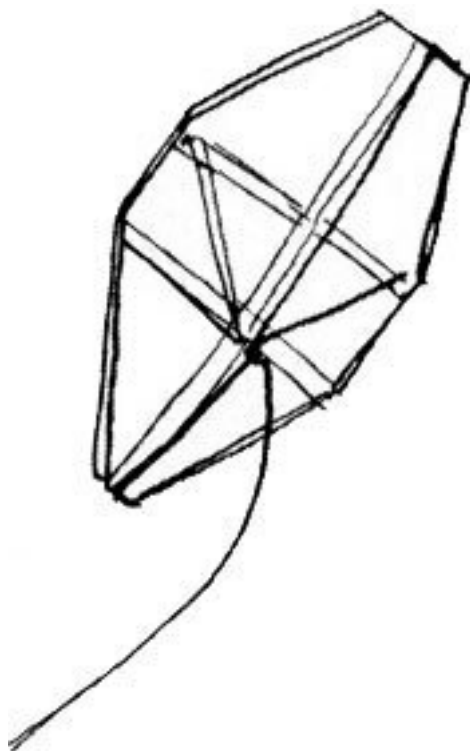
Я снова выглянул в окно. Один ребенок полз вверх по горке, в то время как другой сыпал вниз песок. Учительница, сама не сознавая того, сфокусировала мысли детей на тех действиях, которых она не желала, – и она их получила.

В другой школе, расположенной неподалеку от нашей, применили совершенно противоположный подход, дав детям понять, каких положительных поступков от них ждут. В холле висел гигантский плакат со словами:

*«В нашей школе мы...
Ходим не спеша.
Работаем тихо.
Играем дружно».*

Детям были даны очень четкие и емкие указания, и стоит ли удивляться, что школьники послушно следовали им.

Правильный выбор фраз, которые мы используем, когда разговариваем с детьми, очень важен потому, что определенные слова вызывают определенные реакции. Например, «Пожалуйста, говорите тихо» – очень четкая и позитивная просьба.



Фраза же «Не кричите» дает понять детям, что кричать нельзя, но не поясняет, каким приемлемым поведением они должны заменить свои действия. Кроме того, слово «кричите» создает определенный мысленный образ, и дети могут продолжать кричать, хоть и знают, что этого делать нельзя. Они ведут себя вопреки вашим указаниям просто потому, что это единственная поведенческая инструкция, которую они получили.



Понимание природы мышления ребенка позволяет повысить эффективность учебы. Самоочевидным становится и тот факт, что любой метод, помогающий направлять мысли ребенка на достижение положительного результата, является ценным инструментом воспитания.

Сила разума для детей

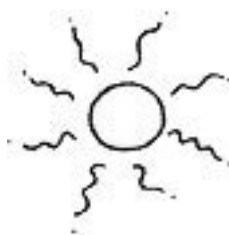
Метод «Сила разума» – отличный подарок родителям и педагогам. Он облегчает нашу задачу и снабжает нас конкретными инструментами для работы. Он также является бесценным даром и для детей, так как дает им ощутимые преимущества в жизни. Дети, обученные этой технике, счастливее и успешнее других детей. Они уверены в себе, лучше учатся в школе, легче заводят друзей. Они реже болеют, отличаются большей тягой к творчеству и приключениям. Конечно, и у них бывают смены настроения и трудности, но, как показывает практика, они быстрее поднимаются на ноги после неудач и вновь устремляются вперед. Именно этого всем сердцем желает своему ребенку любой родитель, не подозревая о том, что ключ к успеху и счастью лежит в мышлении самого ребенка, а мышление так устроено, что расцветает пышным цветом, когда его подпитывают позитивным вкладом.

Пока ребенок растет, в каком возрасте бы он ни находился, у нас всегда есть возможности привить ему высокую самооценку и позитивные установки, помочь ему осознать и оценить не только собственную уникальность, но и уникальность самого чуда жизни. Пока дети растут и развиваются, на каждом шагу жизненного пути их нужно хвалить, любить и поощрять. Сила разума обеспечивает нас инструментами для этого. Оказывая своему ребенку такого рода под-

держку, мы делаем величайшее из дел – помогаем ему вырасти в счастливого взрослого, который полностью сможет реализовать свой потенциал. Какую более великую цель судьба может поставить перед нами?

Советы

ПО ПРЕПОДАВАНИЮ СИЛЫ РАЗУМА



1

Старайтесь превращать уроки в легкую и веселую игру. Регулярное повторение приемов – ключ к достижению успеха. Однако некоторые дети могут оказывать все большее сопротивление вашим усилиям, если вынуждены воспринимать эти упражнения как работу, а не как игру. Выбирайте подходящее для учебы время и, опять же, превращайте учебу в забаву.

2

Вырабатывайте в себе правильные речевые привычки. Возможно, вам следует научиться иначе формулировать свои указания, уделяя особое внимание словам, которые вы используете. Запомните, слова «Милый, иди через дорогу» внушают ребенку, чтобы он шел, а не бежал, а слова «Не беги через дорогу» – сигнал как раз бежать, потому что «бежать» является последней инструкцией, запечатленной в его мозгу.

3

Приучайте ребенка верить в то, что для него все возможно. Вы и сами не в состоянии представить, что может произойти, когда ваши дети усвоят технику силы разума и начнут ее применять в своей жизни. Каждое следующее поколение превосходит предыдущее, идет ли речь об открытии новых лекарств или выращивании самой вкусной моркови. Потенциал ваших детей в этом мире ничем не ограничен.

4

Изучите технику силы разума сами. Если вы еще не стали одним из миллионов читателей книги «Подсознание может всё!», настоятельно рекомендуем прочитать ее. Самый эффективный способ учить детей – стать образцом для подражания. Сама природа распорядилась, чтобы наши дети стремились получать все ключи от окружающего мира именно от нас. И они готовы подражать всему тому, что вы делаете или во что верите сами. Давайте же дадим этим маленьким подражателям побольше возможностей следовать хорошим примерам.



2

Сознательные родители

Сознательные родители, с точки зрения силы разума, те, кто изо дня в день принимают воспитательные решения с осознанием того, что в воспитании равный вес имеют их собственные личностные черты и характер их взаимоотношений с ребенком. Оба аспекта играют основную роль в развитии детей. Быть сознательным родителем значит знать самого себя и всматриваться в причины, определяющие наши поступки и наше отношение к этим поступкам. Будучи сознательными родителями, мы стараемся во всем быть образцом для подражания со стороны наших детей.

Это не всегда легко. Это требует проницательности и самоотдачи, и мы часто совершаем оплошности, вызывающие чувство неудовлетворения собой. Правда в том, что звание родителя должно постоянно напоминать нам, что мы тоже люди и обречены допускать ошибки. Главное учиться на этих ошибках, а затем продолжать движение вперед. Делать это нужно сознательно и с любовью, уважая и себя, и своих детей.

Археология личности

«Я накричал на своего восьмилетнего сына за то, что он не собрал игрушки. Беспощадно обругав его, обозвав безответственным лентяем, я хлопнул дверью и тут с ужасом понял, что точно так же со мной самым поступал мой отец. Сплошной крик и унижение. Я превратился в своего отца» (Дуг).



Как часто мы слышим отголоски речей наших родителей в том, как мы общаемся со своими детьми? Нравится нам это или нет, мы сами – продукт воспитания и инстинктивно свое видение родительской роли моделируем по образцу своих собственных родителей. Во многих ситуациях нашей естественной реакцией является повторение в отношении своих детей тех же методов, которые мы сами испытывали на себе, будучи детьми. Когда же мы полны решимости отвергнуть подход, применявшийся нашими родителями, мы очень часто перебарщиваем.

«Когда я была ребенком, у меня не было ничего, поэтому я стараюсь дать своему сыну все. Я знаю, что не следует так поступать, поскольку этим, быть может, порчу его, но не могу удержаться. Я слишком хорошо помню, как бедствовала сама» (Анджела).

И тогда, когда мы имитируем воспитательную методику наших родителей, и тогда, когда мы стараемся применить противоположный подход, факт остается фактом: то, как воспитывали нас, в огромной степени воздействует на то, как воспитываем мы сами. Это происходит само собой и большей частью бессознательно. Мы импульсивно реагируем на те или иные ситуации, рубим с плеча, часто сами не понимая, что мы говорим и делаем, пока не остынем.

Работая с группами родителей, мы стараемся проникнуть в их личную археологию, поднять на поверхность их собственное воспитание. Нижеследующие вопросы зачастую могут стать для вас отправным пунктом в исследовании своей личной и уникальной мифологии.

1. Когда вы сами были ребенком, с вами обращались так, словно вы нечто особенное, индивидуальность, обладающая собственными уникальными чертами?

2. Вам говорили, что вы можете делать все, что захотите, стать тем, кем захотите, и что вас будут любить и уважать вне зависимости от вашего выбора?

3. Что происходило, когда ситуация складывалась не так, как вы надеялись? Ваши родители предлагали вам свои варианты позитивного решения или советовали отказаться от несбыточной затеи?

4. Окружающие вас взрослые казались вам довольными своей жизнью? Были ли они для вас примером успешных и реализовавших себя людей, искренно радовавшихся вашим собственным успехам?

Независимо от того, утвердительно или отрицательно мы отвечаем на эти вопросы, наша задача – понять, почему окружавшие нас взрослые действовали именно так, как они действовали, какой эффект их действия оказывали на нас в детстве и насколько мы можем принять или отвергнуть такие подходы в отношении наших собственных детей. Эти вопросы всегда вызывают оживленную дискуссию, которая многое проясняет.

«Мои родители всегда побуждали меня добиваться всего, что мне было нужно от жизни, и говорили, что будут рады любому моему выбору... если, конечно, окончив школу, я продолжу наше семейное дело» (Джин).

«У меня осталось много теплых воспоминаний о том, как отец занимался со мной математикой воскресными вечерами. Каким терпеливым он был, уму непостижимо. Я надеюсь, что смогу быть таким же в отношении своих детей» (Грег).

Археология личности подразумевает, что вы проникаете в свое прошлое и задаетесь вопросами: «Насколько мне нравятся мои родители? Насколько я сам отличаюсь от них? Какие их отрицательные или положительные черты я повторяю?» В ходе этого процесса, проанализировав, как воспитывали нас самих, мы можем вычлени из этого воспитания все, что в нем есть конструктивного, позитивного, и внедрить эти подходы в отношения со своими детьми.

Аналогичным образом мы можем выделить и «выпустить» из себя устаревшие, непродуктивные или вредные убеждения и нормы поведения. Наша постоянная задача при этом – обретать понимание и мудрость, а не распалять в себе раздражение и злобу, которые лишь застят глаза. Будьте снисходительны и помните, что ваши родители тоже люди и они не обладали таким инструментом, как сила разума. Но нам она позволяет познать себя и помогает внести конструктивные перемены.

Будьте образцом для подражания

Наши мысли и убеждения в сочетании с привычными действиями – это то, что мы передаем своим детям на повседневной основе. Мы служим моделью, на которую они смотрят снизу вверх. И это может иметь как положительные, так и пагубные последствия. Хорошо,

когда мы сами служим образцом поведения, которое мы хотели бы видеть в своих детях. Но порой бывает, что вопреки своим самым благим намерениям мы внушаем детям вредные идеи. Например, в тех случаях, когда мы ощущаем беспокойство и пытаемся оградиться от внушающих тревогу обстоятельств защитным барьером, мы, сами того не желая, приучаем детей бояться незнакомых ситуаций, а не преодолевать их. Напротив, когда мы сами ощущаем подъем и проявляем готовность завоевать весь мир, мы передаем эту мужественную установку и своим детям. Давайте признаем, у каждого из нас бывают дни удачные и неудачные. Никто из нас не совершенен, и мы не должны требовать этого совершенства от себя. Мы должны, однако, осознавать, что всегда остаемся моделью для наших детей, что бы мы ни делали.

«Однажды, возвращаясь с дочерью из детского сада, мы наткнулись на сидевшую посреди тротуара молодую женщину, просившую милостыню. По ее виду было ясно, что она не ела уже несколько дней, и я инстинктивно бросила ей в чашку немного мелочи. Сделав это, я вспомнила, что родители всегда учили меня относиться к другим людям с достоинством и уважением. Однажды моя мать раздавала на улице бутерброды нищим, очень похожим на эту молодую женщину.

Мы пошли дальше, и я рассказала дочери про добросердечность ее бабушки. После этого дочка спросила, не можем ли и мы отнести немного еды тем бездомным, которых мы видели по дороге. Это озадачило меня, заставило понять, какое сильное впечатление наши поступки оказывают на наших детей. Получается, что моя мать не только меня приучила заботиться о менее удачливых людях, но и такое отношение к людям передается через меня дальше – следующим поколениям» (Майя).



Наша собственная сущность – ключ к тому, кем станут наши дети.

«Слава Богу, дети растут не так уж быстро. Иначе мне бы не удалось исправить все те мелкие ошибки, которые я совершаю в процессе воспитания» (Томас, отец двоих детей).

Если мы хотим, чтобы наши дети были терпеливы, мы на собственном примере должны демонстрировать терпение в житейских делах – и не изредка, а регулярно и последовательно. Если мы хотим, чтобы у наших детей было много друзей, мы сами должны иметь много друзей. Если мы хотим, чтобы они были участливыми и заботливыми к другим, мы сами должны быть образцом заботливости и участия. Ганди сказал: «Мы сами должны быть той переменной, какую хотим видеть в окружающем мире». Поэтому мы сами должны быть тем, кем хотим видеть своих детей. Другого пути нет. Подход «Делай то, что я говорю, а не то, что я делаю сам» обречен на провал.

«Я однажды обратил внимание, как мой семилетний сын третирует свою трехлетнюю сестру за то, что она так медленно идет, возвращаясь домой с прогулки. Ему не терпится побыстрее усесться перед телевизором, и он беспрестанно терзает ее. Я начал было выговаривать ему за его нетерпеливость и вдруг вспомнил, как недавно сам подгонял его побыстрее собираться в школу. Мне вдруг открылось, что я был ужасно нетерпелив всю жизнь. Я также понял, что если хочу, чтобы мои дети следовали только хорошим примерам, я сам должен измениться. Это было несколько месяцев назад, и теперь я с радостью могу сказать, что научился быть более терпеливым и выделять больше времени на многие вещи, в том числе и на сборы в школу. Я стал спокойнее, менее суетлив, и стоит ли удивляться, что я вскоре стал наблюдать аналогичные перемены в своем сыне. Поступки говорят за себя громче слов» (Шизу).

Дети не очень внимательно слушают старших, но не упускают ничего в подражании им.
Джеймс Болдуин

Познав себя и поняв, что дети во всем подражают нам, мы можем при необходимости корректировать свое поведение. Мы должны пристально всмотреться в себя и, не преувеличивая своих достоинств и недостатков, разобраться, что своим поведением сообщаем своим детям. Ирония жизни в том, что даже если мы не готовы измениться к лучшему ради самих себя, мы сделаем это ради детей. Таким образом, дети делают нам еще один неожиданный подарок – они побуждают нас проявлять себя с самой лучшей стороны.

*Я была отличной родительницей, пока не завела собственных детей.
Я была специалисткой по решению всех проблем с чужими детьми.
Потом у меня появились трое своих.*
Адель Фабер и Элен Мазлиш

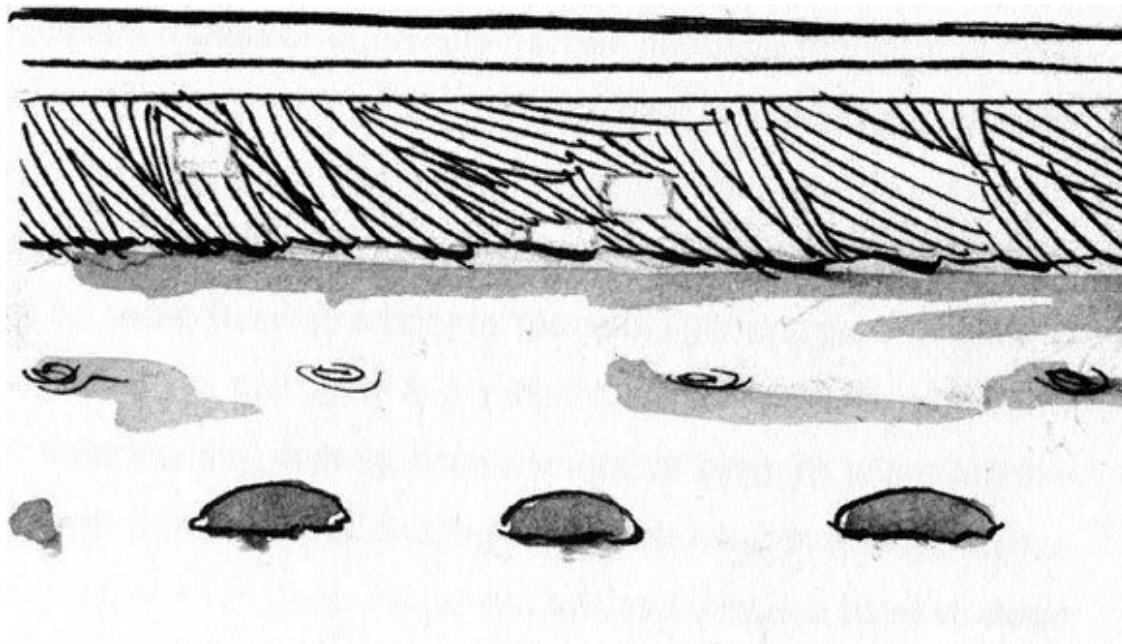
Воспользуйтесь шансом – вселяйте надежды

Многие родители опасаются, что могут вселить в своих детей несбыточные надежды. Более того, в попытках избавить своих детей от неосуществимых надежд некоторые родители неизбежно делают еще один шаг и лишают детей вообще всяких надежд.

Откуда такая боязнь, что у ребенка вдруг возникнут слишком большие надежды? Что вообще означает «слишком большие»? Что такого ужасного в том, что ребенок ставит перед собой цель, которую его ближайшее окружение считает недостижимой? Кто может точно знать, достижима она или нет? Где был бы наш сегодняшний мир, если бы с ходу отбрасывалась как несбыточная всякая необычная идея? Почему не позволить детям мечтать, как им нравится? Если мы свою родительскую работу будем выполнять правильно, ребенок либо достигнет этой цели, либо нет – и нормально переживет эту неудачу. Дети естественным образом осмеливаются мечтать о вещах более великих, чем мы можем даже представить для них. Они могут и не достичь желаемого, но по пути к нему все равно достигнут многого. Пусть дети верят, что мечты сбываются, что зачастую можно достичь невозможного, что от жизни можно получить то, чего хочешь, если готов поработать ради этого. Если мы скажем нашим детям, что путь к желаемому всегда есть, тогда они не опустят руки при первой же неудаче, а будут продолжать искать этот путь и со временем найдут его.

Молодые не умеют быть слишком осторожными, и поэтому они стремятся к невозможному – и достигают его, поколение за поколением.
Перл Бак

Вместо того чтобы бояться, что техника силы разума может разбудить в детях обреченные на провал надежды, наберитесь храбрости и позвольте детям самим определять свои стандарты успеха и допустите, что они могут видеть дальше вас.



Жизнь в кибернетическом веке

Не вызывает сомнений, что современная культура и СМИ бомбардируют наших детей массой противоречащих друг другу идей и ценностей, многие из которых отрицательно сказываются на миропонимании ребенка. Музыка, книги, журналы, кино, телевидение, интернет и многочисленные иные средства воздействия не могут не оказывать своего влияния, позитивного или негативного. Но даже при всем этом остается неоспоримым тот факт, что первейшим источником информации и главной ролевой моделью для детей остаемся мы, родители. Поняв это, мы сможем очень помочь нашим детям стать сознательными и ответственными.

Держитесь, олимпийцы, я иду



Беседуйте с ребенком о ценностях, о понятиях, что хорошо, а что плохо. Например: «Что значит быть сознательным гражданином? Вы думаете, это слишком мудреный предмет для пятилетнего ребенка? Но вы сами удивитесь, когда обнаружите, что даже самый маленький ребенок способен иметь свои мысли о том, как помогать людям, как ладить с окружающими, как творить добро. Научите ребенка уважать всех людей и ценить различия между ними. Помогите ему понять, что каждый человек является важным звеном мозаики, составляющей всю человеческую расу.

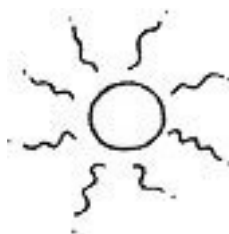
Самым большим подарком, который я получил от своих родителей, была их безусловная любовь и система ценностей – ценностей, по которым они жили, а не просто читали нотации.

Колин Пауэлл

Достижения современной технологии позволяют нашим детям знакомиться с широким диапазоном мнений, взглядов и идей, намного более широким, чем знали в свое время мы сами в их возрасте. Нам не нужно бояться этого влияния, если мы продолжаем сами учить своих детей. Как родители мы можем сообщать нашим детям традиционные ценности честности, справедливости и уважения к себе и другим. Служите примером и поощряйте в ребенке словом и делом все то, что вы считаете важным. Ваши дети естественным образом последуют вашему примеру, даже если время от времени будут сбиваться с пути.

Советы

КАК БЫТЬ СОЗНАТЕЛЬНЫМ РОДИТЕЛЯМ



1

Задайте себе вопрос: «Не мешают ли какие-то из моих привычек и убеждений стать лучшим родителем, чем я есть?»

2

Составьте список тех качеств, которые вы хотели бы видеть в своем ребенке, и против каждого пункта пометьте, являетесь ли вы в данном вопросе примером для подражания. Никаких расхождений? Запомните: дети всегда готовы учиться на вашем примере. Их способности еще находятся в стадии формирования. Они готовы поверить во что угодно или стать кем угодно. Так почему не подать им самый лучший пример, какой вы только можете?

3

Ищите возможности проиллюстрировать детям, как вы сами ищете счастье и смысл в своей жизни. Делитесь с ними за обеденным столом своими успехами, идет ли речь о вашей работе, любимых занятиях, семейной жизни или отношениях с друзьями. Дети видят лишь то, какими счастливыми и довольными своей жизнью мы кажемся. Их впечатляет не наша работа, не занимаемое нами положение в обществе, не наша зарплата, а то выражение счастья, успеха и довольства, которое мы демонстрируем им.

4

Присмотритесь к другим моделям, которые могли бы оказать позитивное влияние на жизнь вашего ребенка. Если вы хотите видеть в своем ребенке какое-то качество, которое в изобилии имеется у вашего друга, этот человек мог бы стать наставником для вашего ребенка. Ищите возможности познакомить своего ребенка с положительными ролевыми моделями в вашей семье и окружении.



3

Позитивные утверждения

Наш мозг, подобно компьютеру, обрабатывает всю информацию, которую мы вносим в него. Наши убеждения и ожидания накапливаются и закрепляются за счет мыслей и установок, которые мы внушаем себе. То же самое касается и детей. Ум ребенка невероятно активен, его посещают тысячи мыслей каждый день. Позитивные утверждения – короткие простые фразы, которые мы повторяем про себя или вслух, – могут эффективно направлять эти мысли к определенной цели.

При работе с очень маленькими детьми эти утверждения могут произноситься родителями и педагогами, что обогащает словарный запас детей и подкрепляет уверенность в себе. Маленькие дети любят слушать слова о своих достоинствах и способностях, особенно если эти утверждения высказываются людьми, которых они любят и уважают. По мере того как дети растут и их речь развивается, они могут уже проговаривать утверждения сами, направляя свои мысли и зрительные образы на достижение желанной цели.

Например, если ваш ребенок боится предстоящего экзамена, вы можете научить его повторять про себя: «Я сдам хорошо... я сдам хорошо... я сдам хорошо». При многократном повторении этой позитивной установки в течение нескольких минут мозг настраивается на хорошую сдачу экзамена, переключаясь с тревоги на уверенность. Утверждения воздействуют и на поступки. В результате позитивного стимулирования мозга ребенок может даже проявить готовность позаниматься лишний час перед сном. Что самое главное, он начинает думать о том, чтобы сдать хорошо и ожидать самого лучшего от себя.

Когда дети ощущают подавленность, тревогу или страх, как это случается с каждым, очевидно, что эти чувства обычно задаются соответствующими мыслями. Негативные мысли вроде «никто меня не любит» или «я обязательно провалю экзамен» почти всегда приходят к детям не как зрительный образ, а как послания, звучащие в ушах. Как будто бы чей-то голос твердит им: «Я проважусь» или «Никто меня не любит». Мы можем помочь своим детям преодолеть страхи и сомнения, используя ту же силу слов, но уже направленную в конструктивную сторону. Главное – показать им, как они могут изменить негативные мысли, поселившиеся у них в голове, на позитивные установки. Именно эту цель имеют утверждения.



– Волшебные слова такие... – Люпин откашлялся, – Экспекто патронум!

– Экспекто патронум, – повторил Гарри еле слышно, – экспекто патронум.

– Сосредоточился на счастливом воспоминании?

– Ой! Да... – засуетился Гарри, лихорадочно возвращаясь мыслями к незабываемому полету, – экспекто патроно – нет, патронум – извините – экспекто патронум, экспекто патронум...

Неожиданно из волшебной палочки пыхнул серебристый дым.

– Вы видели? – взволнованно спросил Гарри. – Что-то произошло! (Дж. К. Роулинг. «Гарри Поттер и узник Азкабана»).

Серия романов про Гарри Поттера сотворила настоящее чудо, вернув в современную детскую литературу дух волшебства. Неудивительно поэтому, что число почитателей таланта г-жи Роулинг возрастает среди представителей всех поколений. Человечество всегда благоговело перед сверхъестественными силами. Магические заклинания вроде «абракадабры» использовались на протяжении веков в сотнях сказок про магов и колдунов, которые одним своим словом могли совершить нечто чудесное. Дети всегда преклонялись перед волшебной силой слов. Утверждения оказывают такое же магическое воздействие на мировосприятие детей. Необыкновенный успех методики силы разума тем и объясняется, что когда дети используют утверждения, они обретают доступ к магической силе своего разума.

Объяснить ребенку силу утверждений легче всего, если сравнить мозг с магнитофоном. Он всегда включен и записывает каждую нашу мысль, какая бы она ни была – веселая или грустная, позитивная или негативная. Например, когда мы оказываемся в ситуации, которая

напоминает нам о прежних неудачах, мозг включает одну из соответствующих старых записей. Хотя мы не можем изменить неприятное прошлое, мы можем изменить свою реакцию на схожие ситуации в настоящем и будущем. Побуждая мозг с помощью утверждений регистрировать позитивные ожидания, мы постепенно затираем старые записи негативных мыслей позитивными. Ребенку будет интересно и приятно узнать, что он обладает силой менять свои собственные мысли с помощью слов, и вы можете побудить его стараться делать это в самых разных ситуациях.



«Мой семилетний сын Грег однажды утром проснулся в самом дурном настроении – ему не нравилось то, не нравилось сё: школа, люди, весь мир, он сам. Я спокойно высказала предположение, что, может быть, все станет не так уж плохо, если он изменит свое настроение и свои мысли. Мне повезло уловить тот момент, когда сын был особенно восприимчив к новым идеям, и он спросил, каким образом он мог бы изменить свои мысли. Я напомнила ему об утверждениях, предложив выбрать что-то одно из того, в чем он хотел бы стать лучше.

Минуту или две Грег сидел безмолвно, а потом выпалил: “Я больше не буду последним заканчивать письмо!” Ранее учительница Грега говорила мне, что он часто не успевает закончить письменную работу до перерыва и что его это очень расстраивает. Я сказала Грегу, что поняла, что он хочет

заканчивать работу быстрее, но в утверждении должно говориться, чего он хочет, а не чего он не хочет.

– Преобразуй это в позитивную установку, – предложила я. – Скажем, “я способен заканчивать работу вовремя”. Ведь ты этого хочешь?

– Да, – подтвердил он, – чтобы не опаздывать на перерыв!

После нескольких поправок Грег пришел к такому утверждению: “Я способен заканчивать работу до перерыва”. После этого он замолчал, поглощенный этой новой идеей. Меня порадовало, что он пытается решить проблему с помощью позитивной установки, но я предупредила его, что утверждению нужно какое-то время, чтобы начать действовать.

На следующий день я пришла на урок чтения, чтобы немного помочь Грегу. Далее по расписанию было письмо, но мне нужно было уехать. Когда я вернулась в школу, учительница сказала: “Обычно Грег включается в работу медленнее всех и заканчивает последним, но сегодня он сразу приступил к работе и закончил ее задолго до перерыва”. Она, естественно, подумала, что это объяснялось моим присутствием на первом уроке, но я бывала в школе каждую неделю в течение всего года, и это до сих пор мало помогало. Мы с Грегом переглянулись. Я и не рассчитывала, что утверждение возымеет действие на следующий же день!

И самое главное, что это все сохранилось и в будущем. Грег каждый день заканчивал письменную работу задолго до перерыва, и его общее отношение к учебе изменилось в лучшую сторону. Интересно отметить, что когда Грег в скором времени услышал от меня жалобу на что-то, он предложил мне самой попробовать позитивные утверждения – и оказался прав!» (Джессика, мать, практикующая «Силу разума»).

Мы все развиваемся постепенно, и родители не исключение.

Элиза Медус

Дополнительной пользой от утверждений является то, что само повторение этих воодушевляющих слов вызывает радостное настроение. Дети начинают лучше себя чувствовать, произнося эти слова. Утверждения можно использовать практически в любой ситуации, и зачастую они обеспечивают отличные результаты.

Карла Хеслоп, одна из основательниц программы «Позитивное начало», рассказывает, как использование утверждений помогло ее дочери заметно улучшить навыки чтения:

«Моей дочери Элоизе трудно давалось чтение. Чтобы помочь ей, я учила ее проговаривать вслух слова, покупала ей для самоутверждения книжки полегче, побуждала ее побольше практиковаться. Время шло, а читала она не только не лучше, но даже, пожалуй, все хуже. Ей уже и не хотелось учиться, так что наши занятия чтением все чаще превращались в эмоциональные сцены. Вскоре я поняла, что, при всех моих благих намерениях, я лишь постоянно подкрепляю не высказываемую вслух идею, что моей дочери не дано научиться хорошо читать (ведь тем, кому это дано, не приходится тренироваться, тренироваться и тренироваться, да еще со все более легкими книжками). Я была в отчаянии.

Наконец я спросила себя, чего я хочу для своей дочери, какого исхода событий. Я хотела, чтобы она хорошо читала. И чтобы достичь этого, я решила на следующие два шага.

Во-первых, я начала вести себя так, словно моя дочь уже хорошо читает, чтобы тем самым помочь ей обрести уверенность в себе, которую я сама же, не желая того, подавила.

Во-вторых, я решила воспользоваться позитивным утверждением, чтобы помочь себе и дочери создать новую внутреннюю систему убеждений. Утверждение было такое: “Элоиза, ты действительно хорошо читаешь”.

И вот что произошло. Когда в тот день Элоиза вернулась из школы, я предложила ей позаниматься заданным на дом чтением. Дочь согласилась безо всякого энтузиазма.

– Ну и хорошо, – сказала я, – мне нравится тебя слушать. Ты действительно хорошо читаешь.

Она посмотрела на меня с крайним удивлением – ведь я произнесла то, чего она совершенно не ожидала, – но ничего не сказала. Во время занятия я решила не делать по ходу чтения никаких комментариев, кроме повторения заготовленного утверждения. Я не торопила ее, не подсказывала ей слова, которые она не знала как правильно произнести, а по истечении двадцати минут просто сказала:

– Очень хорошо, Элоиза. Ты действительно хорошо читаешь. – Я поставила в букваре напротив домашнего задания галочку и написала “Отлично”. – Скажешь учительнице, что это я написала. – Элоиза явно была довольна и чувствовала себя куда увереннее.

На следующий день я отправила дочь в школу, напомнив ей передать учительнице мое мнение, что она, Элоиза, действительно хорошо читает. Вечером мы опять занимались, и я не сошла со своей новой позиции. Дочка читала заметно лучше (хотя мне все еще приходилось кусать губы, чтобы удержаться от порыва поправить ее, когда она допускала ошибки), так что в конце я уже от чистого сердца могла сказать:

– Явные улучшения. Ты действительно хорошо читаешь. – Я опять написала напротив домашнего задания “Элоиза действительно хорошо читает”. – Покажешь это учительнице. – Лицо Элоизы сияло.

На другой день Элоиза пришла из школы, напевая слова “Я действительно хорошо читаю”. Она придумала такую песенку. Чтение в тот день почти удовлетворило меня. Меня даже удивило, как легко она справлялась с многосложными словами. Надо сказать, что повысилась не только скорость чтения, но и наши с ней взаимоотношения. Это было потрясающе, и у меня как будто камень с души упал. Я продолжала повторять свое утверждение каждый день (не злоупотребляя им, конечно), и дочка даже написала эти слова на листе бумаги и повесила на стенку. С тех пор прошло несколько лет, и сейчас моя дочь... вы догадались – действительно хорошо читает».

Сила плаката

«Моя дочь Ли переживала, что у нее мало друзей. Поэтому я повесила у нее в комнате на зеркале небольшой плакат со словами “У Ли много друзей” и побудила ее повторять эти слова про себя. Несколько дней спустя Ли стала рассказывать, как много друзей у нее появилось в школе и не только.

Друзья, казалось, сыпались с неба. Мы обе были потрясены тем, как хорошо сработало утверждение» (Чандра).

Утверждения можно не только проговаривать; их можно также написать на листе картона или бумаги и повесить на стену. Сделайте это прямо сейчас! Достаньте фломастеры, бумагу и творите. Можно также повесить в комнате ребенка черную или белую доску и мелом писать на ней каждодневные утверждения. Существует масса способов внедрить позитивные утверждения в повседневную жизнь ребенка. Можно сделать соответствующую надпись на майке, можно придумать песню, зарифмовав утверждение. Вспомните, каким образом нам в голову вбивается реклама, и действуйте примерно так же со своими утверждениями. Возможности здесь безграничны!

Письменные утверждения могут служить ценными напоминаниями, особенно когда мы более всего в них нуждаемся

*«Сара как-то спросила у меня, что ей делать с соседским мальчишкой, который постоянно дразнится и называет ее “плохой” и “дурой”. Она была очень расстроена. Мы перебрали с ней разные варианты возможных действий. Потом она подняла голову и увидела на стене карточку, на которой было написано “**Сара хорошая**”. Она повернулась ко мне и сказала: “По крайней мере, **мы** с тобой знаем, что я хорошая!”*

Через пару недель я спросил у Сары, как у нее дела с тем мальчишкой. Она недоуменно посмотрела на меня и сказала: “А что с ним?” – после чего опять занялась своими делами. Я понял, что как только Сара разобралась в своем отношении к себе самой, проблема исчезла» (Кент).

Некоторые утверждения для вас и вашего ребенка

У меня много друзей.
Я сам себе добрый друг.
Я хорошо играю с другими детьми.
Я хороший спортсмен.
Я полезен.
Я люблю всех.
Я умею слушать.
Я умею задавать вопросы.
Я полон хороших идей.
У меня сказочное воображение.
Я очень умный.
У меня большие творческие способности.
Я могу сделать все, к чему приложу мозги.
Я уверен в себе – Я СПРАВЛЮСЬ.
Я верю в себя.
Я способен быстро бегать, хорошо читать и т. д.
Я очень хорошо езжу на велосипеде, разбираюсь в математике и т. д.
МНЕ ВЕЗЕТ.
Каждая проблема имеет решение.
Я всегда оказываюсь в нужное время в нужном месте.

Я СЧАСТЛИВ.

Я всегда делаю правильный выбор.

Со мной всегда случается только хорошее.

Я могу стать тем, кем захочу.

МНЕ ХОРОШО БЫТЬ САМИМ СОБОЮ.

Люди рады видеть меня.

Я люблю свою жизнь, и она очень интересная.

Я ВСЕ ВРЕМЯ СТАРАЮСЬ.

Я уникальный и особенный.

Утверждения, касающиеся здоровья

Я здоров и силен.

Я в отличной форме.

Мое тело – мой лучший друг.

Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ВЕЛИКОЛЕПНО.

Каждый день во всех отношениях я становлюсь все лучше и лучше.

Я спокоен и расслаблен (когда ребенок расстроен).

Полезно напоминать детям, что утверждения можно проговаривать и вслух, и про себя. Кроме того, отдельные слова в утверждении можно по-разному выделять: одни произносятся спокойнее, а другие с большим энтузиазмом. Так повторы становятся интереснее. Хотя вы можете предлагать ребенку те или иные утверждения, окончательное решение, какие из них ему по душе, должен принять он сам. Зачастую изменив одно-два слова, или порядок слов, или ударение, или наклонение, можно значительно повысить действенность утверждения. Когда вы повторяете утверждение много раз, эти поправки, как правило, происходят сами собой, автоматически.

Какое бы утверждение ни выбрал ваш ребенок, находите поводы повторять его снова и снова: «Ты хорошо плаваешь, Дэнни». В разговоре с другими людьми в присутствии ребенка вы тоже можете вставлять соответствующие реплики: «Дэнни так хорошо плавает». Это помогает закрепить нужный образ в мозгу ребенка.

С другой стороны, если ребенок доставляет вам проблемы, избегайте ярлыков типа «Ты всегда такой капризный» и т. п. Такие негативные суждения закрепляются в мозгу ребенка и становятся самореализующимися пророчествами, то есть вы фактически поощряете нежелательное поведение.



Всегда старайтесь сделать так, чтобы ребенок слышал, как вы сами пользуетесь позитивными утверждениями в различных жизненных ситуациях. Будьте примером. Тем самым вы побуждаете ребенка подражать вам, особенно если он еще достаточно мал и склонен полностью имитировать образ поведения родителей. В стрессовых ситуациях, когда ребенок сталкивается с трудным испытанием, напоминайте ему: «Нельзя ли здесь использовать позитивные утверждения?» или «Какое утверждение здесь лучше всего подошло бы?». Хвалите ребенка, когда он пользуется утверждениями: «Я рад, что ты заставляешь свой разум работать, Сара». А когда утверждения начинают действовать – а подействуют они неизбежно – не забудьте отметить этот успех: «Смотри-ка, Натан, утверждения действительно помогли. Отлично сработало!»

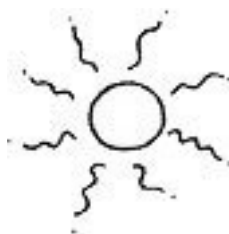
Если вы приучите своего ребенка верить, что он способен достичь любой цели, которую поставит перед собой, решить любую задачу, вы преуспеете на своем родительском поприще и окажете ребенку неоценимую услугу.

Брайан Трейси

Техника утверждений обеспечивает ребенка простым, но сильнодействующим инструментом, который останется при нем на всю жизнь. При постоянной практике использование утверждений в различных жизненных ситуациях войдет в привычку, вырабатывая позитивную жизненную установку, питая надежду и уверенность.

Советы

ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ УТВЕРЖДЕНИЙ



1

Утверждения должны быть короткими и простыми вроде того, которое повторяла Элоиза: «Я действительно хорошо читаю». Короткие фразы более действенны.

2

Утверждения должны быть позитивными, то есть построены так, чтобы фокусировать внимание на решении, а не на проблеме. Например, если ваш ребенок говорит про себя: «Я глупый и неумелый», – его самовосприятие можно заменить новым утверждением, например «Я умный» или «Я все могу». Однако вы не должны побуждать его повторять «Я не глупый», потому что, несмотря на включенную частицу «не», мысли продолжают концентрироваться вокруг негативного качества.

3

Не думайте, что вы должны заставлять себя поверить в то утверждение, которое вы повторяете. На самом деле верно как раз обратное. Простое повторение этой фразы снова и снова действует естественным образом само собой. Не принуждайте себя. Расслабьтесь и напевайте, декламируйте, шепчите, выкрикивайте утверждение, не думая о том, истинно оно или нет. Магия утверждений заключается в том, что они действуют автоматически, даже если вы в них не верите.

4

Утверждения следует повторять как можно чаще, пока они не станут для вашего ребенка первой мыслью, возникающей в соответствующей проблемной ситуации. Побуждайте ребенка проговаривать их вновь и вновь. Вы можете тоже присоединиться и твердить фразу хором: «Джесси умный, Джесси умный, Джесси умный». Достаточно заниматься этим несколько минут в день. Отличные возможности для подобной работы с детьми возникают во время утреннего туалета, когда ребенок принимает ванну, когда вы вместе едете на машине. Особенно хорошее время – перед сном. Поглаживая ребенку лоб и повторяя позитивные утверждения, вы поможете ему настроиться на приятные мысли.



4

Визуализация

Техника визуализации – это просто создание зрительных образов желательных ситуаций. Вы представляете, что уже имеете то, что хотели бы иметь, или занимаетесь тем, чем хотели бы заниматься. Визуализация очень подходит детям, потому что она использует их и без того активное воображение, при этом направляя его в позитивное русло. Идет ли речь о предстоящей сдаче экзамена или обретении нового друга, эта техника дает потрясающие результаты.

«Я очень боялся экзамена по математике. В последний раз я сдал его очень плохо, хотя многое знал. Я думаю, это было просто волнение. На этот раз мама посоветовала мне поупражняться, мысленно представляя успешную сдачу экзамена. В течение недели перед экзаменом я каждый вечер представлял, что спокойно пишу работу и получаю только правильные ответы. Иногда я делал это и по утрам. Мне нравятся визуализации – это очень интересное занятие. Во время экзамена я чувствовал себя намного увереннее, чем в прошлый раз, – и получил пятерку!» (Касиб, 10 лет).

Для детей естественно фантазировать, мечтать, мысленно переноситься в незнакомые ситуации. Ребенок, рассказывающий придуманную историю, раздвигает границы реальности, что ведет его к самым фантастическим образам и сюжетам. Воображение у детей развито очень сильно, и они радуются каждой возможности использовать его, поэтому легко принимают идею визуализации. Их не нужно даже учить этому, достаточно лишь направлять их и без того живое воображение на позитивные образы вместо негативных. Вы легко можете продемонстрировать ребенку, насколько эффективно мозг принимает те зрительные образы, которые мы внушаем ему. Сядьте рядышком и попрактикуйтесь в создании мысленных картин. Вы оба можете закрыть глаза и превратить занятие в забавную игру.

Отец: Ты знаешь, Венди, я вижу, как ты едешь верхом на огромном розовом слоне.

Венди: Я тоже, папа. Кожа у него все морицинистая, и, смотри, Джони там тоже!

Папа: Правильно. А что это Джони там делает?

Венди: Она танцует у слона на голове.

Мама,
я визуализирую



Совсем маленьких детей таким образом можно заставить вообразить, что они, например, гладят щенка или котенка. «Чувствуешь, как он лижет твою руку?» и т. д. Ребенка постарше можно завлечь в фантастическое путешествие на космическом корабле, где он должен внимательно следить за показаниями всех приборов на панели управления. Добирайтесь до мельчайших деталей. Ребенок быстро поймет, что воображение настолько гибко и универсально, что позволяет нарисовать любой образ, какой мы хотим.

Игры с визуализацией

Вот еще одна игра, в которую можно играть с ребенком, чтобы показать ему, как визуализация способна улучшить его спортивные достижения. Отметьте черту на земле и предложите ребенку стать носками у этой черты. Теперь пусть он прыгнет как можно дальше. Отметьте точку приземления по пяткам. Затем скажите ему, что сейчас вы попробуете немного поколдо-

вать! Пусть ребенок с открытыми или с закрытыми глазами представит, что он прыгает снова, но на этот раз еще дальше. Пусть он мысленно вообразит, что приземляется за той точкой приземления, которую вы отметили ранее, и что вы после этого рисуете новую отметку. Теперь пусть прыгает. Второй прыжок наверняка будет длиннее. Волшебство!

Ваша цель здесь – показать ребенку, что воображение действительно способно позитивно влиять на положение вещей. Ваш ребенок быстро поймет связь между улучшением прыгучести в этой игре и улучшениями в других сферах жизни. Всякий раз, когда ему нужно будет достичь новой цели, он будет вспоминать, насколько успешно применял технику визуализации в прошлом. Череду успехов порождает в ребенке чувство уверенности, ощущение, что он хозяин своей судьбы.

Разминка с «прицеливанием»

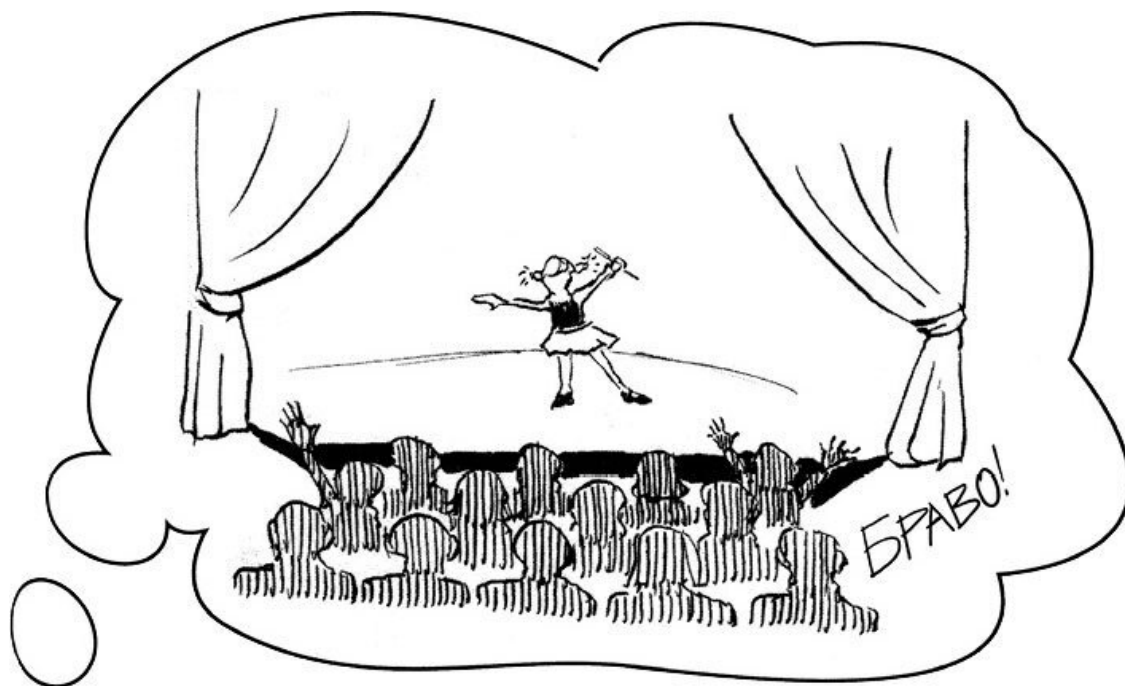
«Когда восьмилетняя Оливия готовилась к соревнованиям по чечетке, я постаралась внушить ей, что успех в танцах определяется не только физической подготовкой, но и умственной. Она поначалу никак не хотела согласиться со мной, считая, что мысли тут ни при чем, что ее успех зависит лишь от того, насколько хорошо она запомнит и выполнит те движения, которым ее учили.

Тогда я предложила ей сыграть в такую игру: она должна, вытянув руку в сторону, поворачивать корпус как можно дальше по кругу, не сдвигая ног. Когда она повернулась, как ей казалось, с максимальной амплитудой, я попросила ее фиксировать ту невидимую точку на стене, на которую указывала ее вытянутая рука. Постаравшись изо всех сил, Оливия сумела повернуться на пол-оборота и зафиксировать невидимую точку рядом с камином. Она очень гордилась своим новым достижением, но самое интересное было еще впереди. Я попросила Оливию закрыть глаза и мысленно представить, что она делает почти полный оборот через всю комнату. После этого я предложила ей открыть глаза и проделать то же самое наяву. Она миновала первую воображаемую отметку – ту, что возле камина, – следующую и остановилась, когда ее туловище было повернуто чуть ли не на полный оборот. Приятно было смотреть на ее удивление и радость. Она сказала: “Да, Розы, ты волшебница”. И здесь я постаралась уверить Оливию, что это стало возможным лишь благодаря ее способностям и ее вере.

Затем мы перевели разговор на предстоящее выступление. Я посоветовала ей до выхода на сцену мысленно отрепетировать свое выступление, представить, как она идеально выполняет все необходимые движения, и тогда ее разум поможет ей, когда придет время выступать перед судьями наяву, – ведь это именно разум направляет все движения.

Переодевая Оливию в танцевальный костюм, мы составили два позитивных утверждения: “Я прекрасно танцую” и “Я победительница”. Они должны были поднять ей настроение и внушить уверенность, которой порой так не хватает во время соревнований.

В тот вечер Оливия танцевала хорошо, как никогда. Ей даже удалось занять высокие места в тех категориях, где выступали куда более опытные участники. Мы обе были потрясены: Оливия своим выступлением, а я тем, что она так хорошо и быстро усвоила урок силы разума» (Розы, инструктор «Силы разума»).



А вот знаменитый, документально подтвержденный эксперимент, который проводился психологом Аланом Ричардсоном и о котором я уже писал в своей книге «Сила разума в XXI веке»:



«Игроки одной из студенческих баскетбольных команд были разделены на три группы, и после серии бросков по кольцу была определена средняя результативность каждой из них. После этого первой группе велели тренироваться в бросках каждый день в течение месяца, вторая группа должна была полностью воздержаться от тренировок, а третью группу проинструктировали заниматься тренировками совсем иного рода. Они не должны были приходить в спортзал, а, оставаясь в общежитии, мысленно представлять, что тренируются бросать мяч. Каждый день в течение получаса они должны были «видеть», как их мячи с необыкновенной точностью попадают в кольцо. Через месяц группы протестировали вновь.

Первая группа (которая каждый день тренировалась в спортзале) улучшила результативность на 24 процента. Во второй группе (не занимавшейся вообще) никаких улучшений не наблюдалось. А результативность третьей группы, которая, напомним, тренировалась лишь

мысленно, выросла ровно на столько же, на сколько и в первой группе, тренировавшейся реально!»

Выводы, которые можно сделать из этого, имеют исключительную важность и для нас, и для наших детей. Визуализация дает детям средство направлять свои мысли в сторону достижения позитивного и весьма осязаемого результата. И кроме того, эту технику можно применять в любое время и в любом месте.

Есть только два долговременных дара, которые мы можем надеяться оставить в наследство своим детям. Один из них – корни, а другой – крылья.

Ходдинг

«Иэн, девятилетний друг моего сына, недавно участвовал в детских соревнованиях по троеборью. Программа включала в себя заплыв на 100 м, велогонку на 4 км и забег на 1 км. По пути на соревнования он и его мама побеседовали о том, как хорошо Иэн, полный задора и энергии, покажет себя на трассе. Затем Иэн замолчал и стал визуализировать гонку. Мама пыталась еще что-то сказать про плавание и велогонку, чтобы подзадорить его, но он ответил, что хочет все это мысленно увидеть сам. После такой мыслительной подготовки Иэн выступил необыкновенно хорошо. Подбегая к финишной черте, он был средоточием энергии. Преодолеть все три этапа этой изнурительной гонки было настоящим чудом. Ведь троеборье было для Иэна в новинку, но использование позитивных утверждений и визуализации помогло ему набраться уверенности в себе и запастись энергией» (Николь).

Мысленные картины перед сном

Каждый вечер, когда ребенок укладывается спать, вы можете помочь ему рисовать в уме живописные картины, рассказывая какую-нибудь историю, главным участником которой является он сам. Вы можете каждый вечер выбирать разные ситуации и сюжеты. Речь может идти и о повседневных событиях вроде игр на детской площадке или о чем-то особенном, чего вы ожидаете в ближайшем будущем, – начале школьных занятий или, наоборот, каникул.

Старайтесь «рисовать», привлекая в работу как можно больше органов чувств, описывая цвета, звуки, запахи, вкус и т. д. Упор, конечно же, должен делаться на то, как успешно ребенок справляется с ситуацией. В течение дня у вас и вашего ребенка есть много возможностей попрактиковаться в визуализации, например, когда вы сидите в очереди к врачу, едете вместе куда-нибудь на машине и т. п. С помощью этой простой и эффективной техники ребенок научится успешно преодолевать любые трудности.

Что ваш ребенок регулярно воображает и о чем твердит себе, то обычно и случается

«Девятилетняя Валерия как-то вечером вприпрыжку примчалась домой после очередного занятия по прыжкам в воду.

– Папа, знаешь что? Сегодня я первый раз прыгнула спиной вперед!

– Молодец! – ответил отец. – Я знал, что ты сможешь.

– На прошлой неделе я так боялась, мне казалось, что я никогда не осмелюсь попробовать. Но эти упражнения с визуализацией действительно

помогли. Я каждый вечер мысленно представляла, как делаю великолепный прыжок с задней стойки. И я всегда была такая счастливая, когда это представляла. Сегодня я опять об этом много думала. А потом я просто прыгнула. Все меня поздравляли. Это было так здорово.»

Когда применяете технику визуализации, важно помнить два главных момента. Во-первых, всегда визуализируйте все обстоятельства в реальном времени, что все происходит с вами сейчас. Визуализация – это не просто выражение желания научиться делать что-то в будущем. Пользуясь воображением, вы создаете зрительный образ и видите и чувствуете себя делающим это прямо сейчас. Валерия, например, воображала не то, что она когда-нибудь в будущем сможет прыгать спиной вперед. В мыслях она уже выполняла этот прыжок.

Во-вторых, вкладывайте в зрительные образы побольше чувства. Плывите по течению, погрузитесь без остатка в этих воображаемых образах. Какая-то часть вашего ума, конечно, будет осознавать, что это не происходит по-настоящему, что это только мысленный образ, но другая сторона вашего «я» приглушит недоверие и полностью проникнется «происходящим». Чем чаще данный образ повторяется в ваших мыслях, тем сильнее он запечатлется и становится чертежом, проектом будущего реального события.

Переписка сценария

Вы можете помочь ребенку изменить воспоминание о происшедшем, если он сам оказывается не в состоянии забыть о каком-то неприятном событии. Поговорите с ним, как он бы предпочел, чтобы все произошло, а потом предложите ему визуализировать новый желательный исход прошлого события. Ребенку нет нужды носить при себе негативные воспоминания, если они ничего хорошего не приносят.

«Давай представим, как бы ты чувствовала себя, если бы Роберта тогда осталась обедать у нас, а не уехала внезапно к сестре. Давай придумаем счастливую концовку нашей встречи, когда мы в следующий раз пригласим ее».

Помогите ребенку по-новому, позитивно вспоминать оставшуюся в прошлом ситуацию, и это послужит хорошим планом для будущих аналогичных событий. Это также отличная возможность привить ребенку новые навыки взаимодействия с окружающими, просто побуждая его визуализировать их практическое воплощение.

Зрительные образы против кошмаров

В главе, посвященной позитивным утверждениям, мы упомянули об эффективности визуальных знаков и символов. Зрительные образы обладают такой же силой воздействия на наши подсознательные ожидания и помогают им осуществиться. Вот история еще об одной девочке, участнице программы «Сила разума для детей», которая сумела отогнать свои страхи рисунками.



«Кото, моя пятилетняя дочь, научилась «менять картинку» своих ночных кошмаров. Когда ей снился плохой сон, мы сиделись рядышком и меняли концовку сна на что-то приятное и позитивное. Затем Кото рисовала этот улучшенный сон и вешала рисунок на стену возле кровати, где могла постоянно его видеть. Это вошло у нее в привычку, и теперь она знает, что сумеет изменить плохой сон на хороший в любое время, когда пожелает» (Акико).

Мы должны научить наших детей мечтать с открытыми глазами.

Гарри Эдвардс

Визуализация изобилия

Это упражнение можно выполнять как с закрытыми, так и с открытыми глазами. Цель его – побудить ребенка увидеть в окружающей его жизни все положительные качества.

Сначала нарисуйте на бумаге шесть ящичков любой формы и размера. Затем тихим и медленным голосом скажите ребенку примерно следующее:

Истинная волшебная палочка – разум ребенка.

Хосе Ортега-и-Гасет

«Закрой глаза или, если хочешь, смотри на картинку. Представь, что на тебя светит солнце. Ты чувствуешь тепло его лучей и яркий белый свет, озаряющий все твоё тело. Ты спокоен, расслаблен и очень счастлив.

На полке над твоей головой лежат нарисованные тобой ящички, наполненные всеми теми чудесными вещами, которые могут случиться с тобой. Там есть ящик, наполненный дружбой. Представь, что в нем есть дырка и на тебя сыплются новые чудесные друзья. Есть ящик, полный любви и доброты. Представь, что любовь и доброта льются на тебя из него, заполняя всю твою жизнь.

Теперь представь, что на тебя сыплется содержимое ящичка с наклейкой “крепкое здоровье”. Почувствуй, как это крепкое здоровье пропитывает все твоё тело.

А вот открылось отверстие в ящичке с карманными деньгами. Этот ящик всегда наполнен до краев, и в нем всегда будет столько денег, сколько тебе понадобится. Вообрази, что эти деньги сыплются в твои ладони.

А из еще одного ящичка на тебя льется счастье. Оно льется тебе на голову и проникает в твое тело.

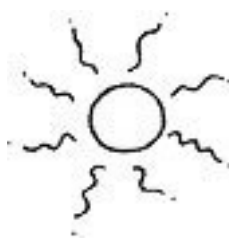
В последнем ящичке на полке над тобой хранится изобилие. Изобилие означает, что тебе всегда хватит того, что тебе нужно. Представь, что через дырочку в ящичке изобилие льется тебе на голову. На протяжении всей твоей жизни у тебя всегда всего будет в достатке, потому что ты чувствуешь, как изобилие льется на тебя и наполняет твою жизнь хорошими вещами».

Придумайте другие ящики, наполненные всем тем, что вы сочтете нужным. Поставьте их на полку и пусть льются из них на вас разные хорошие вещи.

Неважно, как вы именуете эту технику – визуализацией, ментальной репетицией, мысленным рисованием или магическим мышлением. Важно, что эта техника действует. Когда ребенок усвоит этот метод и добьется с его помощью некоторых успехов, в скором времени его использование в самых разных обстоятельствах войдет в привычку и станет второй натурой.

Советы

ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ВИЗУАЛИЗАЦИИ



1

Объясните ребенку, что визуализировать желанную цель нужно так, словно она имеет место уже сейчас. Убедитесь, что употребляемые при этом слова и образы поддерживают энергию «сейчас». Помните, если вы что-то визуализируете в будущем, оно так и будет оставаться в будущем. Визуализируя же, что это происходит в реальном времени, представляя, что это происходит прямо сейчас, вы приводите в движение механизм осуществления воображаемого. Тонкая, но очень важная разница.

2

Побуждайте ребенка вкладывать в образы побольше деталей и чувств. Визуализация – упражнение возбуждающее, невероятно поднимающее настроение. И по этому критерию вы можете судить о том, насколько правильно ваш ребенок выполняет визуализацию. Если в процессе он чувствует себя прекрасно, значит действует правильно!

3

Всегда визуализируйте цель как уже достигнутую. Материализация зрительных образов зачастую происходит совершенно неожиданным и необычным образом, так что лучше даже и не задумываться о том, как это случится. Сосредоточьтесь на конечном результате, не заботясь о таких подробностях.

4

Процесс визуализации может происходить с разной скоростью – и как медленная смена кадров, и как ускоренный фильм. Первое время, работая с чем-то новым, мозг зачастую требует некоторого времени для обработки поступающей информации, мыслей и чувств. Иногда приходится возвращаться назад, прокручивать кадры заново, по-другому их монтировать, что-то вырезая и что-то добавляя, прежде чем визуализируемые сцены будут смотреться и чувствоваться настоящими. Занимаясь этим, всякий ребенок становится юным Стивеном Спилбергом.

5

Визуализация может выполняться как с закрытыми, так и с открытыми глазами. Оба метода достаточно эффективны, и это просто вопрос личного предпочтения. Ребенок может периодически чередовать их. Кроме того, некоторые дети больше чувствуют, нежели видят образы, а другие наоборот. Опять же, хорошо и то, и другое.

6

Напоминайте ребенку почаще повторять выбранную визуализацию. Каждое повторение образов делает их четче и действеннее. Воспринимайте эти упражнения, как витамины для ежедневного употребления. Повторение фокусирует разум ребенка на желательном исходе. Оно также способствует укреплению уверенности в себе, помогая детям осознанно выбирать шаги, направленные на достижение поставленной цели.



5

Признание достоинств

Вечно занятые, мы порой замечаем своих детей только тогда, когда они плохо себя ведут. Когда они непослушны, совершают ошибки, приносят домой плохие отметки, слишком шумят или ссорятся с братьями и сестрами, мы всегда тут как тут, чтобы призвать их к порядку. Но и позитивное поведение нужно замечать и признавать. И мы должны хвалить своих детей не только за послушание, но и за их положительные качества, да просто за то, что они остаются собой.

Довольство собой и своей жизнью для детей естественно, но критика и насмешки со стороны родителей, учителей и друзей могут заставить ребенка усомниться в своих достоинствах. Нет числа успехам, которых дети достигают изо дня в день, поэтому не жалейте времени на признание как можно большего их количества. Ребенка всегда найдется за что похвалить, но похвала должна быть искренняя.

Обыкновенные дети необыкновенны

Признание успехов – это техника, помогающая ребенку осознать себя достойным и особенным. Привлекайте его внимание на те стороны жизни, где он уже добился или добивается в настоящее время успехов. Напоминая ему об этих достижениях, вы вселяете в ребенка уверенность и укрепляете его самолюбие. Это порождает энергию успеха и уверенности здесь и сейчас и вдохновляет детей на новые свершения.

– Мама, Себастьян говорит, что я глупый и рисую как младенец! – кричит из своей спальни четырехлетний Джордан.

– Не волнуйся, сынок, – отвечает мать. – Наверное у твоего старшего брата сегодня был трудный день и он пытается отыгаться на тебе. Я только что сказала твоей воспитательнице, как мне нравятся те прекрасные рисунки, которые ты приносишь из детского сада каждую неделю. А вот на этом, – она показывает на стену, – цвета такие яркие, что просто глаз радуют. Мне очень повезло, что я мама такого талантливого художника! – и мама крепко обнимает Джордана.



Если ребенка любят безо всяких условий и часто признают его успехи, то он ощущает достаточную внутреннюю уверенность, силу и обладает необходимым мужеством, чтобы не

бояться двигаться навстречу незнакомым и непредсказуемым ситуациям. Его творческие способности, ум, эмоциональность бурно развиваются. Он ощущает себя особенным, достойным и осмеливается пробовать свои силы во все более трудных испытаниях, которые, в свою очередь, еще больше способствуют его росту.

Начинать признавать успехи ребенка можно и должно с самого его рождения и продолжать это делать на протяжении всей его жизни. Пригласите новорожденного в большой мир, который ждет его, нуждается в нем, расскажите ему, какой он особенный и как сильно вы его любите. Попросите людей, которым суждено играть важную роль в жизни вашего ребенка, высказать ему признательность за его появление на свет и благословить те его качества, которые помогут ему в жизни. Мозг малыша воспримет эту информацию и сохранит ее для будущего использования. Ребенок на подсознательном уровне впитает в себя всю эту энергию любви.

То воздействие, которое наши мысли, чувства и слова оказывают на подсознание ребенка, нельзя недооценивать. И способность оказывать такое воздействие дает родителям и воспитателям великолепную возможность еще в самом раннем возрасте «впечатать» в мозг ребенка позитивное и долговечное чувство собственного достоинства. Это чувство мы должны подпитывать и подкреплять на всех стадиях жизни ребенка, помогая развитию в нем такого самовосприятия, которое позволит преодолеть любые преграды на жизненном пути, с достоинством пережить любую критику и любые неприятности.

Укрепление позитивного самовосприятия

Самовосприятие ребенка, его представление о самом себе формируется с самого раннего возраста. К семи-восемью годам жизни оно уже становится достаточно устойчивым и прочным. По мере того как ребенок реагирует на окружающий мир и интерпретирует его, в нем откладывается целый ворох убеждений и предположений о себе самом. Пока ребенок взрослеет, его самовосприятие подвергается, конечно, некоторым колебаниям, но фундамент его закладывается в самом раннем возрасте.

Список мюрием

Занятия в классе Мюрием подошли к концу.



— Прежде чем вы пойдете домой, — сказала учительница, — я хочу поблагодарить Софи за ее активное участие в городской научной конференции. Работа Софи завоевала первый приз в ее возрастной группе. — Все зааплодировали, глядя на покрасневшую от гордости и смущения Софи. — Я также хочу пожелать Джереми стать победителем в завтрашних

соревнованиях по теннису, – добавила учительница. – Мы все гордимся вами обоими. А теперь все идите домой и повеселитесь на выходные от души.

Мюрием шла домой вместе со своей подругой Элли.

– Эл, давай пойдём ко мне и поиграем, – предложила она.

– Не могу сегодня, – ответила Элли, – мне нужно заниматься на фортепиано.

Придя домой, Мюрием сбросила ранец и пошла к матери. Та разговаривала по телефону с бабушкой.

– Разве это не замечательно? – услышала Мюрием слова матери. – Джейкоб, должно быть, великий шахматист, если занимает такие высокие места в его возрасте.

Мы тревожимся о будущем своих детей, но забываем, что они живут сегодня.

Стейсия Таушер

Мюрием достала сок из холодильника, налила себе немного и села на табурет за кухонным столом, дожидаясь, пока мать не закончит телефонный разговор. Затем она вернулась в гостиную, плюхнулась на диван и сказала матери:

– Мама, все в чем-то хороши, кроме меня. Элли хорошо играет на фортепиано, Софи сильна в науке, Джереми, наверное, лучший теннисист в нашей школе. Вот и Джейкоб прославился в шахматах. А я ничего не умею.

– Минуточку, – возразила мать. – Я думаю, что ты сильна во многих вещах. Вот давай прямо сейчас садись и напиши, в чем ты действительно сильна.

Мюрием была в растерянности – она не могла придумать ни одного пункта. Наконец, мать пришла ей на выручку.

– Мюрием, в дни, когда вывозят мусор, ты одна в нашей семье помнишь о том, что необходимо выставить мешки с мусором на тротуар. Без тебя мы бы уже утонули в мусоре. Запиши это в свой список. – Мюрием не считала, что помнить о мусоре такое уж достоинство, но задумалась. – Еще одной твоей сильной стороной является то, что ты всегда замечаешь, когда я уставшая и нуждаюсь в помощи или когда я расстроена и нуждаюсь в утешении. Это очень дорого мне, потому что не каждый это замечает.

– Гм, что тут такого особенного? – подумала Мюрием, записывая и этот пункт в свой список.

– Теперь придумай сама, в чем ты еще сильна, – предложила мама.

Мюрием подумала немного и написала:

Я хорошо езжу на велосипеде.

Я хороший друг.

Я не забываю покормить кошку и собаку.

Я хорошо рисую лошадей.

Закончив список она задумалась о тех двенадцати вещах, в которых она сильна.

– Довольно много, – с удовольствием подумала она и сообщила об этом матери.

– Начало положено! – сказала мать. – Почему бы тебе не повесить это на стену в своей комнате, чтобы всякий раз, когда будешь падать духом, ты могла увидеть все то, в чем ты сильна.

Список достоинств

Вы можете прочитать историю Мюрием своим детям или придумать что-то аналогичное. Как только ваш ребенок поймет, что каждый человек обладает своими уникальными качествами, можно попросить его составить список всех своих достоинств и успехов, при этом подсказывая, если необходимо, но побуждая все-таки к самостоятельной работе. Вывести ребенка на правильный путь помогут наводящие вопросы.

Как ты думаешь, какие твои умения делают тебя необычным человеком?

Чем ты помогаешь своим друзьям, другим людям, семье, школе?

Что ты можешь делать совершенно самостоятельно?

В чем ты становишься все сильнее, занимаясь каждый день?

За что тебя любят окружающие?

Отец: Насколько я помню, ты на прошлой неделе занял призовое место в конкурсе пианистов в вашей музыкальной школе. Что это для тебя значит?

Джош: Да, верно. Третье место. Наверное, можно сказать, что я хороший пианист, а?

Отец: Конечно. Обязательно запиши. А чем это ты занимался вчера весь вечер?

Джош: Ты имеешь в виду модель бомбардировщика? Да, ты знаешь, наш учитель сказал, что я лучший моделист в классе. Я это запишу самым первым пунктом списка.

И т. д.

Технику признания можно превращать в интересную забаву. Вообще всякую технику силы разума следует приспособлять к индивидуальным особенностям ребенка, касающимся его характера и стиля учебы. Помогая ребенку прорабатывать его сильные стороны, вы совмещаете полезное с приятным.

Например, ваш ребенок может быть наблюдателен от природы, склонен учиться визуально и смотреть на вещи своими глазами. А может быть, он учится на слух, тонко воспринимая звуки, голоса, музыку. Или чрезвычайно подвижен, пластичен, умеет свободно выражать свои мысли и чувства телодвижениями. Хотя большинство детей используют в учебе некое сочетание этих стилей, как правило, один из них главенствует над другими. Каждый ребенок своеобразен, в каждом дремлет свой гений. И понимание этого позволяет нам помочь ребенку раскрыть его максимальный потенциал.

Список достижений вашего ребенка служит прекрасной визуальной памяткой для него самого и для всех окружающих. В этот список можно включать и самые вроде бы мелкие повседневные успехи, которые мы обычно воспринимаем как что-то само собой разумеющееся, — они тоже могут служить источником гордости и удовлетворения для вашего ребенка. Большой, красочный, смелый выпел с похвалой каким-то положительным качествам вашего сына или дочери способен оказать очень мощное позитивное воздействие на ребенка. Список достижений стоит повесить на стену в гостиной для всеобщего обозрения или хотя бы в спальне ребенка.

«Я называю это своим списком пятерок и разукрасил его разными классными наклейками» (Эндрю, 8 лет).

Зал славы

Каждый ребенок может иметь свой собственный «Зал славы» – процесс воспоминания и признания его прошлых успехов. Сядьте всей семьей за альбомом с фотографиями и рассказывайте друг другу разные истории из жизни вашего ребенка – ему это доставит несказанное удовольствие.



«Когда ты был совсем маленьким, то смеялся всякий раз, когда видел, что я смотрю на тебя».

«Когда ты учился ходить, ты был очень храбрым и упорным. Сколько бы раз ты ни падал, всегда поднимался и пробовал снова. Ты знал, как добиваться своего».

«Когда тебе было четыре года, ты забирался на самый верх гимнастической лестницы в школьном дворе. Ничто не могло тебя остановить».

Даже у взрослых воспоминания с фотографиями способны возбудить самые сильные чувства. Так что этот процесс интересен всей семье, и есть смысл заниматься этим регулярно.

Список достоинств окружающих

Это простой способ помочь ребенку понять и признать уникальность и достоинство окружающих. Предположим, ваш муж допоздна работает каждый вечер, заканчивая некий важный проект. Потихонечку предложите своему ребенку:

«Ты знаешь, что у папы в последнее время очень много работы и он стал несколько раздражительным. Может сделаем ему сюрприз: напишем список его достоинств и положим ему на стол. Вот давай придумаем побольше причин, почему мы считаем его самым лучшим папой в мире».

Это заинтересует ребенка, поможет ему сосредоточиться на позитивных качествах и засвидетельствовать свою любовь и внимание. Представьте, какой сюрприз ждет счастливого отца, когда он увидит такой список у себя на столе!

На вашем примере ребенок может научиться тому, какое это благодарное дело – хвалить и ценить других людей. Такие списки можно приготовить для бабушек и дедушек, для дядей и тетей, для друзей и учителей – для всякого, с кем сталкивается в жизни ваш ребенок.

За годы работы нам приходилось видеть великое множество такого рода поздравительных открыток родителям с перечислением их достоинств, составленных детьми самого разного возраста – от дошкольного до подросткового. Дети, которые еще не умели писать, обращались к нам, чтобы мы помогли им написать печатными буквами самые дорогие слова о родителях.

«Я люблю своего папу потому, что он самый лучший, у него борода как у Деда Мороза, он разрешает нам есть попкорн... даже в обычные дни, он рассказывает нам смешные истории, от которых мы падаем на пол; и еще я люблю, когда он крепко меня обнимает, как большой медведь!»

Наверное, самым трогательным аспектом приготовления таких списков является реакция родителей, один из которых сказал нам:

«Вы знаете, сын мне подсунил карточку в тот самый день, когда меня особенно сильно терзали сомнения, способен ли я хоть что-то сделать ПРАВИЛЬНО как отец. Просто удивительно, что наши дети помнят о том, о чем порой мы сами забываем».

Хвалите себя

Если вас воспитали в убеждении, что говорить добрые слова в свой адрес есть неприличное хвастовство, выбросьте эту установку из головы. Это на самом деле очень полезное во многих отношениях занятие. Изыскивая возможности отметить свои собственные особые качества, мы приучаем своих детей к тому, как важно хвалить себя. Да, это важно! И наши достижения вовсе не должны переворачивать мир, чтобы быть достойными признания. Так пусть у вас войдет в привычку регулярно «гладить себя по спине».

Истинное самоуважение возникает тогда, когда человек чувствует, что любим.

Пол Колмен

«Я только что вовремя вспомнила о дне рождения дяди Леонарда. Называйте меня супер-память!»

«Посмотрите, сколько я погладила! Вы когда-нибудь видели, чтобы кто-то гладил в таком количестве и с таким качеством?»

Глупости? Отнюдь. Вы поразитесь тому, насколько это улучшает настроение, и, учитывая, что дети легко подхватывают все позитивное, они не упустят возможность скопировать у вас эту привычку. Детям свойственно считать своих родителей людьми особенными. Так что не стесняйтесь хвалить себя.

«Недавно ко мне обратилась женщина по имени Джули. Она беспокоилась насчет своего двенадцатилетнего приемного сына. Не посоветую ли я, как изменить его отношение к ней в лучшую сторону. Я предложила несколько идей, которые ей тут же захотелось попробовать. Через несколько недель мы встретились вновь. Она рассказала, что решила начать кампанию самоутверждения, приколов к домашней доске объявлений

большой плакат со своим именем, каждой букве которого сопоставила определенные качества. Вот что она написала:

Д – Добрая

Ж – Живая

У – Уникальная

Л – Ловкая

И – Интеллигентная

Когда приемный сын заметил это объявление, он пробурчал, что мачеха опять занялась своими чудачествами. Джули улыбнулась про себя и отправилась за покупками. Когда она вернулась, то обнаружила, что все трое детей усердно заняты изготовлением собственных аналогичных плакатов. А ведь Джули даже словом об этом не обмолвилась» (Карла).

Хвалите детей, когда они подслушивают



Каждый родитель рано или поздно узнает, что у его детей очень «большие» уши. Они любят прислушиваться к разговорам взрослых и наостраются, когда слышат свое имя. Мы можем воспользоваться этим и намеренно вводить что-то полезное в уши ребенку, когда он подслушивает. В разговоре с бабушкой или соседкой хвалите своего ребенка, упоминая его достижения, например, в музыке или в лыжном спорте и добавляя, как вы им гордитесь. Вы можете быть уверены, что ваше сообщение дойдет до адресата и укрепит уверенность ребенка в себе. Такой подход особенно полезен, если ребенок плохо воспринимает прямые комплименты.

Игра

Эта игра идеальна для дней рождения или детских утренников. Соберите детей в кружок. Напишите имя каждого ребенка на листке бумаги и сложите листки в шляпу. Каждый ребенок по очереди вытягивает бумажку с именем из шляпы и, сохраняя имя в секрете, пытается с помощью пантомимы изобразить отличительное качество ребенка с этим именем. Пусть, например, Челси вытаскивает из шляпы имя «Роберт». После этого Челси выходит в центр круга и показывает, как хорошо Роберт катается на лыжах или какой он здоровый и сильный. А дети стараются угадать, о каком качестве идет речь и кто этим качеством обладает.

Примеры признания достоинств

- *Я ценю, что ты никогда не забываешь покормить собаку.*
- *У тебя отличная память.*
- *Я ценю то активное участие, которое ты принял в сегодняшнем спортивном празднике. Ты сам узнал много нового и оказал большую помощь своим товарищам.*
- *Спасибо за терпение, которое ты проявил, когда нам сегодня пришлось столько прождать в очереди в банке.*
- *Молодец, что не забыл включить будильник, чтобы не проспать сегодняшнюю утреннюю встречу.*
- *Я очень доволен тем, как ты был сегодня добр к своему заболевшему маленькому братику.*
- *Очень хорошо, что ты вспомнил о переносе дня вывоза мусора на пятницу. Я совершенно об этом забыл.*

Даже самый трудный ребенок обладает качествами, достойными похвалы. Удвойте свои усилия по их отысканию и признанию. Старайтесь обращать внимание на поведение, которое вы рады приветствовать, всякий раз, когда оно имеет место. Если ваши дети препираются между собой, постарайтесь довести до них, что вы рады видеть, когда они сотрудничают друг с другом в играх и в поиске взаимовыгодных решений, с каким взаимным уважением они обсуждают возникающий между ними конфликт. Всякий ребенок время от времени ведет себя именно так, и иногда достаточно косвенно обратить его внимание на желательное поведение, чтобы мотивировать его вести себя так же и впредь.

Однако будьте осторожны, не переусердствуйте. Признание достоинств требует полной честности. Ребенок способен чувствовать вашу неискренность. Поэтому если вы сами не верите в некоторое качество своего ребенка, лучше сосредоточить внимание на чем-то другом, на тех достоинствах, которыми ребенок обладает вне всяких сомнений. А остальное приложится. Удивительное свойство человеческой природы заключается в том, что чем чаще дети видят и слышат признание с вашей стороны их достоинств, тем больше им хочется усиливать в себе эти качества.

Признание достоинств усиливает мотивацию.

Признание достоинств усиливает самоуважение.

Признание достоинств укрепляет уверенность ребенка в себе.

Признание достоинств побуждает детей не сомневаться в своих решениях.

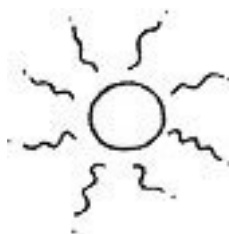
Признание достоинств побуждает детей ставить новые цели.

Признание достоинств развивает чувство ответственности.



Советы

ПО ПРИЗНАНИЮ ДОСТОИНСТВ



1

Признавая достоинства и успехи ребенка, подходите к этому творчески. Достоинства вашего ребенка совсем не обязательно должны быть связаны со «звездными» достижениями или определяться тем, что он что-то делает хорошо. Участие, старание и радость быть полезным тоже заслуживают признания. Не забывайте, что признание достижений может выражаться не только в дипломах и призах. Если ребенок учится кататься на велосипеде, купает собаку или находит оброненную вами сережку, все это достойно внимания.

2

Признание нацелено на то, чтобы ребенок был доволен своей жизнью и судьбой здесь и сейчас. Регулярно обращайтесь к ребенку на его прошлые и нынешние достижения. Напоминайте ему, что он уже преуспел во многих областях жизни, как бы сам ребенок к этому в настоящий момент ни относился. Слишком часто временные неурядицы заставляют детей сомневаться в себе, но если вы постараетесь своевременно и целенаправленно поддерживать их положительные качества, они смогут быстро встать на ноги после падения и продолжить успешный путь.

3

Признание обычно относится к каким-либо действиям ребенка. Хотя дети замечательны сами по себе, для обретения чувства успеха всем нам нужно нечто большее. Успех должен быть увязан с какими-то осязаемыми усилиями и поступками.

4

Творчески развивайте методы признания. Бесконечное повторение одного и того же метода укрепления самоуважения ребенка, даже действующего благотворно, значительно уступает в эффективности применению разнообразных методов.

5

Регулярно признавайте и свои достоинства тоже. Это послужит не только отличным примером для подражания для вашего ребенка, но и поднимет вам настроение, когда вы в том более всего нуждаетесь. Давайте регулярно напоминать себе, что, несмотря на все неприятности и затруднения, мы все-таки хорошие родители.



6

Искоренение негатива

Негативные мысли могут возникать откуда угодно и быть о чем угодно. Даже самый позитивно мыслящий ребенок порой тревожится; что же тогда говорить о ребенке с негативными установками, который в тревогах живет постоянно. Тревога возникает, когда мы в мыслях переносимся в некую будущую ситуацию и начинаем воображать, что все может пойти наперекосяк. Хотя ожидание будущих возможностей и приготовление к ним может быть действительно полезным делом, такое фантазирование может совершенно выйти из-под контроля.

Негативизм может также быть результатом неприятностей и неудач, пережитых в прошлом. Если вы держитесь мыслями за негативный опыт, это неизбежно иссушает ваши энергетические запасы.

«Мама говорит, что я такой же, как отец, что от меня одни неприятности» (Стюарт, 3 года).

Тревоги слишком часто становятся самореализующимися пророчествами: они притягивают в нашу жизнь именно то, чего мы больше всего боимся. Такова жестокая реальность негативного мышления. Те образы, негативные или позитивные, которые большую часть времени заполняют наше воображение, имеют тенденцию осуществляться. Поэтому так важно уметь искоренять в себе негативные мысли. Обсудите с ребенком различия между позитивным и негативным мышлением. Спросите у него, какой прок в негативных мыслях, какая польза от них. Может быть, ребенок что-то придумает на этот счет. Выслушайте его, а затем прокомментируйте и исправьте его ложные идеи. Совместными усилиями вы обязательно придете к убеждению, что позитивное мышление всегда лучше.

*«Легче и целесообразнее воспитать счастливого и здорового ребенка, нежели исправлять взрослого.
Кристина Бублик*

Когда этот вопрос решен к обоюдному удовольствию, процесс обучения становится простым и забавным. Дети хотят мыслить позитивно; им нужно лишь показать, как это делать. Внушите своему ребенку идею, что разум – его лучший друг.

«Ваш ум поможет вам достичь любой цели, какую вы поставите перед собой. Он обладает достаточной творческой силой, чтобы поддерживать и подкреплять любую мысль, которую вы выбрали для себя».

Эмоциональный тренинг

«Однажды утром я привез свою трехлетнюю дочь с утренника в детском саду и занялся приготовлением обеда. Я поставил макароны в духовку и собирался уже закрыть дверцу, когда дочка заявила, что хотела бы закрыть духовку сама. Не желая терять времени и опасаясь, что для девочки это будет слишком тяжелая работа, я отговорился: “В следующий раз”, – и закрыл дверцу. Потекли слезы. Сквозь душераздирающие рыдания послышалось: «В детском саду меня не выбрали «лучшей помощницей», и сейчас ты не дал мне помочь тебе» (Рик).

Дети смотрят на мир сквозь иную призму, нежели взрослые, и широта диапазона их эмоциональных реакций поразительна. Ребенок первого года жизни способен в мгновение ока от припадка гнева вернуться к хорошему расположению духа. Даже у десятилетнего ребенка то, что нам кажется мелкой неприятностью, может вызвать глубокий эмоциональный кризис.

Эмоции и мысли идут рука об руку. Если мы хотим, чтобы наши дети были счастливы и мыслили позитивно, нам нужно помочь им разобраться в своих эмоциях.

Эмоции подобны морским волнам. Они вздымаются и падают. Иногда случается шторм, иногда штиль. Эмоциональная волна очень переменчива. И нам нужно научиться держаться на такой волне подобно мастеру серфинга, а не быть проглоченными ею. Важно помнить, что даже за самой мощной волной внутри нас всегда следует минута покоя и безмятежности.

Если вы будете относиться к себе как к эмоциональному тренеру, это поможет вам расширить свое представление, что значит быть родителем. Эмоциональный тренинг означает, что вы помогаете ребенку распознавать бушующие в нем эмоции и давать им названия, понимать, что стоит за чувствами гнева, печали, страха. Все эти эмоции имеют свои корни в прошлом. Здесь может помочь общение и обмен переживаемыми чувствами. Постепенно ваш ребенок поймет причины своих эмоций и научится делать различие между эмоциями, мыслями и поступками. Следующий шаг – с помощью наставлений и побуждения помочь ребенку понять, что он в состоянии выбирать, какими мыслями и чувствами встречать различные жизненные затруднения и разочарования, а также успехи и триумфы.

Побуждайте детей повторять: «У меня есть выбор. Я могу позволить этой ситуации сломить меня, я могу позволить себе испытывать гнев, печаль, страх, смущение, желание отомстить и т. д., но не обязан делать это. Наоборот я могу чувствовать себя по-другому – быть оптимистичным, счастливым, уверенным в себе и т. д. Любая ситуация предоставляет мне подобный выбор».



Помогая детям разобраться в их чувствах и понять последствия их мыслей, вы способствуете их эмоциональному росту. Проявляйте терпение и понимание. Одни и те же уроки приходится учить вновь и вновь. Эмоции мимолетны. Когда мы, взрослые, бываем расстроены, мы иногда сетуем, что чувства мешают думать. Если эмоции могут мешать думать даже нам, что говорить о детях, которых переполняют быстро меняющиеся эмоции? С течением времени эмоциональная подготовка даст свои плоды, которые очень и очень пригодятся нашим детям. Это тяжелая работа, и порой вам кажется, что успеха никогда не добиться, но терпение и труд все перетрут. Результат определенно стоит затрачиваемых на него усилий.

О чувствах с ребенком лучше всего разговаривать перед сном. Многие дети естественным образом предпочитают это время, чтобы выплеснуть накопившиеся за день эмоции. В другие моменты они бывают слишком заняты для чувств. Пригласите ребенка на разговор («Расскажи, как прошел день...»), и результаты могут быть самые удивительные. Очень хорошо мысленно сосчитать до десяти, прежде чем продолжать фразу. Мы, взрослые, часто испытываем искушение заполнить паузу, пока ребенок еще размышляет, что ответить. Не пожалейте нескольких лишних минут у его постели, пока ребенок изливает свои чувства, – это драгоценное времяпрепровождение.

Другая идеальная ситуация для обмена чувствами – когда вместе едете куда-нибудь на машине. В данном случае создается спокойная, уединенная, комфортная атмосфера для обсуждения мыслей и чувств ребенка насчет всего, что происходит в его жизни, и такие моменты очень хороши для обучения.

Негативные мысли подобны сорнякам в огороде

Чтобы научить детей избавляться от негативных мыслей, легче всего сравнить мышление с садом. Дети легко понимают эту аналогию и стараются быть прилежными садовниками:

«Наш разум подобен саду. А в саду есть цветы и сорняки. Цветы – это позитивные мысли; их много разных видов, как есть много разных цветов. Каждый своеобразен; он и выглядит иначе, и пахнет иначе. То же самое касается негативных мыслей: их очень много разных видов и они подобны сорнякам. Когда сорняков становится слишком много, они заглушают цветы. Поэтому мы, как садовники, должны пропалывать эти сорняки, вырывать негативные мысли из нашего мысленного сада. Лучшее всего работать в этом саду понемножку каждый день. Это поможет нам оставаться счастливыми и уверенными в себе».

Важный шаг в искоренении негативных мыслей – научить ребенка различать мысли позитивные и негативные. Простой наводкой для них может служить вопрос «Что я чувствую?». Позитивные мысли делают нас счастливыми и довольными собой. Негативные возбуждают чувство неуверенности, печали, неудовлетворенности. Что мы ощущаем? Вот ключ. Наши ощущения могут многое нам рассказать.

Когда ребенок испытывает грусть, беспокойство или разочарование, он может спросить себя: «Какие у меня мысли, позитивные или негативные?» – и если мысли негативные, он может изменить их. Вот как все просто. Мы можем изменить любую свою мысль, как только того пожелаем. Наш ум – наш личный сад, и мы в нем садовники.



Отец: Можешь придумать какие-нибудь негативные мысли?

Ребенок: Ну... Я ничего не умею делать правильно.

Отец: Да, вполне негативная мысль. И какие она чувства вызывает?

Ребенок: Ужасные.

Отец: Вот видишь, чувства, которые ты переживаешь, могут помочь тебе выискивать негативные мысли-сорняки. Ну а как насчет позитивных мыслей?

Ребенок: Я уважаю себя.

Отец: Молодец. Ты умеешь отличать негативные мысли от позитивных. И что ты чувствуешь, когда мыслишь позитивно?

Ребенок: Я доволен собой и счастлив.

Отец: Правильно. Так зачем тебе негативные мысли, если они доставляют одни неприятные ощущения?

Ребенок: Не знаю.

Отец: Просто негативные мысли похожи на сорняки; они растут ниоткуда, когда ты меньше всего их ожидаешь. И как прилежные и счастливые садовники, мы должны постоянно заниматься прополкой, чтобы негативные сорняки не заполнили наш сад, пока мы отвлекаемся на что-то другое. Нужно хотя бы понемножку полоть каждый день.

Надежные методы искоренения негативных мыслей

«Переключение»

Эта техника приучает детей к тому, что у них всегда есть выбор эмоциональной реакции. Хотя плохие переживания являются нормальной первой реакцией на неприятность, эта реакция вовсе не должна оставаться навсегда. Когда ребенок сталкивается с затруднением, объясните ему, что в уме есть невидимый переключатель между негативными и позитивными мыслями. Если ребенок замыкается в негативизме, напомните ему: «Пора переключаться».

Важно, чтобы ребенок научился менять свое эмоциональное состояние, прежде чем примет поспешное решение или совершит опрометчивый поступок. Техника переключения целиком связана с трансформацией негативных эмоций в позитивные мысли и энергию. Ситуация при этом не меняется, она остается прежней. Меняется только наша реакция, мысли и чувства.

Конструктивная деятельность

«Но мама, никакие позитивные мысли не приходят».

Убедите ребенка, что когда переключатель установлен на позитив, соответствующие мысли придут обязательно, но нужно проявлять терпение и очень внимательно прислушиваться к себе. Внутри нас всегда есть позитивные мысли, которые только и ждут, когда мы их откроем.

Вы можете посоветовать ребенку в ожидании позитивных мыслей убрать игрушки или помочь отцу помыть машину. Когда ребенок занят работой, его мысли отвлекаются от проблемы, и это является эффективным способом преобразования негативной эмоциональной энергии в конструктивный физический труд. Ну и кроме того, выполнение полезного задания порождает дополнительные позитивные чувства.

Изменение сценария

Если существующее положение вещей порождает негативные мысли и чувства, мы можем научить своих детей представлять, что они смотрят грустный фильм. Нам всем больше нравится смотреть веселые фильмы, так почему бы не изменить мысленно сценарий. С помощью воображения мы можем поместить те же персонажи в иную, более благоприятную обстановку. Перепишите сценарий и визуализируйте счастливую концовку данной ситуации.

Помогайте детям всегда надеяться на лучшее, потому что ожидания имеют свойство реализовываться. То, о чем дети чаще всего думают и чего ждут, и происходит, поэтому родители должны побуждать своих детей проигрывать в мыслях побольше фильмов с хэппи-эндом. Пусть их мысленная видеотека состоит сплошь из радостных фильмов.

Маленьким детям можно перед сном рассказывать истории, героем которых является сам ребенок, легко справляющийся со всеми затруднениями. Он никогда не паникует, всегда сохраняет хладнокровие, постоянно спокоен и собран. Он никогда не теряется и всегда знает, что нужно делать. Он никогда не злится и всегда ищет альтернативы, если дела идут не так, как хотелось бы. Он не мстителен и всегда сочувствует и помогает своим поверженным противникам.

Наполните воображение ребенка позитивными эмоциями и поступками. Когда они видят себя героями, способными быстро выходить из негативных ситуаций и с триумфом возвышающимися над неблагоприятными обстоятельствами, это обеспечивает им отличную модель для подражания. Приучайте детей к тому, что они вовсе не обречены быть жертвами своих внутренних переживаний или внешних обстоятельств. Они всегда обладают властью менять то, что им не нравится, просто меняя свои мысли.

«Пушечное ядро»

Этот метод является разновидностью визуализации, выполняемой под вашим руководством. Попросите ребенка сделать несколько глубоких вдохов и выдохов и расслабиться. Пусть они представят свою негативную мысль как черное пушечное ядро.

«Положи его в пушку. Стреляй из пушки, чтобы ядро полетело далеко в море. Смотри, как оно падает в воду и скрывается из виду. Ты можешь представить себя капитаном парусника, так что если негативная мысль вернется, прикажи ее снова захватить в пушку и выстрелить. Представь, что ядро погружается на самое дно океана и там остается. Ты можешь даже вообразить, что оно при падении разбивается на куски или исчезает навеки в густом слое ила».

Уловив суть, ребенок потом будет с большим удовольствием выстреливать из себя негативные мысли.

Метод противоположной мысли

Противодействуйте негативной мысли мыслью, в точности противоположной. Например, если ребенка мучает негативная мысль: «У меня нет друзей», – побудите его вбить себе в голову обратную мысль: «У меня много друзей». Свои мысли мы можем выбирать сами, даже если они не отражают реального положения вещей. Поэтому выбирайте мысль, противоположную первоначальной. Ваш сын боится, что плохо напишет контрольную? Что является точной противоположностью? «Написать контрольную на отлично». Именно так и побуждайте думать

своего ребенка. Когда он сосредоточится на новой, позитивной мысли хотя бы на несколько минут, негативная мысль угаснет. Иногда негативную мысль приходится прогонять несколько раз, как назойливую муху, но напоминайте ребенку, что он все-таки хитрее и сильнее любой своей негативной мысли.

Использование позитивных утверждений

Утверждения исключительно эффективно трансформируют негативные мысли. Ребенок может утверждать, что ему понравится в летнем лагере, что он научится играть на пианино, освоит удар левой, преодолеет любую негативную мысль, которая будет твердить, что это невозможно. Объясните ребенку, что негативные мысли ненавидят позитивные утверждения, они скрываются от них: как летучие мыши от солнечного света. «Когда ты пользуешься позитивными утверждениями, негативные мысли бегут от твоего секретного оружия». Позитивные утверждения всегда сильнее негативных мыслей.

Одна из наших самых любимых детских историй – рассказ «Воздушный змей» из книги Арнольда Лобеля «Лягушка и Жаба – подружки». Лягушка и Жаба решили запустить воздушного змея. Стайка птиц, расположившаяся по соседству, насмехалась над ними, твердя, что у них ничего не получится и змей никогда не взлетит. И действительно, сколько Лягушка и Жаба ни старались, змей не взлетал. Они сначала просто разбегались, потом бежали вприпрыжку, но змей всякий раз со стуком падал на землю к великому удовольствию насмешниц-птиц. Жаба все больше впадала в отчаяние и хотела уже оставить эту затею. Но Лягушка продолжала настаивать, что им нужно попробовать еще разок. Наконец, когда они к разбегу и прыжкам добавили крик, змей взмыл в небо к изумлению Лягушки и Жабы. Даже птицы не могли летать в такой вышине, куда забрался змей! Так вот. Ваши негативные мысли подобны этим пессимистичным птицам. Они производят много шума и пытаются обескуражить вас, но если вы проявите стойкость и примените нашу технику, все у вас получится.



Тревога – не просто неприятное ощущение, она может негативно сказываться на успехах вашего ребенка. Многие научные исследования обнаружили, что чем больше ребенок склонен к тревогам, тем хуже его успеваемость в школе. Сам процесс беспокойства отвлекает на себя умственные ресурсы, которые можно было бы использовать для обработки информации. Вы не можете одновременно тревожиться и отыскивать в памяти правильные ответы.

В одном исследовании группу взрослых людей, которым обычно не свойственно тревожиться по пустякам, попросили намеренно обеспокоиться на пятнадцать минут, и их способность выполнять задания, которые прежде не вызывали у них никаких затруднений, заметно ухудшилась. Неудивительно, что позитивно настроенные учащиеся успевают лучше негативно мыслящих. Когда вы говорите ребенку «Не волнуйся», вы внушаете ему нечто противоположное, потому что ваши слова пробуждают мысленный образ беспокойства. Лучше научите ребенка превращать тревогу в ожидание лучшего. Хорошее настроение, уверенность в себе и вера в лучшее являются необходимыми предпосылками успеха в учебе, спорте, отыскании друзей и в самой жизни.

Всегда поощряйте ребенка думать о том, чего ему хочется, а не о том, чего он боится. Страхи, тревоги и иные тяжелые чувства сигнализируют нам о негативных мыслях, поселившихся в уме. Если негативной мысли позволить повторяться снова и снова, она набирает силу,

становится наглой и устойчивой. Но все равно напоминайте ребенку, что всякая негативная мысль знает, кто ее хозяин, и что она обязана его слушаться.

Визуализации, способствующие искоренению негатива

У многих детей есть любимое одеяло или игрушка, которую они постоянно держат при себе как символ силы и защиты. С доисторических времен люди носят амулеты, бусы, кристаллы и прочие защитные «доспехи» против неудачи или злых духов. Для четырехлетней Андреи таким амулетом был деревянный меч, который отец ей изготовил как часть пиратского костюма на Хеллоуин. Нося свой меч, Андрея представляла себя могучим пиратом, и много месяцев он охранял ее покой, лежа в ногах, когда она спала.

Прошло несколько лет, и она передала свой деревянный меч другому юному пирату. Это очень действенный метод преодоления страхов, помогающий многим маленьким детям. Однако дети постарше более эффективной находят визуализацию, так как зрительные образы они всегда могут носить с собой.

Шестилетний Джоэл очень боялся предстоявших пожарных учений в школе. Он был уверен, что растеряется и забудет все, что должен делать. Дошло до того, что Джоэл начал в холодном поту просыпаться по ночам. Ему снилось, что пожар застиг его в коридоре и он не может пробраться к выходу. Хотя учительница четко разъяснила ученикам меры безопасности, Джоэл оставался обеспокоенным и неуверенным в себе. Мать предложила ему попробовать создать зрительный образ, который поможет прогнать тревогу. Несколько раз в день, а особенно перед сном, Джоэл визуализировал себя и своих друзей спокойно встающими из-за парт, идущими сплоченными рядами по коридору к запасному выходу и оказывающимися в безопасном месте. Мысленно он представлял себя хладнокровным и смелым, идущим спокойным и ровным шагом и не отстающим от остальных. Он решил назвать эту визуализацию «Фильм “Безопасный выход”». Шли дни, и беспокойство Джоэла рассеялось; он уже ждал учений с нетерпением. Когда этот день наконец наступил, все прошло без сучка и задоринки. Джоэл был потрясен. «Все было в точности как в моем “фильме”, только наяву. Я столько раз уже это видел в мыслях, что даже не боялся», – гордо говорил он.

Ваши дети тоже могут научиться прогонять наиболее обычные тревоги и страхи с помощью визуализации. Отличной универсальной визуализацией является создание энергетического щита от негативных ситуаций и тревог.

Создание собственного энергетического щита

Энергетический щит – это невидимая защитная оболочка, «излучаемая» самим ребенком. Это метафора мощи характера, силы воли и решимости. Ниже описывается процедура создания энергетического щита.

Прежде чем начать, найдите спокойное местечко, где ребенок сможет комфортно сесть. Попросите его сделать три глубоких вдоха и выдоха и закрыть глаза. Дальнейшие слова вы можете несколько видоизменять по собственному усмотрению.

«Сделай еще один глубокий вдох и полностью расслабь тело. Почувствуй, как расслабляются пальцы ног... почувствуй, как расслабляются ноги... почувствуй, как расслабляются бедра и ягодицы... почувствуй, как расслабляется живот... почувствуй, как расслабляются руки и кисти... почувствуй, как расслабляются плечи и шея... почувствуй, как расслабляется голова... почувствуй, как расслабляется все тело. Ты чувствуешь себя очень уютно. Теперь представь, что ты переносишься в какое-то волшебное

место... это может быть остров, прекрасный волшебный остров. Этот остров называется островом Спокойствия, потому что там нет огорчений, одно лишь счастье. На этом острове ты можешь заниматься всем тем, что тебе нравится. Посмотри, как ты это делаешь, как плаваешь в море, как ты играешь с друзьями, лакомишься любимыми сладостями. Почувствуй, какой мир и веселье царят на острове Спокойствия. Все там счастливы, прекрасны, безмятежны.

Представь, что твой остров окружен оборонительным энергетическим щитом. Ты можешь увидеть его внутренним оком. Этот энергетический щит пропускает на остров только все хорошее – любовь, счастливые мысли, друзей. Ничто и никто не может пробраться на остров без твоего приглашения. Энергетический щит очень мощный. Вокруг тебя могут бушевать бури, но ты на острове Спокойствия полностью защищен от них благодаря энергетическому щиту.

Столь же мощный энергетический щит ты можешь иметь вокруг своего тела. Представь, как он окружает тебя, невидимый и мерцающий.

Теперь всего лишь на секунду представь, что кто-то говорит тебе злые слова, жестокие и несущие боль. Может быть, кто-то кричит на тебя. Ты начинаешь расстраиваться, ощущаешь обиду... но вдруг... ты вспоминаешь про свой энергетический щит. Он окружает тебя со всех сторон, и злые слова просто отскакивают от него. Они не могут пробиться в твою душу, и крик не волнует тебя. Ты остаешься спокойным и уверенным в себе.

Увидь себя спокойным, расслабленным и уверенным. Неприятности не достигают тебя, потому что ты окружен энергетическим щитом. Этот щит всегда остается вокруг тебя, и он совершенно невидим, но очень силен. Когда ты оказываешься в ситуации, которая могла бы расстроить тебя, ты можешь положиться на свой энергетический щит и видеть себя за ним улыбающимся и уверенным.

Чувствуй себя спокойным и уверенным в любой ситуации. Это очень приятное ощущение. Когда ты спокоен и уверен, ты всегда делаешь именно то, что нужно. Теперь посмотри, как прекрасна и отчетлива мысленная картинка, какие смелые и яркие краски. Заметь, что ты можешь сделать цвета еще ярче, как в телевизоре.

Когда будешь готов, подвигай сначала пальцами ног и рук. Теперь потянись всем телом, открой глаза и подумай о своем энергетическом щите».

Ценности, убеждения и привычки, которые вы внушаете своему ребенку, послужат фундаментом всей его дальнейшей жизни.

Сильвия Бек

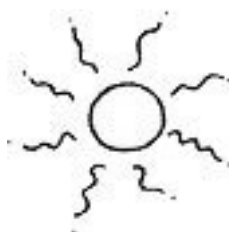
Энергетический щит отлично защищает ребенка от обидных прозвищ и делает его уверенным и одухотворенным.

К тому времени, когда ребенок достигает подросткового возраста, тот или иной стиль мышления, позитивный или негативный, уже прочно закрепляется в нем. Даже пятилетний ребенок имеет уже высокоразвитые привычки мышления, поэтому одна из главных наших задач как родителей – научить ребенка избавляться от негативных мыслей в как можно более раннем возрасте. С практикой ребенок научится выявлять негативные мысли на самой ранней стадии возникшей проблемы. Он научится также понимать, почему чувствует себя так, а не иначе, и какие мысли отвечают за данные чувства. Научившись искоренять мысли, вызываю-

щие негативные ощущения, он сможет переключаться на позитивное мышление и лучше чувствовать себя в любой момент, когда пожелает.

Советы

ПО ИСКОРЕНЕНИЮ НЕГАТИВА



1

Побеседуйте с ребенком, когда он высказывает свои тревоги. Научите его превращать беспокоящие его негативные мысли в позитивные ожидания. Стойкий негативизм может перерасти в серьезную проблему, если его оставить без внимания, поэтому необходимо своевременное и эффективное вмешательство. Негативная мысль обладает только такой силой, которую мы сами придаем ей.

2

Показывайте на собственном примере, как вы сами пользуетесь этой техникой избавления от гложущих сомнений и переживаний. Детям свойственна эмпатия, и они готовы более объективно отнестись к своим чувствам, когда видят, как вы делитесь своими. Естественно, вам следует ограничивать свои примеры скорее малозначительными заботами, нежели серьезными проблемами, которые в потенциале могут подорвать веру ребенка в свои возможности.

3

Когда вы видите, что ребенок тревожится, предложите ему избавиться от тревог с помощью одной из перечисленных выше методик: «Брайен, стреляй из пушки» или «Саня, вспомни про переключатель». Напоминаний порой бывает достаточно.

4

Дети не обязаны всегда быть веселыми и счастливыми. Обычные повседневные заботы и проблемы приходят и уходят так же естественно, как день сменяется ночью. Искоренение негатива не означает, что мы должны полностью избавить ребенка от всех эмоциональных проблем; мы лишь должны научить его методам борьбы с ними, чтобы он использовал их, когда они уместны. По правде говоря, небольшая эмоциональная встряска полезна каждому. Она расчищает атмосферу и служит стимулом к переменам.

5

Прививая ребенку здоровые эмоциональные привычки в самом раннем возрасте, вы гарантируете, что положительные эмоции он будет переживать гораздо чаще отрицательных. Позитивные утверждения, визуализация целей и признание собственных положительных качеств – все эти приемы помогают ребенку обрести надежду и укрепить уверенность в себе. Установка на позитивные ожидания и здоровое самовосприятие – самый надежный способ удержания негатива на минимальном уровне.



7

Никаких проблем... только возможности

Маленькие дети обладают уникальной способностью принимать на веру любые «истины», внушаемые им достаточно уверенным тоном. Поскольку в первые десять лет жизни формируется фундамент личности наших детей, именно в это время мы должны учить их тем важнейшим принципам, которые сослужат им добрую службу в последующие годы.

Детей нужно учить подходить к жизненным испытаниям с уверенностью и смелостью. Временные неудачи не должны обескуражить их, если они верят в себя и обладают определенными навыками преодоления трудностей.

Наше главное убеждение, которое мы стараемся прививать детям в рамках программы «Сила разума для детей», заключается в следующем: «Такой вещи, как проблемы, попросту нет; есть только благоприятные возможности». Правда ли это? Тут возникает парадокс: это правда, если вы верите в нее. Это во многом напоминает старый вопрос: стакан наполовину полон или наполовину пуст? Все зависит от того, как вы предпочитаете считать. Оба взгляда оправданны и реальны. С точки зрения силы разума, однако, мы всегда должны выбирать ту точку зрения, что стакан наполовину полон. Почему? Во-первых, потому, что мы можем так считать, а во-вторых, потому, что такое мировоззрение позитивно отражается на наших чувствах и мыслях.

Пессимист видит затруднения в каждой благоприятной возможности; оптимист видит благоприятные возможности в каждом затруднении.

Уинстон Черчилль

Истина заключается в том, что на наше мировоззрение сильное влияние оказывают наши фундаментальные убеждения. Эти убеждения образуют ту призму, через которую мы смотрим на вещи. Будучи сознательными родителями, мы должны понимать, как важно внушать детям позитивные убеждения. Убеждения, которые способствуют любви и творчеству, позитивны и благотворны. Ведь все наши поступки определяются нашими убеждениями и в свою очередь определяют и формируют нашу реальность.



В ходе реализации программы «Сила разума для детей» мы обнаружили, что дети (как и взрослые) добиваются огромных успехов, когда начинают верить, что проблем нет, а есть только возможности. Дети рады сознавать, что для каждой проблемы, с которой они сталкиваются, существует решение. Более того, существует множество решений, если подходить к вопросу творчески. Мы внушаем каждому ребенку, что инициатива и творчество являются ценными и что интересно искать решения там, где, казалось бы, их не должно быть.

Изобретатель Бакминстер Фуллер был мастером по решению проблем. Он рассказывал, какое незабываемое впечатление произвели на него очки, которые ему выписали в четыре года. До той поры он видел весь окружающий мир в тумане и вдруг все стало кристально прозрачным. Он до самой смерти – а умер он на девятом десятке – утверждал, что именно тот случай заложил основу его инженерной мысли, его умения находить новаторские решения неразрешимых проблем. «Я уже в четыре года понял, что если проблема представляется сложной и безысходной, вы со временем увидите решение совершенно отчетливо, нужно лишь проявить упорство». Неплохое убеждение для четырехлетнего ребенка!

Мы, родители, можем привить такую же уверенность и нашим детям. Они имеют право знать, что для любых переживаемых ими проблем существует великое множество решений. Каждая проблема содержит в себе решение и благоприятную возможность. У всякой проблемы есть светлая сторона.

Дурак-отшельник

Нижеследующая притча взята из книги «Практика счастья». Мы регулярно рассказываем ее детям в рамках нашей программы, и им очень нравятся хитроумные повороты сюжета.

«На краю деревни у самого леса жил отшельник. Местные считали его дураком, ведь он постоянно изъяснялся парадоксами. Звали его Джед. Однажды Джед приютил у себя и выходил больного странника. В благодарность тот подарил отшельнику лошадь. Когда жители деревни узнали о случившемся, они пришли поздравить Джеда.

– Джед, как тебе повезло! Какая неслыханная удача!

– Кто знает, удача ли это, – возразил Джед. – Может быть, это неудача.

– Неудача? – рассмеялись крестьяне. – Как это может быть? У тебя не было лошади, теперь есть.

– Ну и дурак! – думали они. – Даже удачу отличить не может, когда та сама далась ему в руки.

На свои скудные сбережения Джед купил седло. А через некоторое время лошадь сорвалась с привязи и убежала.

– Ох, какая неудача, – сказали жители деревни, прослышав о случившемся. – Теперь у тебя есть седло, но нет лошади.

– Кто знает, неудача ли это. Может, и удача, – весело ответил Джед.

– Удача? – рассмеялись крестьяне. – Это никак не может быть удачей. Это настоящая трагедия для тебя.

– Кто знает? – не унимался Джед.

Через несколько дней лошадь вернулась, приведя с собой еще пару диких лошадей. Джед отвел их в стойло, и с быстротой молнии по деревне распространилась весть, что у отшельника теперь три лошади.

– Какая удача! – сказали жители деревни Джеду. – Теперь у тебя три лошади. Две ты можешь продать, а одну оставить себе.

– Кто знает, удача ли это? – ответил Джед. – Может быть, все случившееся – неудача.

– Неудача? – рассмеялись они, не в силах скрыть свою жалость к такому дураку, не понимающему своего счастья.

Однажды, пытаясь объездить дикую лошадь, Джед упал и сломал ногу.

– Какая неудача, – сказали крестьяне, узнав о происшествии.

– Кто знает, – ответил Джед. – Может, мне повезло, что я сломал ногу.

– Повезло? – Все разразились хохотом. – Ты же сломал ногу. Это, ясное дело, несчастье.

Через неделю в деревню ворвалась вражеская армия и всех здоровых мужчин насильно записали в солдаты, но Джеда из-за сломанной ноги они не тронули».

Эта притча продолжается дальше и четко иллюстрирует детям, что, в каком бы положении они ни оказались, ситуация может поменяться на противоположную самым непредсказуемым образом. Это важный урок, который следует помнить, когда дела идут не так, как хотелось бы.

Игра «К счастью – к сожалению»

Эта игра, интересная и для взрослых, и для детей любого возраста, связана с позитивным поиском решений для выдуманных проблем. Кто-то начинает историю, а потом она может длиться до бесконечности:

«Однажды семья отправилась в поход. К сожалению... начался дождь. К счастью... младшая дочка захватила с собой зонтик. К сожалению... зонтик сломался, а дождь все сильнее. К счастью... ее брат умел чинить зонтики. К сожалению... он оставил дома все необходимые инструменты. К счастью... и т. д.».

По очереди предлагайте различные выдуманные проблемы и ищите возможности их решения. Играть можно всей семьей. Эта игра особенно к месту во время долгих переездов.

Побуждайте ребенка самостоятельно искать ответы и решения в казалось бы безвыходных ситуациях. Не спешите брать всё на себя. Если кто-то в вашей семье не видит никакой возможности решить проблему, вы можете быть уверены, что их мышление ограничено шорами. «Проявляйте творчество, включайте в работу силу разума, и решение обязательно появится» – полезное напоминание для каждого из нас в этих ситуациях.

Практикуйте технику множественных решений.

Вот несколько хороших утверждений:

«Я всегда принимаю правильные решения».

«Существует великое множество решений».

«Я творческая личность».

«Каждая проблема имеет решение».

Если повторять эти утверждения хотя бы несколько минут в день, это поможет радикально изменить психологические установки ребенка.

Дети куда способнее, чем мы обычно думаем. Когда ребенок приближается к школьному возрасту, полная зависимость от взрослых вредит как взрослым, так и самому ребенку, препятствуя его развитию. Дети могут время от времени притворяться беспомощными, чтобы заставить окружающих выполнить необходимую работу за них. Они порой извлекают выгоду для себя, делая вид, что они менее способны, чем есть на самом деле. Однако все-таки природа берет свое, а в природе детей стремиться к независимости. Если вы наделяете ребенка ответственностью, он почти всегда реагирует должным образом.



Родители Томека решили провести летние каникулы в Монреале. Был назначен семейный сход, на котором должны были присутствовать все дяди, тети и их дети. Единственная проблема заключалась в том, что Томеку недавно подарили щенка, который был еще слишком юн, чтобы лететь самолетом, да и, кроме того, один из кузенов Томека страдал аллергией на собак. «Не знаю, что и делать, мама», – жаловался он. Мать не стала решать эту проблему за него, а предложила ему к ужину приготовить список множества решений, которые он мог придумать. Ему следовало подойти к проблеме творчески и не слишком задаваться вопросом, насколько осуществимы те или иные варианты. Томеку пришло в голову много творческих идей, в том числе взять щенка в коробке, нанять собачью няню и отдать щенка на время другу, который любит собак. Во время ужина вся семья обсудила варианты, представленные Томаком, и решила, что наилучший выход – отдать щенка Джорджу, другу Томека. Томек испытал огромное облегчение, когда родители Джорджа сказали, что не возражают. Он также остался очень доволен своими навыками поиска решений.

Не бойтесь рисковать

Детям надо позволять идти на риск, если это, конечно, не угрожает их жизни. Им надо также позволять ошибаться, поскольку именно на ошибках учатся люди. Сопровителю желанию оберегать своих детей от трудностей, с которыми они в состоянии справиться самостоятельно. Это не значит, разумеется, что дети всегда будут делать мудрый выбор и принимать решения, с которыми мы должны согласиться. Но риск – это тоже часть процесса учения.

Как любящие родители, мы должны позволять детям делать неправильный выбор, потому что только так они научатся выбирать то, что нужно.

*Вера в своих детей и позволяя им самостоятельно искать ответы,
мы даем им самое ценное, что можем дать.*

Лора Дэвис и Джейнис Кизер

*«Если вы хотите, чтобы ваши дети выбирали правильно, дайте
им возможность выбирать среди множества вариантов, включая и
неправильные»*

Барбара Колорозо

Ошибки

Ошибки – неотъемлемая часть жизни и созидания. Эту важную истину мы должны почаще напоминать себе и детям. Только после того как дети научатся отделять поступки человека от его личностных качеств, они смогут толерантно относиться к чужим и своим ошибкам.

В своей книге «Лиха беда – начало» писатель Джон Максвелл акцентирует внимание на том, что различия между людьми преуспевающими и неудачниками напрямую связаны с тем, как они справлялись с затруднениями в раннем детстве. «На неудачу, – предлагает он, – следует всегда смотреть как на нечто временное, как на ступеньку к будущим успехам».

Дальше он пишет: «Если бы вы могли напрочь исключить из своего сознания понятие неудачи, чем бы кончались ваши попытки?» Это глубокий вопрос, и рассмотрение его ведет к существенному расширению ваших горизонтов.

В процессе преодоления неудач детям можно напоминать об их сильных сторонах и воодушевлять тем, что неудачи помогли многим известным людям преуспеть. Томас Эдисон, прежде чем изобрел лампочку, перепробовал более десяти тысяч неудачных вариантов. Десять тысяч! Откуда такое упорство? Он никогда не думал о себе как о неудачнике. Наоборот, он однажды так ответил одному из своих друзей, который попытался утешать его: «Да ладно тебе, я вовсе не потерпел неудачу. Я просто нашел десять тысяч неработоспособных подходов». Старайтесь делиться своими переживаниями, которые идут не так, прежде чем они пойдут так.

Приучение детей быть новатором и специалистом в решении проблем начинается с поддержки задатков такого поведения у них. Хвалить детей, когда они преуспевают, легко и естественно. Но если они допускают сознательные ошибки, старайтесь тоже оценить их смелость в поиске новых решений проблемы. Это само по себе является важным достижением вашего ребенка. Как мы уже говорили в главе о признании достоинств, будущие успехи строятся на успехах сегодняшних. Мы должны хвалить детей за их усилия, а не только за результат.

*«Ты сегодня действительно хорошо потрудился во время матча,
Брендан. Хоть вы и не выиграли на этот раз, ты достоин всяческих похвал
за старание».*

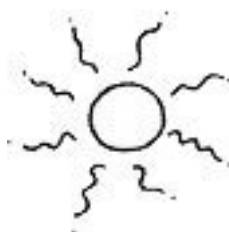
*«Мэгги, мне очень понравилось, с каким терпением ты работала над
своей глиняной скульптурой, после того как она развалилась на части. Твое
упорство вдохновило весь класс».*

Никакая проблема, никакое временное затруднение не должны мешать ребенку продолжать проявлять творчество в поиске решений и ответов. Давайте помнить, что именно в процессе решения проблем раскрываются наши творческие способности. Превращение любой проблемы в благоприятную возможность должно стать привычкой. Уверенность наших детей опирается на понимание того, что они способны подняться над любыми трудностями. И мы,

родители, должны помочь нашим детям поверить в это. Прививая и укрепляя эту веру, мы помогаем нашим детям стать выдающимися решателями проблем.

Советы

ПО РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМ



1

Ребенок верит в себя и свои способности ровно настолько, насколько мы побуждаем его продолжать настойчиво практиковаться и сами служим образцом для подражания в повседневных делах. Трансформация проблем в возможности является очень важной полезной привычкой, которую нужно подкреплять с помощью практики.

2

Не поддавайтесь искушению находить все решения и ответы за своего ребенка. Пусть он сам развивает свои навыки решения проблем. Вы не раз будете удивлены его новаторскими подходами. Вы всегда можете выступить в качестве последнего средства, но в девяноста процентах случаев ребенок справится с задачей самостоятельно и вполне успешно.

3

Всякий раз, когда ребенок решает свои проблемы, хвалите его за усердие и способности. Чем больше вы признаете его умение решать проблемы, тем старательнее он будет развивать свои навыки.

4

Если идеальное решение существует, каким оно может или должно быть? Очень часто подходы к решению можно найти, отталкиваясь от этого вопроса и двигаясь в обратную сторону?

5

Очень часто решения всплывают во сне. Подсознание работает двадцать четыре часа в сутки и имеет доступ к информации, неведомой сознанию. Когда ребенок ложится спать, побуждайте его твердить про себя: «Мой разум отыщет ответ сегодня, пока я буду спать».

Это может показаться удивительным, но решения очень часто приходят, когда мы на какое-то время отвлекаемся от проблемы.



8

Здоровье тела

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был здоровым, а не приносил домой все болячки, которые только можно подхватить по дороге из школы. К счастью, сила разума помогает нам добиться этой цели. Если вы учите своих детей ценить природную способность организма поддерживать крепкое здоровье и сочетаете это с регулярным применением методов силы разума, это поможет вашему ребенку укрепиться в убеждениях, содействующих здоровью. Он начинает думать о себе как о здоровом человеке, что является первым шагом на пути к установке быть здоровым.

Признайте целительные способности своего организма

Организм человека содержит в себе невероятно мощный механизм самоисцеления, способный поддерживать максимум здоровья и побеждать любую болезнь. Иногда мы забываем об этом. Например, когда ребенок порежется, к ране мгновенно устремляются целительные клетки крови. Одни из них готовы вступить в бой с любой возможной инфекцией, роль других – заживить рану. Это происходит автоматически. Организм точно знает, как себя восстановить. Порезы и царапины всегда заживают. Всегда. Это как волшебство. Простуда, корь, переломы, вывихи, боль – список можно продолжать до бесконечности – все это проходит, подтверждая умение организма поддерживать свое здоровье. Вы можете использовать эти примеры, чтобы дать понять ребенку, насколько сильным и здоровым является его тело.



- Мама, я порезалась.
- Ну-ка, давай перевяжем рану.
- Болит.
- Я знаю, что болит, родная, но и ты должна знать, что твой организм настолько силен, что полностью заживит твою рану.
- Ты уверена?
- Вот увидишь.

Как сознательные родители, мы хотим, чтобы наши дети ценили свое тело и верили в свое здоровье, поэтому помогайте им наблюдать и восхищаться чудодейственными свойствами организма, а не просто сочувствуйте. Через пару дней, сняв повязку, не забудьте еще раз сказать, как быстро и ловко организм сам себя исцелил – словно по волшебству. Никакие лекарства не способны сделать того, что делает для своего излечения само тело.

Каждую не очень сильную рану или не слишком серьезную болезнь используйте как возможность укрепить веру ребенка в его крепкое здоровье: «Хорошо, что у тебя такой крепкий организм – ты так быстро вылез!» И это всегда будет так. Организм знает природные способы самолечения. Было бы неразумно оставлять такое чудо самоисцеления без внимания. Всегда признавайте и хвалите способность ребенка быстро оправляться от болезни или травмы. Главное – это делать это последовательно и постоянно. Через какое-то время для ребенка станет само собой разумеющимся предполагать, что он выздоровеет, и достаточно быстро. Ведь он столько раз уже видел, как это происходит, – почему же не на этот раз?

Даже в дни болезни мы можем хвалить и восславлять способность организма к самоизлечению. Когда ребенка тошнит, указывайте на это как на часть процесса исцеления. Симптомы

простуды объясняйте тем, что организм очень старается победить инфекцию и выводит из тела слизь, чтобы вновь обрести здоровье. Вот если бы температуры и насморка не было, это было бы настоящей проблемой. Грипп активизирует иммунную систему, и белые кровяные клетки отправляются на войну с вирусами. Нам очень повезло, что наше тело так помогает в борьбе с болезнью. Даже в болезни мы можем оценить целительные свойства организма.

Установка на здоровье

Вам случалось видеть, как оживают увядшие растения, если их полить? То же самое мы делаем со своим организмом, когда мыслим позитивно о своем здоровье. Мысли о здоровье подобны поливке. Они делают тело здоровым. Ваш ребенок должен усвоить, какое тонизирующее и оздоравливающее воздействие на организм оказывают позитивные мысли. Учите его, что радостные и положительные мысли способны творить чудеса в плане самочувствия и состояния здоровья.

Разум – лучший целитель. Гиппократ (отец медицины)

Побуждайте ребенка мыслить, чувствовать и действовать, исходя из позиции здоровья. Ищите возможности напоминать ему, каким здоровым и крепким организмом он обладает. Как дом строится кирпич за кирпичом, так и установка на здоровье строится из здоровых мыслей. Доводите эту аналогию до сознания ребенка.

Всякий раз, когда ребенок ходит в туалет, его организм очищается от шлаков и нечистот. Объясните ему, что это помогает телу оставаться здоровым и крепким. Всякий раз, когда мы потребляем полезную пищу, это делает наше тело здоровым. Всякий раз, когда мы вдыхаем кислород, это делает наше тело здоровым. Нас оздоравливают прогулки на свежем воздухе; все сильнее и здоровее мы становимся, когда бегаем и прыгаем. Здоровыми нас делает каждая позитивная мысль, здоровью способствуют отдых и сон. Таким образом, мы укрепляем свое здоровье в сотнях повседневных ситуаций.

Дети легко подстраиваются под наши ожидания, даже когда мы не высказываем их вслух. Дети обладают куда более сильной интуицией и проницательностью, чем мы, взрослые. И ничто так не притягивает к ребенку болезнь, как опасения родителей на этот счет. А если, не дай Бог, родитель высказывает это опасение вслух – «Постарайся не заболеть» или «Пожалуйста, только не подхвати простуду», – то эти слова акцентируют внимание скорее на идее болезни, нежели здоровья. Всегда помните главный принцип силы разума: на чем вы фокусируете внимание, то и происходит.

Вот что случилось недавно с одной нашей знакомой. У них в школе свирепствовала эпидемия гриппа, и она очень боялась, как бы и ее маленький сын не заболел. Но вместо того чтобы твердить ему, какой он крепкий и здоровый, она умоляла его: «Пожалуйста, не заболевай. Будь осторожен. Не пей ни с кем воду из одной бутылки. Ни к кому не прикасайся». Ее беспокойство, естественно, передалось ребенку, и в итоге они оба только и думали, что о гриппе. Нетрудно догадаться, что ребенок все же заболел и провалялся в постели почти неделю. «Что ж, он, вероятно, заболел бы в любом случае», – скажете вы, но это совсем не обязательно. Дети с развитым сознанием здоровья и позитивными мыслями простудой, гриппом и другими недугами болеют гораздо реже других. Это факт. Позитивное воздействие на здоровье таких методик, как утверждения и визуализация, не говоря уже о молитвах, являющихся еще одной формой положительной энергии, подтверждается огромным множеством научных исследований. Дети, обученные приемам силы разума, склонны брать на себя ответственность за свое здоровье. В этом главная отдача установки на здоровье.

Самое прекрасно зрелище на свете – вид ребенка, уверенно идущего по жизненной дороге после того, как вы показали ему путь.

Конфуций

Ари рано пришел из школы, так как неважно себя чувствовал. Его брат и сестра последние дни страдали желудочной инфекцией, которая сопровождалась рвотой и высокой температурой. Он был уверен, что тоже заболит. Но потом он вспомнил одну из визуализаций, которой его учили в программе «Сила разума для детей». Это была визуализация исцеления – вы представляете, как целительная энергия проникает в вас через голову, проходит через все ваше тело, очищая и заряжая его, и уходит в центр Земли.

Ари выполнил эту визуализацию, сосредоточившись на ней на десять минут. Вечером он проделал это еще раз. Мать была поражена его концентрацией и решимостью. Ари так и не заболел – единственный в семье! – и на своем опыте убедился в способности позитивных мыслей поддерживать здоровье организма.

ЛЕЧЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ВОООБРАЖЕНИЯ

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЯ

Помогите ребенку занять удобное положение – лежа или сидя с прямой спиной. Попросите его нормально дышать с открытыми или закрытыми глазами, пока вы будете читать ему следующую визуализацию:

«Представь, что над твоей головой висит шар, излучающий белый свет, подобно маленькому солнышку. Он наполнен энергией. Сделай вдох и вообрази, как этот белый свет проливается на тебя и через макушку проникает в каждую клеточку твоего тела. Медленно выдохни. Снова вдохни и почувствуй, как этот свет несет энергию в каждую клетку твоего тела.

Теперь выдохни и отправляй этот свет вниз по телу, чтобы он через ноги ушел к центру Земли. Снова вдохни ипусти в каждую клетку твоего тела еще одну порцию белого света из шара над твоей головой.

На выдохе выпусти этот свет из себя, а вместе с ним все то, что больше не нужно твоему телу.

Вдохни и почувствуй, как свет заряжает тебя свежей энергией и очищает каждую клетку твоего тела. Теперь выдохни и направляй свет вниз по телу к центру Земли. Ты стоишь под водопадом света. Это как волшебный душ, который наполняет тебя энергией и промывает тебя. Ты ощущаешь себя крепким и здоровым. Ты выглядишь крепким и здоровым.

*Теперь вдохни и направь свет в ту часть своего тела, которая нуждается в оздоровлении. Это наполняет клетки энергией и ускоряет их заживление. Выдохни из себя всякую боль и дискомфорт. Снова вдохни целительную энергию. Теперь выдохни, отправляя дискомфорт вниз по ногам к центру Земли. Все твое тело заряжено энергией и излучает здоровье. Теперь в качестве завершения перенеси свой образ на мысленный киноэкран и увидь свое тело **крепким и здоровым**.*

Отлично. Открой глаза. Хорошо поработали!»

Есть еще множество визуализаций, касающихся здоровья. Можно просто представить себя совершенно здоровым. Сюда же можно включить упражнение, как вы наполняетесь здоровьем на каждом вдохе, воображая, как циркулирующая по организму кровь очищает ваше тело, чувствуя, как наливаются силой руки и ноги, и т. д. Даже двух-трех минут направленной визуализации достаточно, чтобы сосредоточить мысли ребенка на своем здоровье.

Нет никаких жестких правил, что вы должны визуализировать или утверждать. Дайте волю воображению, пусть оно само ведет вас. Главное – помнить, что мы должны побуждать ребенка думать о себе как о здоровом, а затем он сам найдет наилучшие для себя способы визуализации здоровья, когда разберется с основной идеей.

Пусть тело само говорит за себя

«Если бы твоя больная нога умела говорить, что бы она сказала?»

Учите детей прислушиваться к своему телу – это самый эффективный способ общения между разумом и телом. Диалог со своей больной ногой нам, взрослым, может показаться глупостью, но для ребенка это вполне естественное дело. Интуитивная работа должна выполняться с предельной искренностью, о каких бы необычных или новых для вас понятиях ни шла речь. Дети тонко чувствуют разницу между «Мама думает, что это поможет» и «Мама сомневается в этом».

Когда ваш ребенок слушает свое тело и задает ему вопросы типа «Что ты хочешь сообщить мне?», могут случиться самые поразительные вещи.

- У меня ноги так болят, как будто плачут, – жалуется Терри.*
- И что же, как ты думаешь, они хотят сказать тебе? – спрашивает мать.*
- Они говорят: «Мы хотим покоя... мы хотим покоя», – отвечает Терри.*
- Рассмеявшись, мама говорит:*
- Что же, даже самые сильные спортсмены должны давать отдых своим ногам после трех часов занятий футболом.*

Мама была права, и прав был Терри. В другое время мама могла бы без нужды встревожиться, и это лишь усугубило бы боль, задержав исцеление. Большинство более настолько неустойчивы, что чем меньше мы на них обращаем внимания, тем быстрее они проходят. Конечно, когда боль держится, необходимо обратиться к врачу. Большинство врачей, однако, считают, что родителям следует проявлять больше терпения. А кто лучше врачей знает, насколько эффективными механизмами самолечения обладает человеческий организм? Давайте доверять своему организму, чтобы он сам потруился над своим исцелением, как ему назначено природой.

«Когда моя кузина Джанет сломала руку в четыре года, она была по-настоящему встревожена. Она безутешно плакала, лежа на больничной койке. Она ведь видела, что было, когда сломалась рука у ее любимой фарфоровой куклы, и полагала, что у нее самой рука разрушилась на мелкие кусочки, которые уже никогда не склеишь! Узнав правду, она успокоилась. Ее мама помогла ей представить руку снова крепкой и здоровой – они визуализировали заживление кости точно так же, как заживлялись прежде ее многочисленные царапины. Они даже разговаривали с рукой, рассказывая ей, какая она сильная и здоровая. Кость срослась без проблем» (Ким).

Чем больше ваш ребенок знает свое тело, доверяет ему и любит его, тем более счастливым и здоровым он будет.

Исцеление утверждениями

Твердите ребенку: «Ты действительно здоров». Пусть он оценит и признает свое здоровье. Не забывайте об установке на здоровье и сами. Вместе с ребенком повторяйте: «Я действительно здоров».

Такие утверждения можно повторять изо дня в день. Их можно написать на плакате, чтобы они всегда были на виду, закрепляясь в сознании. Такие плакаты и каждодневные повторения могут действовать как чудесные лекарства, эффективно борясь с первыми признаками простуды или гриппа.

«Семилетняя Валерия пришла как-то из школы и, шмыгая носом, сказала:

– Мама, я, кажется, заболеваю.

– Нет-нет, дорогая, – возразила я, – подумаешь, несколько раз чихнула.

Твой организм так крепок, что сам справится с простудой.

– Да? – не слишком убежденная, спросила дочь.

– Вот увидишь, – уверенно ответила я. – Более того, мы завтра пойдем в кино, чтобы отметить твоё выздоровление.

– Правда? Посреди недели?

Ходить в кино в будний день было для нас делом необычным, но я хотела поощрить в ней желание быть здоровой. Мы несколько раз вместе повторили: «Я действительно здорова», – и Валерия, мечтая о завтрашнем походе в кино, повторяла эти слова с огромным энтузиазмом.

Вечером я услышала, как она твердит: «Я действительно здорова» безо всякого напоминания с моей стороны. То же самое она проделала утром, как только проснулась.

Как и было обещано, мы пошли в кино, и Валерия больше не чихала. Этот опыт убедил нас обеих в силе позитивных утверждений» (Линн, мать, последовательница «Силы разума»).

«Каждый день во всех отношениях я становлюсь все лучше и лучше».

Это популярное утверждение любимо многими детьми. Оно простое, но очень эффективное. Детям нравится произносить эти слова про себя. Один из наших учеников силой этого утверждения избавился от бородавки:



«Когда моему сыну Чарлзу было шесть лет, мы обратились к врачу по поводу очень болезненной бородавки, глубоко коренившейся у него в подошве. Нам сказали прийти через неделю, чтобы удалить бородавку хирургическим путем, но когда день операции настал, бородавка исчезла сама по себе. Убедившись, что бородавки нет, я позвонила врачу, чтобы отменить операцию. Когда я спросила Чарлза, как это получилось, он объяснил, что каждый день в течение недели смотрел на свою бородавку и повторял: “Моя нога с каждым днем становится все лучше и лучше”. Мы с мужем были поражены. И не только тем, что нога излечилась сама собой, но и тем, что наш сын прибег к технике силы разума без какого-либо поощрения с нашей стороны. Иногда в детях больше веры, чем в нас!» (Симона).

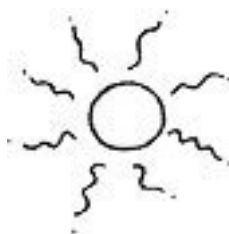
Детям свойственно подстраиваться под то, что мы про них думаем.

Леди Берд Джонсон

Не надо недооценивать силу слов и зрительных образов, помогающих организму поддерживать здоровье и бороться с заболеваниями. Техника силы разума служит простым и эффективным средством профилактики, помогая детям оставаться здоровыми.

Советы

ПО УКРЕПЛЕНИЮ УСТАНОВКИ НА ЗДОРОВЬЕ



1

Ищите возможности подчеркивать крепкое здоровье своих детей. Побуждайте их думать о себе как о людях здоровых и сильных. Внушайте им веру в свое здоровье.

2

Поменьше внимания уделяйте болячкам своих детей, когда они появляются. Слишком часто повязка на ране или гипс на сломанной руке становятся центром всеобщего внимания. Слишком часто дети извлекают выгоду из своих болезней. Им уделяют больше внимания, разрешают больше смотреть телевизор, и все это фактически поощряет болезни. Это очень нездорово в любом смысле этого слова. Помните, что поощряемое поведение имеет свойство повторяться снова и снова; вам нужно найти способы выражать свое сочувствие, не возвышая на пьедестал нежелательное состояние ребенка.

3

Крепкое здоровье нуждается в таком же поощрении, как и хорошее поведение. Мы знаем одного родителя, который каждые пару месяцев устраивал ребенку выходной, день здоровья, – просто за то, что тот здоров, освобождая его от школы. Главный смысл здесь в том, что ребенку совсем не обязательно болеть, чтобы не сходить денек в школу.

4

Помогайте ребенку визуализировать себя в полном здравии. Не бойтесь мечтать вместе с ребенком, что он всегда будет невероятно здоровым. Не дайте «здравому смыслу» убедить вас и вашего ребенка в том, что болезни сильнее его веры в собственное здоровье. Ваш ребенок обладает большей властью над своим здоровьем, чем вы, возможно, думаете.

5

Побуждайте ребенка регулярно повторять позитивные утверждения относительно своего здоровья и визуализировать себя здоровым. Ежедневная доза здоровых мыслей и ожиданий –

отличное средство профилактики. Начинайте каждый день с утверждения: «Я действительно здоров» или «Каждый день во всех отношениях я становлюсь все лучше и лучше». Установка на здоровье поддерживается за счет регулярного применения методики силы разума.



9

Как заводить друзей

Новые друзья – важный элемент взросления ребенка. Когда ребенок переходит в новую школу, когда его семья переезжает в другой город, когда ребенок просто меняется с возрастом, он каждый раз озабочен проблемой поиска новых друзей.

Кажется, что этот процесс идет волнами. То вокруг нас толпа друзей, то никого – как будто никто не любит нас. Для ребенка поиск нового друга может казаться трудным делом.

И мы, родители, должны помогать своим детям в этом процессе, напоминая им об их положительных качествах и давая разумные советы.

*Когда я вырасту, у меня будет
много друзей, как у мамы*



Будьте моделью дружбы

Первые уроки дружбы дети учат, наблюдая за нами, родителями. Поэтому вы должны демонстрировать те качества и те усилия, которые необходимы для заведения новых друзей и поддержания старых уз дружбы. Показывайте им, что нужно делать, чтобы дружба была крепкой. Дети многому научатся на вашем примере.

«Извини, Кэри, я бы с удовольствием прошла сегодня с тобой по магазинам, чтобы купить тебе туфли, но моя подруга Сюзан попросила меня помочь ей покрасить заднее крыльцо. Может, давай отложим покупки на завтра? Нам ведь не к спеху, а подруга может расстроиться».

Ребенок, конечно, тоже может расстроиться, что вы не пошли с ним за покупками, зато он усвоит урок, как важно дорожить дружбой. Подражая вашему положительному примеру, он скоро сам обретет все необходимые атрибуты верного друга.



Похвалы

Каждый любит, когда окружающие признают те положительные качества, которыми он обладает. Если ваш ребенок демонстрирует качества настоящего друга, не упускайте случаев похвалить его за это.

«Джон, мне очень понравилось, как вы включили Брендана в вашу игру сегодня».

«Я теперь понимаю, почему другие дети любят играть с тобой, Стефани. Ты всегда делишься игрушками и умеешь соблюдать очередность».

Пользуйтесь любой возможностью отмечать и хвалить качества хорошего друга в своем ребенке и окружающих его людях. Искренние комплименты способствуют закреплению желательного поведения.

Уверяйте ребенка, что его есть за что любить

Ваши похвалы, ко всему прочему, укрепляют ребенка в убеждении, что он достоин дружбы и любви. Дети, которые любят себя и убеждены, что окружающие тоже любят их, заводят друзей очень легко. Составьте список достоинств и повесьте его на стене в комнате ребенка, на холодильнике или в любом другом месте, где он часто будет перед глазами.

За что меня можно считать хорошим другом:

Я добрый.

Я щедрый.

Я умею веселиться.

Я соблюдаю очередность.

Я делюсь игрушками.

Я люблю игры.

Этот список послужит напоминанием обо всех положительных качествах вашего ребенка и укрепит его веру в себя. Когда вы начнете работу над списком, ребенок, возможно, тоже захочет поучаствовать. Вы можете также составить список тех качеств, которые ребенок хотел бы видеть в своих новых друзьях.

Составив этот второй список, спросите своего ребенка, обладает ли он такими качествами, потому что и окружающие могут искать такие же достоинства в нем самом, как в друге. Таким образом вы предпринимаете первые шаги к тому, чтобы объяснить своему ребенку, что количество друзей, которые есть у человека, напрямую зависит от достоинств самого человека.

Будьте таким человеком, каким вы хотите видеть своего друга

Оптимистичный ребенок излучает позитивную энергию и притягивает к себе людей. Никому не нравится быть мрачным и скучным. Поэтому важно помнить: то, что мы проецируем в окружающий мир, к нам же и возвращается. Если вы помогаете своему ребенку чувствовать себя счастливым, любимым и особенным, этот само по себе действует как магнит, притягивающий друзей.

Утверждения

«Я легко заводжу друзей».

«Я нравлюсь людям».

«Я хороший друг».

Эти и многие другие позитивные утверждения – отличное начало любого дня. Если ребенок повторяет их с десятков раз перед уходом в школу, это задает хороший тон всему предстоящему дню и заряжает ребенка позитивным отношением к себе.

В предыдущей главе мы уже упоминали, что для внушения позитивных идей лучшее время – перед сном, когда ребенок наиболее восприимчив. А вот идея, что можно сделать после того, как ребенок уснет. Прежде чем вы сами ляжете спать, прошепчите спящему малышу на ухо: «Все тебя любят. Ты легко заводишь друзей». Это не лишено смысла, ведь подсознание ребенка открыто для благотворного воздействия даже тогда, когда сам ребенок спит.

В придачу ко всем этим позитивным утверждениям, подкладывайте ребенку записку в пакет с завтраком. Мы много раз были свидетелями того, как рады бывают дети, когда обнаруживают подбадривающую записку от тех, кто их любит. Это идеальная возможность сообщить ребенку, какой чудесный он человек, и напомнить ему, какими качествами настоящего друга он обладает.

Визуализация новых друзей

Если ребенок переживает ту стадию, когда друзей у него мало или их вообще нет, ему может казаться, что хороших друзей у него больше никогда не будет. Мы, конечно, знаем, что это не так, но у ребенка нет нашего жизненного опыта. Это чревато тем, что он может впасть в негативизм.



Если такое происходит и ребенок только и думает о том, что у него мало друзей, на помощь может прийти направленная визуализация. Пусть он каждый день хоть по пять минут воображает себя в окружении кучи друзей в школе, на детской площадке, в плавательном бассейне, пусть он зрительно представляет, как знакомится с новыми друзьями, – и это сотворит чудо. Он не только будет лучше и увереннее чувствовать себя. Такое упражнение породит также и позитивные ожидания. Первое время это может казаться попросту самообманом, но мы не знаем случая, чтобы ребенок, в течение двух недель занимавшийся такой визуализацией, не нашел себе за этот период нового друга. Это действует подобно волшебству.

Если ваш ребенок недавно пережил негативный опыт общения с другими детьми, можно провести с ним беседу, выяснив, как бы это могло произойти иначе, что можно было бы сделать, чтобы результат общения получился более приятным. После этой беседы визуализация поможет заменить негативные образы и чувства этим положительным исходом; новые позитивные образы разбудят в ребенке позитивные ожидания в отношении будущих контактов с другими детьми.

Как реагировать на негативные установки

«Никто меня не любит, все меня ненавидят. Пойду-ка я в сад, перекушу червячками» (Аноним).

Ничто так не согревает сердце родителей, как осознание того, что у их ребенка много друзей. Мы очень хотим, чтобы наши дети побольше общались с другими и нравились окружающим. Однако случается, что ребенок приходит домой и заявляет: «Никто не хочет со мной играть» или «Все меня ненавидят». Вашей первой реакцией может быть тревога, но старайтесь не паниковать. Ребенок сразу уловит, какое большое значение вы придаете его словам, поэтому отвечать нужно осторожно. Не поддавайтесь искушению, не пытайтесь отрицать саму ситуацию: «Я не могу в это поверить. Тебя все любят». Такое прямое противоречие может лишь

усилить сопротивление ребенка: «Нет, никто меня не любит». Более эффективный подход – внимательно выслушать ребенка, не устывая напоминать ему о его положительных качествах.

Затем, не слишком акцентируя на жалости, так как это может лишь усугубить негативные чувства, предложите какой-нибудь выход, или, еще лучше, побудите самого ребенка найти решение. Вы можете сказать, например: «Если бы в каком-нибудь городе девочка твоего возраста оказалась в такой же ситуации, что бы ты ей посоветовала, как ей обрести друзей?». Это наверняка поможет ребенку разобраться в своем собственном положении. Напоминайте ребенку, как он заводил друзей в прошлом или как окружающим нравилось бывать в его обществе.

«Помнишь, как ты познакомился с Брентом в парке и он пригласил тебя в футбольную команду? Может, и тебе пригласить Эмили поиграть?»

Это отличная возможность исподтишка использовать некоторые приемы «Силы разума», чтобы предупредить подобные проблемы в будущем. Но не будьте ненавязчивы, проявите осторожность. Ребенок может и не согласиться с вашим предложением на этот раз, но для начала вам нужно лишь внушить ему, что есть позитивная альтернатива его негативизму. Постепенно позитив возьмет верх. Главное, помнить, что у детей недостаток друзей – всегда явление временное.

Помните, однако, и о том, что когда вы помогаете ребенку решать проблемы, связанные с дружбой, важно, чтобы эти проблемы не становились вашими проблемами. Родители не должны подменять собой друзей. Не поддавайтесь, например, искушению приходить к ребенку на обед в школу только ради того, чтобы он не оставался один за столом. Эти временные решения лишь консервируют проблему.

Позволяйте детям разговаривать с незнакомцами

Большинство людей, с которыми мы на протяжении жизни встречаемся и заводим связи, – незнакомцы. Наши друзья детства были когда-то незнакомцами. Люди, с которыми мы дружили в школе, до того были незнакомцами, как и люди, с которыми мы ныне работаем. Даже ваш супруг некогда был незнакомцем. Поэтому вместо того, чтобы учить своих детей остерегаться и избегать незнакомых людей, учите их, как следует вести себя с незнакомцами, давая им шанс расширить круг общения.

Если уж на то пошло, незнакомцы составляют огромное большинство человечества. Если мы велим своим детям не разговаривать с ними, с кем им тогда разговаривать? И что на самом деле мы сообщаем нашим детям, когда внушаем им такое?

Мы в состоянии обеспечить физическую безопасность наших детей без ущерба для их эмоционального состояния. Сделать это можно, фокусируясь на позитиве. Позвольте им общаться с незнакомцами. Только скажите никуда с незнакомыми людьми не ходить. Почему? Потому что вы, родители, всегда должны знать, где он, ребенок, находится. Вы обнаружите, что дети с радостью согласятся со столь разумным требованием. Таким образом вы не подрываете доверие ребенка к окружающим. Кроме того, никто не может знать, насколько полезным для вашего ребенка может оказаться однажды тот или иной незнакомец.

Дети, которым предоставляется возможность помогать другим, становятся самыми полезными членами общества. Это особенно верно, если детям указывать на то, какой благотворный эффект имела их помощь.

Д-р Эрвин Стоб, университет Массачусетса

«Я помню случай, имевший место пару лет назад в плавательном бассейне. Я была в раздевалке и заметила девочку, которая с растерянным

видом ходила по подсобным помещениям, словно искала кого-то или что-то. Через несколько минут она села на скамейку и заплакала. Я подошла к ней и спросила, что случилось. Она не отвечала. Я тронула ее за плечо, но она отдернулась и заплакала еще сильнее. Я сказала:

– Если ты скажешь, что случилось, я, может быть, сумею тебе помочь.

Полным отчаяния голосом она пробормотала сквозь слезы:

– Мне не разрешают разговаривать с незнакомыми.

Мне очень хотелось помочь ей. Я села рядышком и сказала, что у меня есть дочь примерно одного с ней возраста, так что ей, наверное, стоит мне все рассказать.

– Я потерялась, – захныкала она. – Я не могу найти вход в бассейн. (Вход был за углом, но новичку его найти действительно было нелегко.)

– Хватит реветь, – сказала я. – Пошли, покажу. Иди за мной. – Я хотела передать ее из рук в руки матери; слишком уж она была не в себе.

Когда мы подошли к двери в бассейн, девочка повернулась ко мне и сказала:

– Дальше я сама пойду.

Я сказала, что хотела бы проводить ее к матери.

– Не идите со мной, – взмолилась она, снова начиная плакать. – Если мама увидит, что я разговариваю с незнакомыми людьми, меня накажут.

Мне пришлось уступить. Девочка и так была в ужасном состоянии, и мне не хотелось усугублять дело. Этот ребенок был окружен готовыми прийти на помощь незнакомцами, но она не могла попросить о помощи, потому что была приучена не доверять незнакомым людям» (Карла).

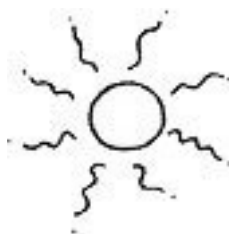
Если бы я могла создать идеальную среду для обучения детей, она основывалась бы на той философии, что взаимоотношения имеют главное значение.

Шерлин Сисни, победительница национального конкурса «Учитель года» в 1984 г.

Пора отказаться от установки на страх, пронизывающий все общество. Вместо того чтобы учить детей избегать контактов с незнакомыми людьми, давайте учить их управляться с различными ситуациями. В минуту нужды незнакомец с гораздо большей вероятностью окажется другом, нежели врагом. Если мы приучаем своих детей не видеть в людях доброты, мы лишаем их богатства общения и потенциальной помощи, когда они в ней могут нуждаться. Как никто не полезет в горы, если боится упасть, так и никто не сумеет создать крепкие связи с окружающими, если его с детства учат не доверять незнакомцам и бояться их. Учите детей доверять людям при сохранении своих личностных границ, а не бояться всех и самоизолироваться. Учите их, как вести себя при случайных встречах с людьми. Позволяйте им разговаривать с незнакомцами в приемлемой обстановке. И сами показывайте пример, как это надо делать.

Советы

КАК ЗАВОДИТЬ ДРУЗЕЙ



1

Постарайтесь привлечь нового друга к предстоящему событию: посещению кегельбана, походу в кино и т. д. Планируя внеклассные занятия для своего ребенка, вроде спортивного кружка или уроков музыки или танцев, пригласите с собой нового друга. Очень может статься, что другой ребенок будет рад заниматься в том же кружке, что и ваш ребенок, и его родители при этом не будут возражать.

2

Детей можно научить ценить дружбу, побуждая их отправлять благодарственные записки своим друзьям после вечеринки. Дружбу тоже нужно подпитывать – от этого все чувствуют себя лучше.

3

Пригласите кого-нибудь из родителей из класса вашего ребенка на кофе, чтобы их ребенок мог за это время поиграть с вашим. Действуйте как будто ненароком: «Мама Элизабет придет к нам во вторник, и Элизабет тоже будет с ней». Это лучше, чем сказать: «Я договорилась с Элизабет прийти к нам во вторник, чтобы вы могли подружиться». Если ребенок не проявляет радости по этому поводу, у вас нет необходимости тревожиться и менять свои планы. Чтобы завести друзей, с чего-то всегда нужно начинать, а вашему ребенку в долгосрочной перспективе друзья совершенно необходимы, как бы он ни относился к этой идее в данный момент. Навыки общения, вырабатываемые у вашего ребенка в таких, может быть, искусственных ситуациях пригодятся ему в дальнейшем.

4

Прежде чем договариваться о подобной встрече, спросите у учительницы вашего ребенка, с кем из детей у него более-менее схожие интересы. Такая беседа, возможно, побудит учительницу поддержать новую дружбу в школе, например, предложив обоим детям участвовать в одном и том же научном проекте.

5

Устройте пикник с участием нескольких семей. Собрания соседей, о чем бы ни шла речь, – это лишняя возможность соседским детям пообщаться между собой. Ваш ребенок может найти друзей среди тех, кто живет неподалеку.

6

Изготовьте плакат, воспевающий положительные качества вашего ребенка как хорошего друга. Хвалите его за то, что он делает хорошо. Поощряйте его, чтобы такое поведение проявлялось и в будущем.

7

Если в жизни вашего ребенка наступил период, когда у него мало друзей, побуждайте его визуализировать, что у него много друзей, мысленно играть с ними и развлекаться. Такие ситуации, как первый день в школе, ночевка в доме друга или предстоящее спортивное мероприятие, идеальны для использования техники визуализации.



10

Будущее наших детей начинается сегодня



Есть африканская пословица, которая отлично резюмирует задачу воспитания детей: «Вырастить ребенка можно только всей деревней». Смысл пословицы совершенно прозрачен. Воспитание ребенка требует вклада многих людей. Кроме родителей ребенку нужны дедушки, бабушки, дяди, тети, друзья семьи, а также великое множество незнакомых людей, которые передают ребенку необходимый опыт и помогают ему стать хорошо приспособленным членом общества.

До недавних времен детей так и растили. Все родственники жили вместе или неподалеку друг от друга: отец, мать, бабушки, дедушки, братья, сестры, дяди, тети, более дальние родственники собирались по праздникам, в дни испытаний. В XXI веке ситуация радикально изменилась. Статистика утверждает, что ныне все большее число детей воспитывается родителями-одиночками и лишь в двадцати процентах полных семей один из родителей не работает и полный день остается дома с детьми. Больше, чем когда-либо прежде, родители испытывают перенапряжение и изоляцию и стараются найти поддержку везде, где только можно ее найти. Наверное, настало время разработать новые стратегии воспитания, чтобы наши дети получали больше любви и жизненного опыта от как можно большего числа людей. Пора пересмотреть саму концепцию семьи.

Что считать нормальным?

Что такое вообще нормальная семья? Все наши семьи нормальные. Они, конечно, различаются по размерам, формам, образу жизни и т. д. Сегодня мы видим, как мужчины и женщины сходятся, образуя совершенно новые формы семейных отношений. Есть одинокие родители, родители-подростки, приемные родители, однополые родители. Некоторые дети воспитыва-

ются бабушками и дедушками, дядями и тетями. Более половины детей школьного возраста в наши дни живут в нетрадиционных семьях, из чего следует логичный вывод, что нуждается в пересмотре само понятие нормальности.

Родственники всегда были неотъемлемой частью деревни. Семейные торжества, дни рождения, каникулы в деревне, хоккейные игры с дядей Бобом – все это способствует правильному воспитанию ребенка. Бабушки, дедушки, дяди, тети и прочие родичи помогают ребенку разобраться, как люди взаимодействуют между собой. Ребенок внимательно наблюдает за людьми, которых любит и которым доверяет, и учится от них жизни. Свадьбы, рождения, болезни и даже смерти, на которые собирается вся родня, являются важными событиями, вехами семейной жизни.

Давайте воссоздадим утраченную деревню

Первые уроки и помощь ребенок получает непосредственно в семье – от родителей, братьев и сестер, но мы не можем позволить себе остановиться на этом. Современная жизнь настолько подвижна и деловита, что зачастую члены одной семьи даже не живут в одном городе. Поэтому мы должны постараться расширить источники помощи для наших детей. Мы не должны позволить своим предубеждениям лишить наших детей тех уроков и той помощи, которая будет им доступна, если мы поверим в фундаментальную доброту и благонамеренность людей. Нашим детям нужна «деревня», и если бывшая деревня в наши дни не существует, мы обязаны создать взамен новую «деревню».

Когда я держу в руках новорожденного, я всегда стараюсь думать, прежде чем что-то сказать и сделать, потому что это может повлиять не только на него, но и на всех тех, с кем он будет общаться в будущем, и не только в ближайшие дни или месяцы, а во всей оставшейся жизни.

Роуз Кеннеди

Нынешние времена вызывают к новым, творческим мерам, и начать мы должны со своих собственных убеждений. Как бы мы ни любили своих детей, сколько бы внимания им ни уделяли, они всегда заслуживают большего. Мы сами не можем дать всего, что им нужно. И никогда такого не было, чтобы воспитание ребенка ограничивалось одними только родителями.

Нам нужно больше дядей Бобов

«Когда мой старший сын был еще маленьким, мы много времени проводили в обществе моего старинного друга, который быстро стал для нас дядей Бобом, хоть и не состоял с нами в кровном родстве. Как и у многих современных семей, у нас было мало родственников, живших неподалеку. Боб жил в пригороде, на лоне природы, и когда мы приезжали к нему, он всегда много занимался с нашими детьми: ходил с ними на лыжах, катался на велосипеде или просто играл во дворе. Наши дети любили бывать у него, и он радовался нашим приездам. Через некоторое время он переехал, но в течение тех трех лет, пока он жил неподалеку от нас, он был для наших детей неиссякаемым источником знаний, забав и приключений» (Дэвид, отец двоих детей).

Если мы хотим воссоздать для наших детей новую деревню, нам нужно больше таких дядей Бобов. А где их взять? Они есть всюду, и их больше, чем мы подозреваем.

Они – это те самые незнакомцы, что живут по соседству с нами. Знакомьтесь с ними при каждой возможности. Когда друг, сосед или общество вызывают к вам о помощи, это великолепная возможность для расширения вашей «деревни», и ею нужно незамедлительно воспользоваться. Когда вы останавливаетесь, чтобы помочь незнакомому человеку подтолкнуть его застрявшую машину, когда вы чистите от снега свое крыльцо и помогаете сделать это соседу или предлагаете соседке, у которой нет прав, проехаться вместе с вами по магазинам, все это помогает созданию вашей «деревни».

Вызывайтесь добровольцем время от времени. Да, мы знаем, что вы заняты, но, говоря по правде, лучший способ найти «дядю Боба» – самому стать таким.

Издатель Рекс Уилер так и поступил, когда решил создать футбольный клуб для своего восьмилетнего сына, у которого были проблемы с самооценкой, так как он плохо читал. Зато он был отличным спортсменом, а Рекс знал, что очень часто успехи в какой-то одной области помогают ребенку преуспеть и в других сферах. Хотя у Рекса было мало свободного времени – растущий бизнес требовал много внимания, – он нашел его. Новая футбольная команда хорошо себя проявила и даже выиграла местный чемпионат. Сын Рекса стал более уверенным в себе, и дела с чтением тут же пошли на поправку. Для всех других мальчиков в команде и их родителей Рекс стал частью «деревни». Ко всему прочему, опыт, приобретенный в результате этой добровольческой деятельности, невероятно помог Рексу в бизнесе.

Когда вы уделяете время на помощь другим людям, вы помогаете также и себе, зачастую самым неожиданным образом.



Певица и мать-одиночка Энн Мортифи имела проблемы с ребенком. Ничего особенного – обычная подростковая недисциплинированность и непослушание. Энн была очень любезным и щедрым человеком, она всегда помогала друзьям и незнакомым людям, но она понимала, что Девон, ее сын, нуждается в чем-то, чего она дать ему не в состоянии. Она начала размышлять, кто мог бы стать наставником для ее сына. Когда вы практикуете силу разума и доверяете жизни, то, на что вы надеетесь, обязательно свершится. Девон скоро услышал о кружке боевых искусств, открывшемся неподалеку от их дома, и записался туда. Двадцатилетний

инструктор Адам стал его лучшим другом и наставником. Его главным принципом была железная дисциплина. Девон прямо-таки расцвел, а мать не могла нарадоваться, наблюдая, как ее сын взрослеет и проявляет свои врожденные добродетели.

Когда чувствуете беспомощность или одиночество, думайте о «деревне»

Мы все должны собраться и помочь друг другу, если хотим воссоздать «деревню». Свою роль должны сыграть бабушки и дедушки, дяди и тети, учителя и друзья – все должны принять участие. Если вы дедушка (я надеюсь, что дедушки тоже читают эту книгу), вы должны задаться вопросами: «Что это значит – быть дедом? Какие за этим кроются возможности, варианты, ответственность? Как вы можете стать наставником для ваших внуков? Какие дары любви и уважения вы можете им вручить, какие уроки преподавать?» Если мы хотим построить «деревню», нам всем нужно играть активную роль. Родители не могут сделать все сами. Присылать открытки два раза в год уже недостаточно. Если каждый почувствует желание установить особые отношения с ребенком и будет действовать на основе этого желания, «деревня» будет построена в одну ночь. И чудесная мечта станет явью.

Мы, родители, должны постоянно думать о «деревне». Мы должны верить, что за фасадом нашей деловой жизни люди добры, полны любви и желания помочь. Если мы хотим воссоздать «деревню», нам нужно иметь мужество изменить наши установки и начать мыслить и действовать в своей жизни с позиции «деревни». Строительство «деревни» начинается с одного человека. С нас самих.

Призовите на помощь родных и друзей

Каждый молодой родитель полагается на помощь друзей, других родителей и родственников. Хотя все может быть предметом дебатов – от грудного вскармливания до частных школ, – опыт других людей, небезразличных к вам и вашей семье, всегда будет самым ценным источником знаний. Если близкие люди являются частью вашей воспитательной команды, вашей «деревни», почему бы не познакомить их с техникой силы разума? Чем больше людей будет помогать вам в воспитании ребенка, тем лучше. Понемногу приучайте членов расширенной «семьи» к понятию «сила разума». Полезно иметь в виду при этом, что ваши благонамеренные родственники могут поначалу счесть ваши новые воспитательные идеи несколько радикальными.

Жизнь ребенка подобна чистому листу бумаги, на котором каждый прохожий оставляет свои письмена.

Китайская пословица

– Тетя Лу, мама говорит, что я не должна быть реалисткой, – говорит Эмили. – Она говорит, что я должна быть просто позитивной.

– Вот как? – тетя Лу оборачивается к матери Эмили. – Ты что, Джоан, вступила в какую-то новую секту?

Даже самым прогрессивным родственникам может понадобиться некоторое время, чтобы привыкнуть к вашей новой роли родителя, не говоря уже о вашем новом подходе к воспитанию детей.

«Чейни говорит, что она окружена энергетическим полем, защищающим ее, если ребята в школе дразнят за пластинки в зубах. Я никогда не слышала подобной чепухи!»

Следующий шаг – ознакомить родных с целями, которые вы и ваш ребенок поставили перед собой, и объяснить, как вы намерены достичь позитивных результатов. Может быть, вам стоит даже предложить направления, по которым они могли поддержать усилия вашего ребенка, став, таким образом, членами одной команды. Потом вы можете делиться с ними своими наблюдениями: какие позитивные перемены вы наблюдаете в поведении, установках и самооценке ребенка.

«Знаешь что, папа, – говорит Джоан. – Эмили пробует новые упражнения силы разума, о которых мы ей рассказывали. Каждый день она напоминает себе, что может стать кем захочет, и у нее очень выросли успехи в школе. Она стала такая уверенная в себе. Она даже пробует теперь заниматься легкой атлетикой, о чем раньше и думать не смела. Здорово, правда?»

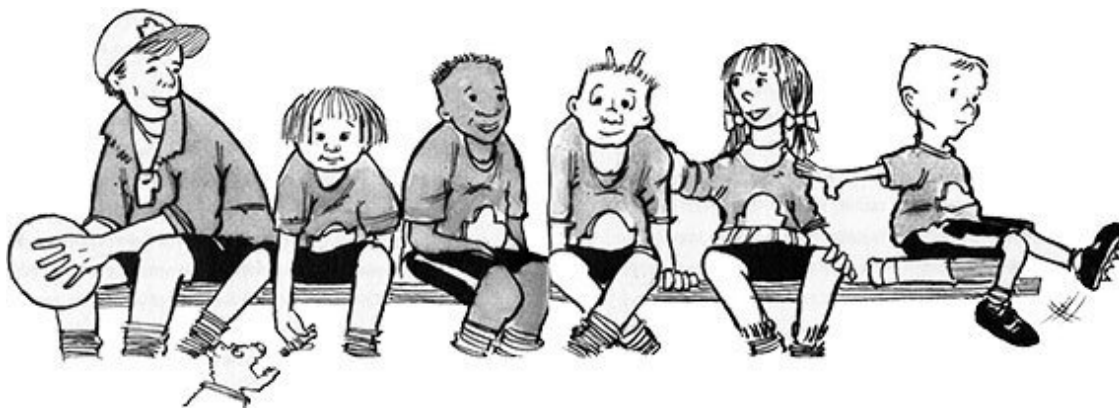
Естественно, отец будет рад услышать эту хорошую новость, что подтолкнет его продолжать знакомить с силой разума всех окружающих.

Самое главное, побуждайте своих детей делиться своими историями успеха в использовании силы разума с бабушками, дедушками, дядями, тетями и друзьями. В конце концов, энтузиазмом можно поколебать самого упрямого родича.

«Знаешь, Чейни, – говорит дед, – энергетическое поле – понятие для меня новое, но если оно тебе облегчает жизнь в школе, я рад за тебя».

Обучение детей силе разума не ограничивается взаимоотношениями между родителем и ребенком, учителем и учеником, тетей и племянником – это созидательный акт. Всякий раз, когда практикуем силу разума, мы становимся творцами нового мира. Тысячи людей уже пользуются этой системой, и мы не успеем оглянуться, как наши дети передадут эти знания своим детям. Это очень мощное поступательное движение.

В конечном счете наши дети принадлежат всему миру. Им от рождения уготовано судьбой, повзрослев, покинуть нас и начать собственную жизнь. И мы надеемся, что под нашим руководством они сполна раскроют свои таланты, навыки и интеллект и смогут стать теми, кем мечтают стать. Мы желаем им просто счастья, но мир жаждет от них чего-то большего. Мир хочет, чтобы они стали хирургами, учеными, изобретателями, водопроводчиками, поэтами, мистиками, фармацевтами и учителями для следующего поколения детей, чтобы их гений, закодированный в них от рождения, пробудился и принес свои плоды.



Как сознательные родители, мы понимаем, что фундаментальная матрица наших детей создается под нашим руководством. Любовь к жизни, здоровая самооценка, позитивная жизненная установка, сочувствие к другим, творческий подход к решению проблем, умение отталкиваться от неприятностей – все это мы можем культивировать и закреплять в наших детях. Используя силу разума в своей родительской роли, мы приносим пользу всему человечеству. Мы создаем и расширяем «деревню» для нас и наших детей.

Дело за каждым из нас

Вот мы и подошли к концу книги. Теперь вы готовы к этому новому образу мышления? Да, вы уверены в силе разума и хотите изменить жизнь своего ребенка к лучшему, но с чего вам начать? Двигайтесь по шагам. Перемены в мышлении ведут к переменам в жизни, вашей и вашего ребенка, и с практикой вы очень скоро убедитесь в этом. Более того, у наших детей необходимое переключение образа мышления может произойти даже раньше, чем у нас самих, поскольку их не столько времени приучали к старому образу мышления, сколько нас. Наша роль, как родителей, разобраться, какие убеждения и ценности мы хотим привить нашим детям, и работать в этом направлении. И наше усердие обязательно принесет свои плоды. Наши дети, уверенные в себе и щедрые – такие, какими мы хотим видеть их, – обязательно достигнут процветания.

«Сила разума для детей» – действенная программа!

Испытанная временем методика, которую мы описали в этой книге, доказала свою эффективность на примере многих тысяч детей, и вашим детям она тоже поможет! Как преподаватель силы разума для своего ребенка, вы теперь обладаете всеми необходимыми инструментами, чтобы помочь ему вырасти позитивно мыслящим, продуктивным и успешным человеком, способным достигать всех целей, о которых вы не смели и мечтать в его годы.

Каждое новое поколение интеллектуально и духовно отталкивается от тех ценностей и убеждений, которые выработало поколение предшествующее. Сегодняшний день представляет собой утробу, из которой рождается будущее. Мы сеем будущее наших детей своими сегодняшними поступками. В великом замысле расширяющейся Вселенной, никакое действие не остается без последствий. Все, что мы делаем, если мы действуем как сознательные родители, меняет мир к лучшему. Наши действия касаются не только наших собственных детей. Они касаются каждого, кто пересекается на жизненном пути с нашими детьми. Они влияют и на их детей, и на детей их детей.

Теперь у нас в отношении наших детей есть не просто надежды. Мы обладаем действенной системой совершенствования мира. Судьба планеты ныне в руках этих юных людей. Каждый из нас, будучи жителем «мировой деревни», обладает почетным правом и обязанностью готовить наших детей к испытаниям и ответственности зрелой жизни. Давайте работать вместе, все мы, над воспитанием поколения уверенных в себе, ясно мыслящих людей, и давайте не будем бояться верить, что мир можно изменить, меняя хотя бы одного ребенка в процессе обучения. Такова наша перспектива.