

Инна Анатольевна Мальханова

Школа для трудных родителей: Каждый может стать педагогом

Инна Анатольевна Мальханова

Школа для трудных родителей: Каждый может стать педагогом

Наше будущее таково, каким мы его построим себе сами

Предисловие

Все мы точно знаем, как надо воспитывать чужих детей, но испытываем большие трудности со своими собственными, хотя они всегда, и это совершенно естественно, — самые умные, самые красивые и самые прекрасные на свете. Еще меньше мы представляем, как надо воспитывать самих себя, и не допускаем мысли, что нам присущи хоть малейшие недостатки. Неужели мы можем быть «трудными родителями»? Да это просто невозможно! Однако погодите возражать и негодовать. Давайте вместе подумаем над этим и попробуем проанализировать ваш характер и вашу манеру общения с сыном или дочерью. Думаю, это будет для вас не только интересно, но и полезно. К тому же вас ждет много неожиданностей.

У вас есть дети? Нет? Какое счастье — вам крупно повезло, ведь вы лишены массы проблем, причем очень часто неразрешимых. Тогда к вам не относится общеизвестная поговорка: «Дети — цветы жизни на могиле родителей». Тогда вы можете заняться собой и вместо этой книги с чистой совестью прочитать другую — развлекательную, приятную, совсем не напрягающую. Или сходить в кино, или наложить на лицо питательную маску, или поспать лишний часок, или... или... У вас есть масса возможностей приятно провести время, которых лишены несчастные люди — родители, особенно родители трудных детей. Они завидуют вашей свободе и вашим возможностям, которых лишены сами, но не смеют в этом признаться. Ведь они, в отличие от вас, пожизненно ведут боевые действия, причем с переменным успехом, а нередко — и терпя постоянные поражения на этом невидимом поле боя, о котором вы вряд ли даже догадываетесь.

Можете не сомневаться: вам завидуют сотни тысяч женщин: это те, кто не нашел своего призвания в материнстве и видит в ребенке только лишнюю обузу (ведь есть даже такие, которые сдают детей в дом ребенка сразу в роддоме), это матери безнадежно больных детей, а также родители алкоголиков, наркоманов и уголовников (если, конечно, они и сами не такие же, как их детки).

— А что сказал твой отец, когда тебя посадили в тюрьму?

— Он сказал: «Ну, здравствуй, сынок, наконец-то мы встретились!»

Ну а если дети у вас все-таки есть, то вас тоже можно поздравить, но уже совсем по другому поводу — ведь в этом случае вы «каждый день идете в бой», максимально используя свой интеллект, интуицию, находчивость, начитанность, красноречие, самоотверженность, доброту и все-все прочие самые лучшие качества... если, конечно, они у вас есть. Впрочем, на полную катушку вы используете также и право на ошибку, ибо, как известно, «не ошибается только тот, кто ничего не делает».

При этом вы обычно совмещаете боевые действия с хозяйственными заботами и трудовыми обязанностями где-нибудь в школе, на фабрике, в поликлинике или офисе и не

имеете никакого права на мирную передышку: ведь вы обязаны, вы просто вынуждены вести этот бой пожизненно, даже если вашему ребеночку уже далеко за 50. Кстати, вот вам пример типичной ошибки любящей мамочки, намертво стоящей на страже морального здоровья своего ребенка.

Возвращается первоклассник 1 сентября из школы и радостно бежит на кухню к маме.

— Мама, мама, я сегодня сам прочитал слово! В туалете, из трех букв!

Мамочка хватает сковородку и бьет ребенка по голове. Ребенок, рыдая, бежит к папе.

— Папа, папа, я сегодня сам в туалете прочитал слово из трех букв, а мама меня за это ударила сковородкой по голове!

— Какое же это слово?

— Дом!

Папа идет на кухню, берет сковородку и бьет маму по голове, приговаривая:

— Черт-те о чем думаешь! О доме думать надо!

К сожалению, без ошибок не обходится никто, особенно если учесть, что обычно рожают и воспитывают детей родители молодого возраста, то есть люди, которые нередко сами еще далеко не сформировались как личность, не нашли свой стиль жизни и поведения, сохранили какие-то инфантильные черты характера, не научились в случае необходимости отказываться от своих прав, удовольствий, развлечений в пользу близкого человека, в данном случае — собственного ребенка.

А вот лет в 40—50 женщина (к сожалению, далеко не каждая) уже имеет свой стиль, четкие представления о жизни и своем месте в ней, умение более или менее удачно общаться с окружающими и понимать других людей, имеет известную стрессоустойчивость и массу других полезных качеств, выработанных в результате многолетних столкновений с жизнью. Такая женщина может воспитывать детей более успешно, чем молодая мама, но, увы, теперь она уже не мама новорожденного, а всего лишь бабушка. И вот тут-то начинается нескончаемый конфликт по поводу воспитания этого самого внука. Его мама считает так-то и так-то, а вот бабушка — почти по всякому поводу — имеет совершенно противоположное мнение! Такую ситуацию мы видим повсеместно, и это очень грустно.

А ведь многих ошибок в воспитании детей, так же как и конфликтов между мамами и бабушками, можно избежать, если подойти к этому делу более грамотно, учесть ошибки других людей или же, например, творчески подумать над всем тем, что я вам хочу сказать в этой книге. Поэтому я советую и мамам, и бабушкам вместе прочесть и эту, и многие другие полезные книги, а затем постараться, насколько это возможно, выработать общую линию в воспитании ребенка и по мере сил пожизненно придерживаться ее.

И не думайте, что воспитание ребенка — только ваше личное дело, ведь, как говорил Джон Локк (1632—1704), английский философ и педагог, «от правильного воспитания детей зависит благосостояние всего народа». Кстати, если в дальнейшем вам встретятся еще какие-либо афоризмы, то они взяты из книги Э. Борохова «Энциклопедия афоризмов» (М., 1999), на создание которой автор потратил тридцать лет! Книга очень полезная, я вам советую приобрести ее и почаще пользоваться.

Не пугайтесь, если в том или ином вопросе вы окажетесь теми самыми трудными родителями. Хорошо, если вы поймете, что, поработав над собой (не все же заставлять вашего ребенка работать над домашними заданиями!), из трудных вы в конце концов станете обычными, а там уж недалеко и до идеальных! А чем лучше родители, тем лучше у них становятся и дети, не так ли?

Воспитывать детей необычайно трудно, но ведь если стал мамой или папой, то деваться уже некуда. На самом деле «для воспитания ребенка требуется более проникновенное мышление, более глубокая мудрость, чем для управления государством» (Уильям Чэннинг). Хорошо, если этот процесс идет параллельно — воспитывая детей, родители и сами учатся, в

том числе и на собственных ошибках, без которых не обходится никто. Очень надеюсь, что моя книга поможет вам избежать хотя бы некоторых из них — в этом случае я буду считать свою задачу выполненной.

Трудные родители

Половину нашей жизни губят родители, а вторую половину — дети.

К. Дарроу (1857—1938), американский юрист и писатель

Отношения между родителями и детьми так же трудны и столь же драматичны, как отношения между любящими.

А. Моруа (1885—1967), французский писатель

Родители меньше всего прощают своим детям те пороки, которые они сами им привили.

Ф. Шиллер (1759 —1805), немецкий поэт и драматург



Вас удивляет название этой главы? Совершенно напрасно!

Для начала вспомним, что же это за «трудные дети». Ответить может каждый: дети грубые, злые, тупые, нахальные, ленивые, неряхи, наглые, бездушные, лживые, эгоистичные и так далее и тому подобное. Как ни бьются с ними родители, а толку никакого... А вы когда-нибудь задумывались, что потом происходит с этими трудными детьми? Правильно, у них появляются собственные дети. Вот вам и трудные родители! Таким образом, трудные дети и трудные родители — это практически одно и то же, только разнесенное по времени примерно на двадцать пять — тридцать лет.

Как известно, «мы женимся на внешности, а живем с характером». Вы, наверное, знаете популярный совет молодому человеку, сватающемуся к симпатичной девушке. Надо внимательно присмотреться к ее матери. Точно такой же через несколько лет станет и его избранница. Если молодому человеку омерзительна будущая теща, то ему не стоит жениться: такой брак надолго не сохранится.

Точно так же и с трудными детьми. Если ваши дети именно такие, посмотрите прежде всего на самих себя: поймите, каким характером вы их наградили, то есть какова их наследственность; и проанализируйте, как вы с ними обращаетесь, в каких психологических условиях живет ваш ребенок, насколько ему тяжело или, может быть, совершенно невыносимо выдерживать ваш характер и непомерные требования. А поскольку никакие дети, впрочем, так же как и родители, ангелами не являются, то жить друг с другом им

иногда бывает очень трудно, особенно если они имеют схожий характер, когда, как говорится в народе, «находит коса на камень», «Неча на зеркало пенять, коли рожа крива», «За что боролись, на то и напоролись».

Большинство родителей — это молодые люди, которые вряд ли знают себя до конца и к тому же еще будут заметно меняться в течение последующих лет. Поэтому им, как для себя лично, так и в целях воспитания ребенка, было бы полезно взглянуть на себя со стороны, более объективно, понять, какими их видят другие люди, в частности собственный ребенок. Тогда им будет намного легче жить: не только общаться с окружающими, но и воспитывать свое дитя.

Оценить себя со стороны можно, как прислушавшись к мнению окружающих (конечно, если оно искренне и объективно), так и с помощью тестов. И тогда вы с изумлением можете вдруг обнаружить, что ваше собственное представление о себе и оценка со стороны других людей диаметрально противоположны, они, можно сказать, трагическим образом совершенно не совпадают друг с другом!

— *Лягушка, лягушка, почему ты такая зеленая и скользкая?*

— *Да приболела я немножко. А вообще-то я белая и пушистая!*

Однако расспрашивать окружающих о себе самом обычно бывает неудобно, поэтому я вам советую завести отдельную папочку и время от времени складывать туда заполненные вами тесты на разные качества характера. На каждом заполненном тесте обязательно надо проставлять дату — тогда в течение ряда лет вы сможете проследить вашу нравственную эволюцию, которую человек в суете повседневных дел обычно не замечает.

В наше время можно легко купить различные сборники тестов, вам остается только найти и приобрести парочку подобных книг. Кроме того, всевозможные тесты нередко печатаются в популярных журналах, словом, с этим нет никаких проблем. Другое дело, что эти тесты не всегда достаточно грамотно составлены и имеют некоторый коэффициент погрешности, поскольку предназначены для очень усредненного типа личности, а жизнь и человеческие типы всегда намного разнообразнее, чем те или иные схемы и классификации. Но все же тесты дают приблизительно верную картину, вдобавок ко всему работа с ними поможет вам более грамотно, более профессионально с психологической точки зрения оценить не только себя, но и вашего ребенка. Все же время от времени я тоже буду давать в этой книге кое-какие тесты, которые помогут вам лучше понять мои мысли по тому или иному вопросу.

В наше время во всем мире стало очень много матерей-одиночек и разведенных, поэтому в дальнейшем, говоря о родителях, я прежде всего буду обращаться именно к женщинам.

Итак, трудные родители. Кого же конкретно можно причислить к этой категории? Не претендуя ни на какую научную классификацию, я бы назвала следующие типы (в основном, как уже говорилось, мам):

- слишком амбициозные;
- мама-«тряпка»;
- злые, жестокие, грубые родители-звери;
- мама-«страдалица» («несчастненькая»);
- бизнесвумен;
- мама-истеричка;
- несчастные, загнанные, сломленные жизнью родители-пессимисты, родители-«неудачники»;
- родители-алкоголики;
- безумно любящая мать;
- надсмотрщики (соглядатаи, шпионы);
- родители-завистники.

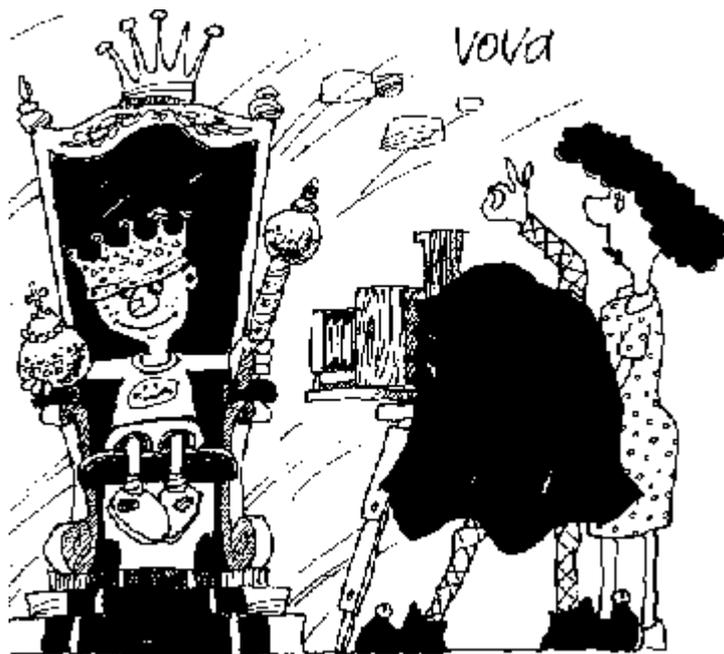
Кстати, сразу же подумайте, к какому типу трудных родителей относитесь вы. Идеальные родители, так же как и идеальные дети, если и встречаются, то крайне редко — только как восхитительные исключения, которые лишь подтверждают общее правило. Поэтому будьте уверены: эта книга именно для вас. Прочтите ее внимательно, а еще лучше вместе с бабушкой, и начинайте применять с пользой для себя, своих детей и вашего общего дела, то есть для создания вашей счастливой семьи. Чем больше счастливых людей и счастливых семей — тем больше будет общего счастья на нашей не очень счастливой земле. Так что желаю вам успеха!

Повторюсь: трудных детей не бывает без трудных родителей, и наоборот — поскольку это две стороны одной и той же медали. Я не хочу этим сказать, что у трудных детей родители обязательно плохие. Совсем нет. Может быть, они очень даже хорошие, да только трудные — и все тут. Трудные, а иногда даже просто непереносимые для ребенка, который нередко психологически плохо совместим с ними, особенно если он обладает таким же характером. Кстати, может быть, на основе собственных наблюдений над собой или окружающими вы готовы дополнить мой перечень еще какими-либо типами трудных родителей?

Непомерные амбиции

Амбиции разрушают своего обладателя.

Талмуд



Начнем, пожалуй, с родителей слишком амбициозных. Это далеко не самые плохие родители — ведь они, как правило, совершенно искренне хотят сделать все от них зависящее не столько для себя, сколько именно для блага своего ребенка. Однако при этом они, к сожалению, слишком сильно перегибают палку.

Тут следует различать два типа таких родителей. Одни из всех сил стараются сделать все для счастья своего ребенка. Хотят, чтобы он занял высокое положение, был богат, знаменит и т.д., считая все это гарантией его будущего счастья. Другие же используют ребенка на манер ручной обезьянки или выставочной собачки, призы которой только тешат их большое честолюбие. Для такой мамочки ребенок — это ее собственность, почти что вещь — вроде шубы или бриллиантового кольца. Им можно без конца хвастаться как подругам, так и врагам: он прекрасно играет на скрипке, учится в английской спецшколе, ездит на

каникулы во Францию, играет в гольф в элитарном спортклубе и так далее и тому подобное. При этом, как ни странно, сам ребенок, его чувства, наклонности и желания интересуют мамочку меньше всего. Он для нее — просто живая игрушка, не более того.

Другие же амбициозные мамы принимают ребенка чуть ли не за бойцовую собаку: ребенок должен вырвать у жизни все то, что в свое время не удалось матери, которая, например, мечтала попасть в топ-модели или же стать знаменитой и богатой киноактрисой. Мамочку захлестывает спортивный азарт: ее ребенок должен лучше всех учиться, кататься на коньках лучше ребенка соседа, рисовать не хуже Леночки, играть на пианино лучше Миши, прославиться, неважно в чем — в спорте ли, науке или музыке. Ее ребенок должен быть лучше всех, и все тут! Мать ориентирует его на вечный бой с жизнью, причем — буквально по всем линиям без исключения.

Тут возникает один простенький вопрос: а не лучше ли дать ребенку возможность жить **своей собственной жизнью**, в том числе и право выполнять свою программу и совершать **свои собственные ошибки**, вместо того чтобы через силу и с угрозой психического срыва выполнять чужую программу? Вряд ли он справится с ней лучше, чем со своей собственной, не так ли?

Ведь вам, скорее всего, не захочется, чтобы ваш сын, даже если он и станет великим скрипачом и композитором, таким, например, как Никколо Паганини, повторил его жизненный путь. Как известно, его отец был страшный деспот с непомерными амбициями, заставлял ребенка круглосуточно играть на скрипке, полностью лишив его детства. Фактически мальчик стал почти продолжением своей скрипки и достиг такого нечеловеческого мастерства, что его считали чуть ли не дьяволом, чему способствовали также безобразная внешность и полубезумный взгляд. Он прожил довольно короткую жизнь, а после смерти священники запретили хоронить его по церковным обычаям. Его собственный сын вообще отказался от отца, даже не принимал участия в его похоронах. Таким образом, Никколо всю жизнь выполнял чужую программу и, как оказалось, с честью выполнил ее. Но, увы, какой ценой!

Для иллюстрации сказанного предлагаю вам прочесть мой небольшой рассказ и хорошенько подумать: что лучше — вырастить из ребенка хорошего пекаря или сантехника или же плохого врача, архитектора, музыканта, художника? Думаю, что ответ однозначен!

День Святого Лентя

Теперь уже мало кто помнит, почему ежегодно 1 сентября человечество празднует День святого Лентя. А ведь это должен знать каждый культурный человек. И дело тут совсем не в школьниках всей планеты, миллионы которых в этот день со слезами на глазах идут в школу, а в том единственном мальчике, который жил на свете очень давно, кажется, еще до нашей эры. Он был исключительно тупым и ленивым. Когда ему исполнилось семь лет, родители решили отвести его в школу. Тридцать первого августа они долго не спали, гладили ребенку школьную форму, перебирали книжки в портфеле и брызгали водой букет из роз, который предназначался учительнице.

Но утром мальчик категорически отказался идти учиться. Сколько ни уговаривали его родители, обещая купить новые игрушки, сколько ни запугивали, мальчик не сдавался.

Лентяй проявил удивительную силу духа и не испугался, что ему большие никогда в жизни не разрешат смотреть телевизор или не купят мороженое. Он остался тверд даже тогда, когда отец снял с него штаны и отшлепал. А когда его насильно втиснули в папину машину и отвезли в школу, он выпрыгнул из окна класса на втором этаже и сломал себе ногу.

Родители очень расстроились, но решили, что не все еще потеряно. Придется отдать его в школу с восьми лет, не так уж это и страшно. Поумнеет за год, и все обойдется. Но и на следующий год повторилась та же самая история. Никто ничего не мог поделать с Лентяем. И взрослым пришлось отступить. Даже несмотря на закон о всеобщем обязательном десятилетнем образовании.

Мальчик не посещал школы, не занимался с репетиторами, не ходил на фигурное катание. Он, в отличие от других тупиц, не кончил институт, не поступил в аспирантуру, не защитился, не занимался научной деятельностью, не писал научных трудов и не ездил на симпозиумы.

Он не стал инженером и не спроектировал химический завод так, чтобы все ядовитые выбросы от него уносились постоянными местными ветрами как раз на близлежащий город. Как это происходит в Везьегонске, Халиловске, Хрумске, Шатиловке, Лос-Карабосе, Самудзуки, Флер-д-Оранже, Чаттападхье и многих других городах.

Он не стал врачом и не отправил на тот свет множество больных, как это сделали врачи Ключкин, Сеунов, Клотильдин, Сейфульмулюков, Пиперашвили, Лос-Аламос, Томикагава, Пепертити и многие другие.

Он не стал завхозом и не построил особняк себе, своей теще, своей племяннице и своей любимой тетке, как это сделали Надирашвили, Еришников, Низамутдинов, Джобс, Татикава, Раджимунх и многие другие.

Он не стал учителем и не калечил души детей, как учителя в школах № 4, 18, 48, 72, 136 и 458. Он не стал писателем, которого везде печатают, потому что... и которого никто не читает. Он не стал продавцом, который всех обвешивает и всем хамит, не стал такси-стом, которого никто и никогда не видел трезвым. Не стал слесарем, который все ломает за сто рублей, но никогда ничего не чинит. Да мало ли кем еще не стал он...

И люди презирали его. Так и прожил он всю жизнь — гонимым, оскорбленным и униженным. И, как это всегда бывает с настоящими святыми, люди сумели оценить его только через четыреста лет после смерти. Оказалось, что за всю историю существования человечества это был единственный человек, сумевший правильно оценить свои способности и оптимальным образом распорядиться ими. К тому же это был единственный человек, который прожил жизнь именно так, как хотел, а потому и был счастлив. Вот почему ежегодно 1 сентября люди всей планеты и празднуют День святого Лентяя.

Да, кстати, а как учатся ваши детки? Хорошо, говорите? Ну что ж, можно порадоваться за вас. И кем мечтают стать? Учителями, чтобы сеять разумное, доброе, вечное? Или врачами, чтобы исцелять страждущих? Или продавцами, чтобы вежливо и культурно обслуживать покупателей? Или учеными, чтобы, забыв себя, вечно искать истину, дорожке которой ничего нет? Или еще кем? Так пожелаем же им успехов в учебе и дальнейшей деятельности!

Заодно можно вспомнить и анекдот в тему.

Первого сентября мама ведет первоклассника в школу. Ребенок вырывается и кричит: — Что я такого сделал? За что, за что мне припаяли целых одиннадцать лет!!!

Разумеется, никто не говорит, что ребенка не надо учить или водить в те или иные секции и кружки, но прежде всего надо считаться с его склонностями, способностями, интересами. Не стоит ставить перед ним задачу стать лучшим в музыкальной школе или шахматной секции. Главное, чтобы эти занятия привлекали ребенка, были ему в радость, расширяли кругозор и постепенно, незаметно приучали к систематической работе и ответственности. Одно это уже очень много. Это реальные успехи, реальное формирование его характера, а не какие-то невыполнимые и непосильные задачи, которые ставит перед ним честолюбивая мамочка, рискующая выработать у него вечное отвращение к музыке, фигурному катанию или чему-то там еще.

Ну и в конце концов можете проверить себя на амбициозность с помощью следующего теста.

Насколько вы амбициозны

1. Вы считаете, что у вас возникла прекрасная идея. Но ее не поддержали. Вы расстроитесь:

- а) да;
- б) нет.

2. Вы встречаетесь с друзьями, и кто-то предлагает сыграть в преферанс. Что вы предпочитаете:

- а) чтобы участвовали только те, кто хорошо играет;
- б) чтобы играли также и те, кто играет слабо.

3. Спокойно ли вы воспримете неприятную для вас новость?

- а) да;
- б) нет.

4. Раздражают ли вас в общественных местах пьяные люди:

- а) нет, если они не переступают границ допустимого;
- б) мне всегда неприятно смотреть на пьяные рожи.

5. Можете ли вы легко найти контакт с людьми, которые отличаются от вас служебным или социальным положением, профессией, обычаями:

- а) это очень трудно;
- б) я не обращаю внимания на такие вещи.

6. Как вы реагируете на шутку, объектом которой стали вы сами:

- а) мне не нравятся ни сами дурацкие шутки, ни шутники;
- б) я постараюсь ответить в той же манере.

7. Согласны ли вы с мнением, что многие люди сидят не на своем месте и делают не свое дело:

- а) да;
- б) нет.

8. Вы приводите в компанию знакомого, который сразу же становится центром внимания. Как вы на это реагируете:

- а) мне, честно говоря, это неприятно;
- б) я радуюсь за него.

9. В гостях вы встречаете пожилого человека, который критикует нынешнюю молодежь и ее нравы. Как вы реагируете:

- а) уходите от разговора;
- б) вступаете в спор.

Работа с тестом

Запишите себе по два очка за ответы 1б, 2б, 3б, 4а, 5б, 6б, 7б, 8б, 9а.

Результат

От 0 до 4 очков. Вы амбициозны, непреклонны в своем мнении и довольно упрямы. Возникает впечатление, что вы во что бы то ни стало стремитесь навязать свое мнение другим. Часто в разговоре повышаете голос. С вашим характером трудно поддерживать нормальные отношения с людьми, которые думают иначе, чем вы, и не соглашаются с тем, что вы говорите или делаете.

От 6 до 12 очков. Вы способны твердо отстаивать свои позиции и убеждения. Но, безусловно, вы можете также вести диалог конструктивно, менять свое мнение, если это разумно и необходимо. Но все-таки вы иногда способны и на излишнюю резкость, на демонстрацию неуважения к собеседнику. И в такой момент вы действительно можете выиграть спор с человеком, который менее амбициозен. Но стоит ли «брать горлом», когда можно победить более достойно?

От 14 до 18 очков. Твердость ваших убеждений отлично сочетается с большой тонкостью и гибкостью вашего ума. Вы можете принять любую идею, с пониманием относитесь к парадоксальным на первый взгляд поступкам, даже если сами их не одобряете. Вы способны с уважением отнестись к мнению собеседника и даже отказаться от своего, если оно оказалось ошибочным.

Для интереса можно предложить еще один маленький, скорее всего не очень серьезный тестик, но все же... На этот раз он предназначен для вашего ребенка. Ведь если вы слишком амбициозны, то ваш ребенок, конечно же, иначе как гением быть не может.

Но все же не отчаивайтесь, если он и не окажется гением — в этом случае у него гораздо больше шансов прожить нормальную, спокойную жизнь и быть гораздо более счастливым, чем все гении и знаменитости, вме-сте взятые!

Если вы принадлежите к той категории родителей, которые считают своего ребенка самым умным, способным и умелым, то вы отчасти правы. Потому что нет на свете неодаренных детей. Каждый ребенок с рождения прямо-таки напичкан разнообразными талантами и способностями, и ваша задача — вовремя заметить, какими именно, и в дальнейшем постараться развить их по максимуму. Повезет — и мир будет почитать вас как родителя гениального поэта или рекордсмена мира по прыжкам с шестом. Наверняка вы уже отметили для себя, в какой сфере деятельности ваше дитя наиболее успешно. А предлагаемый тест поможет выяснить, насколько ребенок способен вообще, а также к чему он более склонен, к творческой или практической деятельности.

Только не расстраивайтесь, если его результаты не оправдают ваших ожиданий: ведь ребенок растет, и у него все еще впереди. Кроме того, это всего лишь еще один «глупый тест» и не стоит относиться к нему чересчур серьезно.

Насколько способен ваш ребенок

- 1. Случается ли ребенку находить необычное применение какому-либо предмету?**
- 2. Любит ли он рисовать абстрактные картинки?**
- 3. Любит ли рисовать воображаемые предметы?**
- 4. Любит ли фантастические истории?**
- 5. Сочиняет ли рассказы и стихи?**
- 6. Любит ли вырезать затейливые фигуры из бумаги?**
- 7. Изобрел ли ребенок когда-нибудь что-то?**
- 8. Бывает ли у него желание переделывать что-нибудь на свой вкус?**
- 9. Боится ли темноты?**
- 10. Придумал ли когда-нибудь новое слово?**
- 11. Считал ли это слово понятным без объяснений?**
- 12. Пробовал ли переставлять мебель по своему вкусу?**
- 13. Был ли удачен этот замысел?**
- 14. Использовал ли когда-нибудь вещь не по назна-чению?**
- 15. Мог ли в раннем детстве угадывать назначение разных предметов?**
- 16. Предпочитает ли в выборе одежды свой вкус вашему?**
- 17. Есть ли у него свой мир, недоступный окружающим?**
- 18. Ищет ли объяснения тому, чего не понимает?**
- 19. Часто ли просит объяснить окружающие явления?**
- 20. Любит ли книжки без картинок?**
- 21. Изобретает ли собственные игры и развлечения?**
- 22. Помнит ли или рассказывает свои сны и пережитые впечатления?**

Работа с тестом

Каждый положительный ответ приносит один балл, то есть в идеальном случае ваш ребенок может получить двадцать два балла. Впрочем, учтите, что это так же реально, как и то, что в один прекрасный вечер к вам вдруг случайно зайдет домой английская королева, чтобы немного поболтать и выпить чашечку чая...

Результат

20—22 балла. Ваш ребенок очень сообразительный и способен иметь собственную

точку зрения. Творческий потенциал налицо — ваша задача создать все необходимые условия для его реализации.

15—19 баллов. Ваш ребенок не всегда обнаруживает свои способности, он находчив и сообразителен лишь тогда, когда чем-либо заинтересован.

9—14 баллов. У ребенка наблюдается большая сообразительность, достаточная для многих областей знаний, где необязателен собственный взгляд на вещи. Однако для занятий творческой деятельностью ему многого не хватает.

4—8 баллов. Ваш ребенок проявляет творческое мышление лишь при достижении важной для него цели, он более склонен к практической деятельности. Возможно, стоит дать ему попробовать себя в точных науках или спорте.

<С. Лахтин>

И напоследок несколько рекомендаций психологов по развитию творческих способностей ребенка.

Старайтесь сами создавать условия для развития творческого потенциала сына или дочери. Уважайте желание ребенка самостоятельно мыслить и принимать решения. Поощряйте инициативу. Старайтесь воздерживаться от вмешательства в творческий процесс. Помогайте находить в фантазиях ребенка связь с реальным миром. Проявляйте терпимость к возможному беспорядку в связи с творческой работой ребенка. Одобряйте положительные результаты работы и одновременно поддерживайте ребенка, если результаты его не удовлетворяют.

До сих пор мы говорили в основном о трудных родителях. Но, как уже было сказано, трудные родители и трудные дети — это чаще всего лишь две стороны одной медали. Трудный ребенок — это, как правило, только естественная реакция на трудных родителей. Поэтому давайте посмотрим, чем же трудны дети именно у слишком амбициозных родителей?

Поскольку ребенок выполняет «чужую» программу, этого ему хочется гораздо меньше, чем выполнять свою собственную (хотя и с этим нередко также возникают проблемы). Все, чем загружает его мать, он выполняет с отвращением, без души, через силу. Если это девочка — то маме немного легче, потому что в большинстве своем девочки более ответственные, трудолюбивы и послушны. Если же это мальчик, то тут чаще срывы, грубость, скандалы, «ослиное» упрямство. Когда родители сталкиваются с такими явлениями, им стоит задать себе вопрос: а не слишком ли мы авторитарны, насколько жизнь ребенка действительно является его собственной программой, а не выполнением чьей-либо чужой? И если вы точно знаете, что вам чужды чрезмерные амбиции, то причины конфликтов следует искать в другом месте.

Учтите, что болезненно амбициозный человек делает все для разрушения своей личности, не говоря о том, что постоянно подрывает здоровье, ведь он находится в состоянии хронического стресса, видит вокруг только соперников, то есть врагов. Он приходит в отчаяние или даже ярость от успехов других людей, в то время как свои подлинные успехи, даже и значительные, нередко рассматривает как поражение, потому что ориентирован только на максимум, на то, чтобы быть лучше всех. Вот уж поистине нет у человека злейшего врага, чем он сам!

Гипертрофированное честолюбие ведет к чрезмерным ожиданиям, неумению ценить то, что есть, невероятной чувствительности к любой неудаче. Даже семейные отношения такой человек умело превращает в ад, хотя и не всегда осознает глубинные причины своих поступков. Если у амбициозной, да еще, к несчастью, образованной и способной женщины, которой приходится заниматься только детьми и домашним хозяйством, оказывается удачливый, богатый, деловой муж, то она постоянно устраивает ему скандалы, упрекает в том, что ради него и семьи губит себя, а нередко даже совершает непредсказуемые поступки,

которые ставят его на грань разорения. А все потому, что для нее просто непереносим успех другого человека, даже если это ее собственный муж.

Отношения зависти и соперничества переносятся также и на сексуальную жизнь. Патологически честолюбивый мужчина может терпеть рядом с собой только женщину, которая гораздо ниже его в социальном или образовательном отношении, которая, вольно или невольно, никогда не смеет демонстрировать своего превосходства в чем бы то ни было, иначе ей не избежать насмешек, скандалов, грубости, а в конце концов и разрыва по его инициативе. Такой человек получает огромное наслаждение, унижая и подчиняя сексуального партнера. Это становится стилем его семейной жизни или вообще отношений с противоположным полом. Получается, что даже в постели он находится с врагом!

Вот и подумайте теперь, насколько все или кое-что из вышеописанного может относиться к вам. Однако не пугайтесь, если заметите, что в вашем характере наблюдается известный дух соперничества. Все хорошо в меру. Ведь соперничество — это естественное качество человека. Оно способствует выживанию, продлению рода, социальному прогрессу, развитию науки, культуры, техники. Для более точной психологической характеристики вы можете проверить себя с помощью теста.

Кто кого?

1. Вы с детства обожали соревнования и всегда в них участвовали.
2. Вас очень подстегивает и заставляет активнее добиваться своего, если вы замечаете, что на объект вашего внимания кто-то «положил глаз».
3. Вы стремитесь заниматься тем делом, которым еще никто не занимался, иначе вы бросаете занятие.
4. Вы во всем стремитесь быть первым.
5. Если кто-то из друзей опередил вас в том, что вы считали «своим», вы делаете все, чтобы победить, либо бросаете это дело.
6. Вы терпеть не можете критики в свой адрес и стараетесь отомстить «обидчику».
7. Вы чувствуете, что многие хотят вас обойти и принизить ваши таланты.
8. Вы нередко заводите интрижку просто ради того, чтобы добиться победы.
9. Вы придаете большое значение своим достижениям, но никогда не бываете ими удовлетворены.
10. У вас нередко возникает подсознательное желание расстроить чьи-то планы, если они рассчитаны на успех в небезразличном вам деле.
11. Иногда вы ловите себя на мысли, что успехи близких скорее вас огорчают, чем радуют.
12. Вы не потерпите, если брачный партнер будет значительно превосходить вас по своим способностям и достижениям.

Работа с тестом

За каждый ответ «да» вы получаете два балла, «иногда» — один балл, «нет» — ноль баллов. Подсчитайте сумму полученных баллов.

Результат

16 — 24 балла. Вы определенно страдаете болезненной соревновательностью с окружающими и претендуете на исключительность практически во всем. Подчас это проявляется в самых неподходящих ситуациях и может нанести вам ощутимый вред. Пора задуматься над глубинными мотивами собственных поступков и стараться их контролировать, если вы хотите действительно чего-то достичь и не остаться в конце концов в одиночестве.

5 — 15 баллов. Вам свойственна соревновательность. Вы часто видите в людях соперников, стремитесь их обойти и подавить. Но время от времени вам удается контролировать себя и не переходить разумных границ. Старайтесь развивать в себе

гибкость и достигать своих целей не только путем соревнования, но и сотрудничества с другими людьми.

0 —4 балла. Для вас соперничество — не самоцель. Но в нужных ситуациях вы умеете использовать его как средство достижения цели. Вас не задевают чужие успехи, вы умеете им радоваться и не претендуете на исключительность во всем. Отсутствие враждебности позволяет вам использовать помощь и опыт других людей в реализации ваших собственных программ.

Если результаты теста привели вас в шок и вы открыли у себя столь губительное и неприятное качество, как патологическое честолюбие, то на этот случай психологи дают следующие советы:

1. Оценивайте адекватность своих притязаний, обсуждайте их с близкими и друзьями (увы, с таким характером у вас может их и не быть!), трезво оценивайте каждую ситуацию, свои собственные способности и возможности.

2. Всеми силами старайтесь преодолеть свою гипертрофированную чувствительность и обидчивость. Далеко не каждый из окружающих хочет обидеть или унижить вас. Чем больше вы обижаетесь, тем лучшую мишень представляете для тех, кто действительно хочет сделать вам больно. Ваше спокойствие — самый лучший способ обезоружить обидчиков.

3. Если вы сами очень хотите унижить того или иного человека, проанализируйте глубинные мотивы этого желания. Может быть, дело не в нем, а в вас самих, может быть, вам кажется, что, унижая другого, вы приблизитесь к осуществлению ваших собственных целей? Если же вы хотите лишь «воспитать» другого человека, унижая его, то учтите, что этот метод чаще всего приводит к обратным результатам.

4. Постарайтесь быть максимально искренним с самим собой. Посмотрите немного вперед и не поддавайтесь сиюминутным эмоциям. Просчитайте, как тот или иной поступок отразится на целях, которые вы ставите перед собой: поможет ли он их достичь или же, наоборот, послужит препятствием, которое вы сами воздвигаете перед собой успешнее любого врага?

5. Мечтая о чем-либо отдаленном, ставя перед собой важные жизненные цели, не ориентируйтесь только на конечный результат. Не рассматривайте процесс достижения как неизбежную, тяжелую, неприятную работу. Ведь мы своих целей достигаем лишь время от времени (если вообще достигаем), а вот идем к ним довольно долго. Если вы не полюбите эту работу, не научитесь получать от нее удовольствия, то жизнь может пройти мимо вас.

Мама-«тряпка»



Нередко встречаются безвольные родители, которые практически никак не воспитывают детей. Иногда они (особенно если это только мать-одиночка) не то чтобы не хотят и не умеют влиять на ребенка, а просто не имеют на это времени и сил, поскольку с утра до вечера работают, работают и работают, чтобы хоть как-то прокормить свою семью.

Глядя на них, многие невольно задаются вопросом: а стоило ли женщине, как говорят, «заводить» (на манер щенка или котенка!) ребенка, не лучше ли было оставаться одной? Ведь из ее заброшенного ребенка, даже если он накормлен и одет, вряд ли получится что-нибудь хорошее, а главное, и он, и мама вряд ли когда-либо будут счастливы. Неумение жить, серьезные огрехи в воспитании, мешающие успешно и правильно строить жизнь и взаимоотношения с людьми, скорее всего так и будут передаваться дальше — от матери к сыну, а от него дальше и дальше, следующим поколениям.

Но, к сожалению, у многих мам преобладают эмоции и чистая физиология, а не здравый смысл и интеллект, и тут уж ничего не поделаешь! Неполноценные мамы продолжают и продолжают дарить себе и окружающим неполноценных детей, которые нередко не только не умеют устроить нормальную жизнь себе, но и приносят много горя окружающим.

Если вы чувствуете, что хоть в какой-то степени попадаете в разряд матерей, путивших на самотек воспитание ребенка, то немедленно старайтесь исправить положение, ведь такая ситуация ни к чему хорошему не приведет и может закончиться трагически!

Для иллюстрации сказанного предлагаю вам ознакомиться с заметкой из «Московского комсомольца» от 20 января 2003 года. Ситуация, описанная в ней, довольно типична. Прочтите текст аналитически и обратите внимание на выделенные мною слова, поскольку они прямо относятся именно к теме нашей главы.

Герой войны казнил убийцу жены

Вынужденное убийство совершил в пятницу днем 77-летний житель столицы. Герой Великой Отечественной войны Виктор Сапожников казнил пасынка сразу после того, как тот замучил до смерти собственную мать, жену ветерана. Ни сотрудники милиции, ни родственники не осмелились осудить старика — в сложившейся ситуации это был единственный выход.

Как стало известно, драме в квартире на Иерусалимской улице предшествовала бесконечная вереница семейных ссор и скандалов. Повод для беспокойства всегда был один — сын хозяйки, Алевтины Петровны, от первого брака. Уже когда женщина вторично вышла замуж за Виктора Васильевича, ее сын Александр (не так давно мужчине исполнилось 46 лет) был проблемным ребенком. **Мать в сыне души не чаяла и все ему прощала. Кончилось это печально** — Александр был осужден за грабеж и попал в тюрьму. Там он пристрастился к наркотикам: к несчастью, товарищами грабителя оказались химик и врач, которые научили арестанта изготавливать «дурь» практически из любого лекарства. После этого жизнь Алевтины Петровны и Виктора Васильевича стала сущим адом. Мужчина превратил четырехкомнатную квартиру в наркопритон — к нему приезжали любители зелья со всей Москвы. Александр и сам употреблял наркотики, часто смешивал их с алкоголем и в такие минуты становился совершенно невменяемым. Нередко он избивал старушку-мать, отнимал у нее всю пенсию... Еще несколько раз он попадал в тюрьму именно за торговлю наркотиками. Попытки Виктора Васильевича уговорить жену разменять квартиру не увенчались успехом. «Это мой крест», — говорила женщина о сыне.

Жуткая развязка наступила в пятницу. Виктор Васильевич подарил племяннику из Тульской области свою «Ниву» — машина слегка помялась в небольшой аварии, но еще была на ходу. Родственник попросил ветерана проводить его до МКАД, так как боялся заплутать в столице. Пенсионер выполнил просьбу и домой вернулся под вечер. Из комнаты пасынка доносились негромкие голоса. Виктор Васильевич решил, что к Александру опять явились друзья-наркоманы, но тут вдруг раздался вскрик: «Саша, что же ты делаешь!» Это молила о пощаде мать негодяя. Старик зашел в комнату и увидел страшную картину — избитая супруга лежала на полу, а садист колот ее ножом. Увидев отчима, преступник бросился на него. Виктор Васильевич сумел отнять у негодяя нож и, обороняясь, несколько раз ударил его. Александр захрипел и осел на пол. Ветеран вызвал милицию и «скорую», но помочь домочадцам было уже нельзя — пенсионерка и ее сын скончались...

Виктор Васильевич очень тяжело переживает случившееся. У убийцы поневоле по своему героическая биография. В 16 лет он ушел на фронт, служил в морской пехоте, а после ранения и лечения — на 4-м Украинском фронте. Солдат сам попросился в разведку и за годы войны сумел взять 11 «языков»,! Кстати, именно на фронте он научился некоторым приемам, один из которых пришлось применить в мирной жизни, в смертельной схватке с пасынком. Закончил войну Виктор Васильевич позже других — аж 12 мая, под Прагой. В мирное время герой окончил полиграфический техникум, работал в разных типографиях, потом главным механиком на ремонтно-монтажном заводе, где и познакомился с Алевтиной Петровной. „Я жил только ради нее“, — признался ветеран корреспонденту «МК».

К счастью, далеко не всегда ребенок матери-«тряпки» становится бандитом или убийцей. Но такая мать, по своему психотипу совсем не похожая на предыдущую, одержимую непомерными амбициями, тоже делает все возможное (хотя и совершенно произвольно), чтобы ее ребенок вырос ущербной личностью и никогда не был счастлив.

У родителей могут быть сколь угодно хорошие и доверительные отношения с ребенком, но в любом случае между ними должна быть определенная дистанция. В принципиальных вопросах родителям все-таки необходима известная авторитарность.

Бывает, что в мелочах мать пускает воспитание на самотек, и ребенок совершенно перестает с ней считаться. А потом для такой женщины становится полной неожиданностью, когда по какому-нибудь серьезному вопросу ребенок категорически отказывается прислушаться к ее совету и делает явную, часто непростительную глупость.

Наши журналисты часто пишут о том, что вот, мол, в Японии родители никогда не останавливают детей, и те делают все, что им вздумается. Можно подумать, что это — один из вполне приемлемых способов воспитания, ведь в Японии вряд ли больше преступников, чем в других странах. Однако следует помнить, что такое счастливое детство длится всего

несколько первых лет, до того момента, когда ребенок поступает в школу. Таким баловством родители как бы заранее компенсируют дальнейшую тяжелую жизнь, которая неизбежно ожидает почти каждого японского ребенка.

Дело в том, что японцы в своей массе отличаются невероятным трудолюбием и ответственностью. Кроме того, авторитет образования в Японии, как и везде на Дальнем Востоке, особенно высок, а страна небогата природными ресурсами и крайне перенаселена. В таких условиях только упорный труд и высокая квалификация, высокая образованность могут обеспечить человеку приемлемое существование, достаточный материальный уровень. Как только ребенок, особенно мальчик, поступает в школу, начинается безумная гонка, почти что борьба за выживание. Сначала родители борются за то, чтобы определить ребенка в хороший, престижный детский садик, откуда уже легче попасть в приличную школу, а затем и в хороший институт. В школе же и в институте уже сам ребенок, понимая, какая ответственность возложена на него, какие ставки делаются на него всей семьей, прилагает все усилия, чтобы вырваться в лучшие ученики, лучшие студенты. В Японии особенно часты случаи самоубийств, если ребенок, например, не смог сдать экзамены, или поступить в нужный институт, или же не смог затем учиться в этом институте.

К сожалению (или, может быть, к счастью?), у наших детей характер совсем другой. Для них, особенно в послед-ние годы, более характерны разгильдяйство, лень, нежелание учиться, стремление весело, беззаботно проводить все свое время, например за телевизором, компьютером или на улице. Если у такого ребенка мама-«тряпка», то дело совсем плохо. В таком случае одна безответственность накладывается на другую, и ребенок скорее всего вырастет совершенно неуправляемым и безответственным. Вряд ли в дальнейшем от него можно будет ожидать хорошей самореализации, овладения интересной профессией, удовлетворенности жизнью, достаточной ответственности и самоотдачи как в семье, так и на работе. Страшно представить, что такой человек может стать пилотом, диспетчером, шофером, врачом или фармацевтом — словом, получит профессию, от которой зависят жизни других людей. Даже если он всего лишь закручивает гайки на конвейере, то и в этом случае его разгильдяйство запросто может привести к авариям и катастрофам на транспорте и производстве. Ведь недаром статистика свидетельствует о том, что около 70 процентов транспортных и техногенных аварий и катастроф обусловлены именно человеческим фактором!

О том, какими вырастают дети, предоставленные самим себе, вы можете прочитать в предлагаемом сатирическом рассказе. К счастью, не все дети таковы, как его герои, но отдельных подобных типов вы наверняка встречали в реальной жизни, и притом, боюсь, что не так уж и редко! Я только от души надеюсь, что это не ваши, а чужие дети, хотя, если разобраться до конца, то чужих детей не бывает, ведь все они, вырастая, в конце концов становятся нашими согражданами: соседями, коллегами, родственниками, а может быть (страшно подумать!), зятьями или невестками.

Этнография

Едва директор пришел в музей, как зазвонил телефон. Из Министерства культуры интересовались, приняты ли в музее необходимые меры безопасности. Директор объяснил, что еще месяц назад он приказал заменить обычное стекло в витринах пуленепробиваемым; убрать увлажнители, горшки с цветами и прочие предметы, которые могут быть использованы как метательные орудия; огородить электрические рубильники в служебных помещениях специальными сетками; наглухо запереть все окна и балконные двери, особенно верхних этажей, чтобы оттуда никого не выкинули на мостовую и дело обошлось без человеческих жертв; отравленные стрелы индейцев отнесли в запасник.

В то же самое время из Министерства автотранспорта позвонили в спецгараж и поинтересовались, отправлен ли по назначению заказанный броневладелец. Директор

заверил начальство, что автобус полностью подготовлен для проведения операции и подан по назначению. Пуленепробиваемые стекла обеспечат безопасность прохожих, если в автобусе вдруг начнется стрельба. Кабина шофера отделена от салона также пуленепробиваемой перегородкой, так что нет никакой опасности: водителя убить невозможно, и автобус вместе с пассажирами не рухнет под откос. Кожаные сиденья заменены металлическими, так как для автопарка менять после каждой поездки изрезанные сиденья слишком накладно. Из салона удалены занавески и другие легковоспламеняющиеся предметы.

В 11.00 операция началась. Бронированный автобус помчался к музею. За ним с воем неслись несколько милицейских машин сопровождения. Испуганные прохожие шарахались в стороны. У здания этнографического музея автобус остановился. Из него вышел восьмой «А» и направился на экскурсию. Бабка у входа трясуцимися руками пересчитывала входные билеты и все не могла понять, почему билетов 25, а школьников только 22. Откуда ей было знать, что Охломон накурился опиума и ему теперь не до экскурсий да и вообще наплевать на этнографию. Людка же, наоборот, очень интересуется этнографией, но, как назло, именно сегодня ей пришлось идти на аборт. А Горяшке по пути в музей проломил голову бутылкой, и его на одной из милицейских машин срочно увезли в больницу. Если бы эти училки так долго не чесались с экскурсией, то сегодня в 8 «А» была бы стопроцентная посещаемость и почетная грамота «лучший восьмой класс города» была бы, несомненно, за ним!

Что же можно посоветовать безвольным родителям? Только одно — работать над собой, прилагать максимальные усилия, чтобы правильно воспитать своего ребенка и не хвататься за голову в старости. Конечно, не стоит применять шоковую терапию, сразу «брать быка за рога» и пытаться все повернуть на 180 градусов. Да это при всем желании у вас вряд ли получится.

Постарайтесь почаще добиваться от ребенка того, что хотите вы, вместо того чтобы идти у него на поводу. Начинайте с маленьких дел и не отчаивайтесь, если борьба будет идти с переменным успехом. Ведь вы же не великий полководец и не чемпион мира по шахматам, чтобы выигрывать буквально каждый бой. Если сначала вы будете выигрывать чуть более половины «баталий», это уже хорошо. Старайтесь только постепенно, незаметно для ребенка, все более и более увеличивать количество побед.

Для начала попробуйте приучить ребенка к порядку. Пусть он привыкнет не разбрасывать свои вещи как попало, а класть их на определенное место. И начинать надо как можно раньше. Как говорится, «воспитывай ребенка, когда он лежит поперек лавки, а когда ляжет вдоль — будет уже поздно».

Сплошь и рядом дети, играя, разбрасывают свои книжки и игрушки, а потом, к возмущению и гневу родителей, ни за что не хотят наводить порядок. Для них это совершенно естественно: во-первых, они к этому не приучены; во-вторых, это им кажется скучным и абсурдным — ну зачем, спрашивается, все раскладывать по полочкам, чтобы снова разбрасывать завтра; а в-третьих, они еще не понимают, что же такое — этот порядок и для чего он, собственно, нужен. Требования взрослых им кажутся просто очередной придиркой.

Тем не менее приучать ребенка к порядку, хотя это и очень трудно, вам все-таки придется. Чем меньше ребенок, тем больше надо воздействовать на его эмоции, а не апеллировать к чувству долга, сознательности или приводить какие-то логические доводы. Это пока совершенно бесполезно. Лучше всего превратить обучение порядку в игру. Например, вместе с ребенком ежедневно «укладывайте спать» его мячик или книжку. «Кладите спать» всего два—три предмета — каждый раз те же самые и на одно и то же место. Продолжайте эту игру до тех пор, пока ребенок не запомнит нужные места и не начнет делать это добровольно. Потом переходите к следующей паре-тройке предметов. Когда их наберется штук десять, уже можно попросить ребенка «сделать уборку», и он сам,

без разговоров, разложит все по своим местам. Не стоит пока увеличивать количество предметов — ведь ребенок еще маленький и долго убираться для него очень скучно и трудно — как для вас, например, делать ежедневно генеральную уборку квартиры!

Главное состоит не в том, чтобы заставить ребенка полностью убрать все игрушки, а в том, чтобы привить ему этот навык, объяснить, что каждая вещь должна не валяться где попало, а иметь свое определенное место. Представьте себе, что бывают случаи, когда беспорядочность и неряшливость становятся причиной семейных катастроф! Это происходит, когда один из супругов большой педант, а другой совершенно не приучен к порядку. Для педанта, в конце концов, становится просто невыносимым постоянно видеть вещи, разбросанные в полном беспорядке по всей квартире, причем в самых непотребных местах, например носки на кухонном столе и тому подобное. А неряха звереет от постоянных упреков и скандалов по этому поводу. Семейная жизнь становится невозможной только потому, что мамочка одного из супругов вовремя не научила его убирать на ночь мячик! «От небрежной одежды и неприбранной комнаты — один шаг до ссоры», — гласит немецкая пословица.

Чем старше становится ребенок, тем больше порядка надо от него требовать. Порядка в тетради, порядка на письменном столе, в распределении своего времени и так далее. Такие навыки в дальнейшем помогут ему более рационально использовать время, планировать свой день и свои дела, помогут успешнее учиться, усваивать новые знания и навыки, подходить к делам, а значит, и к жизни более рационально и системно.

Очень часто большой проблемой является попытка заставить ребенка делать то, что действительно надо (прежде всего уроки), а не то, что сейчас хочется. Конечно, детям не очень-то хочется учиться или работать, они предпочтут погулять, сходить в кино, посидеть перед телевизором или компьютером. У них еще не выработались ответственность и чувство долга. Задача родителей как раз и состоит в том, чтобы воспитать эти качества.

Следует помнить, что чем меньше ребенок, тем больше он живет эмоциями, а не логикой. Апеллировать к логике можно только тогда, когда дети уже достаточно взрослые, да и то, к сожалению, это помогает далеко не всегда. Поэтому родителям следует добиваться своих целей не столько принуждением, которое обычно мало помогает (нередко даже вызывает обратную реакцию), сколько некоторой хитростью. И тут все зависит от находчивости и знания психологии своего ребенка — надо суметь подобрать такие слова, такие доводы и уговоры, которые смогут на него подействовать, постараться как-то его увлечь.

Конечно, есть задачи более серьезные, чем порядок в комнате или на письменном столе. И их выполнение тоже приходится требовать от ребенка, даже если вам этого очень не хочется, даже если вы психологически мало приспособлены для того, чтобы кем-то командовать или требовать чего-то от других людей.

Как же все-таки добиться, чтобы ребенок делал что-то неприятное для него, но совершенно необходимое, например домашние задания, которые приходится выполнять каждый день да еще много лет подряд? Вполне вероятно, конечно, что часть домашних заданий так и не будет выполнена, поэтому прежде всего обратите внимание на те предметы, которые даются ему хуже всего, особенно если в дневнике появились двойки. В этом случае в идеальном варианте неплохо было бы найти репетитора. Лучше всего, если это будет школьная учительница — ведь она, как никто, знает его слабые места.

Вопрос только в деньгах. Если позволяет семейный бюджет, обязательно обратитесь к репетитору, даже если ваш сын или дочь учатся пока только в пятом или седьмом классе. Если денег нет, подумайте о бартере. Что вы, в свою очередь, в зависимости от вашей профессии и возможностей, можете сделать для учительницы? Может быть, срочно полечить ей зубы? Или отремонтировать автомобиль? Или же, например, посидеть с ее больной матерью, привести ребенка из детского сада, сделать ремонт на кухне, прическу, педикюр, маникюр, провести уборку квартиры и так далее и тому подобное. В конце концов, вы

можете взять на себя заботу о ее собачке на время отпуска, не правда ли?

Не стоит запускать трудные предметы. Вы мало чего добьетесь, если будете просто ругать его за двойки и требовать хороших оценок. В этом случае ребенку грозит психологический срыв и в конце концов появление наплевательского отношения ко всему, в том числе и к вашим словам. В то же самое время у него вырабатывается скрытое чувство неполноценности — он не понимает того, что понимают другие (тригонометрию или химию, физику или биологию), его постоянно шпыняет учительница, он чувствует себя отверженным, хуже, глупее других. И такая пытка может длиться годами! А ведь далеко не каждый взрослый выдержит подобное.

Прибегнув к помощи репетитора, вы намного облегчите жизнь ребенка на все оставшиеся годы учебы и, кто знает, может быть, предопределите его дальнейшее поступление в институт, овладение хорошей профессией. К тому же вы облегчите жизнь и себе: если ваши упреки сын пропускает мимо ушей, то к словам репетитора он будет вынужден относиться гораздо серьезнее, а значит, и результат окажется лучше. Выкарабкавшись из капкана двоек, ребенок станет увереннее, спокойнее, ему будет радостнее жить, и он, в конце концов, даже если и не выразит этого словами, все же будет вам очень благодарен за своевременную помощь.

Ну а если нет репетитора — постарайтесь увлечь ребенка так: ставьте перед ним «сверхзадачу» при выполнении нудных, неинтересных для него дел. Сладкоголосой птицей рисуйте приятные, но более далекие перспективы, для достижения которых сейчас надо лишь сделать небольшое усилие и немножко потерпеть неприятное. Вот если он хорошо выучит урок сегодня, то завтра (или в конце учебного года, или после окончания школы) он исправит двойку (получит пятерку, обрадует отца и мать, сделает приятное бабушке, удивит симпатичную ему девушку, поразит учительницу, его перестанут называть тупицей, хорошо окончит школу, сможет поступить в самый лучший институт и т.д. и т.п.). Результаты ваших переговоров зависят от вашего красноречия, умения общаться с ребенком и его характера. Только вы можете знать, что именно для него наиболее привлекательно, что вызовет наибольший отклик в его душе. Словом, тут вполне уместно некоторое манипулирование в интересах самого же ребенка.

Если, например, ваша дочь не хочет помогать по хозяйству, делать уборку в квартире, то можно ей сказать, что в семейной жизни мужчины не переносят нерях и неумех, вряд ли она сможет в дальнейшем рассчитывать на крепкий брак и уважение мужа. Иногда стоит и поторговаться: если она (он) сделает то-то и то-то, то вы, в свою очередь, согласитесь на то и на это. При этом сначала бессовестно завышайте ставку — требуйте гораздо больше того, что на самом деле хотите получить.

Я вспоминаю один пример, однажды прочитанный мною в какой-то книге. Родителям обязательно надо было уйти в субботу на весь день, но некому было посидеть с младшим ребенком. Тогда они обратились к старшему сыну и заявили, что теперь по субботам они обязаны ходить на сверхурочную работу и ему придется сидеть с младшеньким. Старшенький, конечно, вздрогнул и начал категорически отказываться. Отец уламывал-уламывал его, но это было бесполезно. Тогда отец предложил «компромисс» — сын посидит дома только в следующую субботу, а уж потом они найдут еще кого-нибудь. На что сынок охотно согласился и был счастлив, что на все последующие субботы от него отстанут. Понятно, что родители тоже были счастливы, потому что их хитрость вполне удалась.

Злобные родители

Ни один злой человек не бывает счастлив.

Ювенал (60—127), римский поэт

Зло есть грубейшая форма невежества.

Н. Рерих (1874—1947), русский художник и мыслитель

Всякая злоба есть результат слабости.
**Жан-Жак Руссо (1712—1778), французский мыслитель,
писатель и педагог**



Родители-сатрапы, родители-церберы, родители-звери — это большое зло и горе для них самих и особенно для их детей. Хотя, конечно, нельзя отрицать, что есть люди (а ведь дети тоже люди!), которые признают только силу и подчиняются не доводам или логике, а только насилию. На них вряд ли что-то подействует, кроме палки. Палочная дисциплина — тоже метод воспитания, и многие века он даже господствовал в педагогике. Но он является далеко не лучшим, да и сейчас другие времена. Если вы сторонник такого метода, то вас вряд ли поймут окружающие.

Кстати говоря, а вы знаете, что такое «сатрап» и «цербер»? Цербер — в греческой мифологии это чудовищный трехглавый пес, охраняющий вход в подземное царство. Переносное значение — свирепый страж. А сатрап — наместник провинции (сатрапии) в древнем и средневековом Иране. Переносное значение — деспотичный администратор. Можно представить себе, сколько зла и горя причинили людям оба эти персонажа (в том числе и вымышленный), если такие совсем нерусские слова когда-то пришли и вплоть до двадцать первого века сохранились в нашем языке, став символом жестокости и зла! Неужели вам хочется, чтобы в глазах вашего ребенка и соседей вы тоже были подобными персонажами?

Злобным, жестоким, грубым родителям-надсмотрщикам следует хорошенько подумать: не лучше ли применить другие, более гуманные и более современные методы воспитания, ведь их спектр в наше время очень богат? Палочные методы не только калечат ребенка, но если и действуют, то только до поры до времени. Потом, когда ребенок подрастет, насилие очень легко может обратиться против вас самих, и, если ваш сын не убьет вас в прямом смысле слова (а такие случаи, увы, совсем нередки!), жизнь ваша тем не менее превратится в кошмар. Не дожидайтесь, пока слова «дети — это цветы жизни на могилах родителей» обретут для вас прямой смысл.

Если ребенок действительно совершенно невменяемый или родители имеют столь низкий уровень, что не способны применять никакие другие методы воспитания, им вряд ли

помогут книги и советы. Поэтому мне хотелось бы сказать об этом совсем немного. В первом случае стоит показать ребенка психиатру и обратиться к помощи медицины и специальной школы. Во втором случае родителям следует знать, что насилие, тем более по отношению к ребенку, является **уголовным преступлением**. И ваш ребенок имеет полное право защитить себя — или самостоятельно, или обратившись к помощи взрослых: соседей, родственников, учителей, милиции и так далее. В случае доведения дела до конца, то есть до суда, родителям грозит лишение родительских прав, или тюремное заключение, или то и другое одновременно. Подумайте заранее о такой возможности и постарайтесь стать мягче и человечнее по отношению к собственному ребенку. Даже если он вам очень не нравится, учтите, что в конце концов — это **ваш** ребенок, **ваши** гены и **ваше** воспитание. И если вы его постоянно бьете буквально за все на свете, то фактически вы избиваете сами себя и расписываетесь в своем полном родительском и человеческом бессилии.

И все-таки я очень надеюсь, что вы не относитесь к разряду злобных родителей. Чтобы окончательно убедиться в этом, поработайте над тестом, который я предлагаю в тринадцатой главе, посвященной самым главным родительским ошибкам.

Кстати говоря, злоба может проявляться не только в рукоприкладстве (это самое низшее ее проявление), но и в словах, оскорблениях, словесных унижениях маленького человека. Подумайте, а не страдаете ли вы этим? Если да, то вспомните, что «слово лечит, слово и калечит». Неужели вам хочется вырастить калеку, который с детства привык к унижениям и оскорблениям? А что, если спустя некоторое время они вернуться к вам в тройном размере?

Скорее всего, вы скажете, что ваш ребенок непереносим, а вы слишком вспыльчивы, слишком переживаете за него и не можете удержаться, совладать гневом? На это стоит лишь сказать еще раз: да ведь это **ваш** ребенок, с **вашими** генами, с **вашим** воспитанием, значит, вы кричите не столько на него, сколько сами на себя. К тому же криками и руганью вы мало чего добьетесь — это не лучший метод воспитания. А вам лично очень нравится, когда на вас кричит муж (жена, начальник, соседка)?

Кстати, есть много способов борьбы с излишней вспыльчивостью, хотя я считаю, что здесь речь чаще всего идет просто о хамстве, невоспитанности и безнаказанности. Вряд вы ли будете хамить английской королеве, даже если она вам очень не нравится, а также лечащему врачу, директору школы или президенту банка, где вы работаете.

Общеизвестные методы таковы: сосчитать до десяти (двадцати, ста, тысячи, миллиона), прежде чем орать или драться. Набрать в рот воды (в буквальном смысле!) и молчать в ответ на то, что так непереносимо для вас. Есть и более утонченные методы. Например, сделать успокоительное дыхание: пять секунд — вдох, три секунды — пауза, пять секунд — выдох, три секунды — пауза и так далее. Или же вместо неуправляемой реакции на раздражитель осмотреться вокруг и... начать подробно описывать все то, что вы видите вокруг: «Я вижу большую комнату. Она оклеена розовыми обоями. В ней два окна. На окне стоят горшки с цветами. Вот цветущая герань, цветы у нее ярко-красного цвета. На противоположной стене висит картина в золотой раме. Это наследство моей бабушки. Картина среднего размера. На ней изображена сельская дорога. Вдали виднеется церковь. По дороге идет старик с мальчиком. На небе — темные облака...»

Попробуйте на себе эти методы и найдите тот, который вам помогает лучше всего. Я не сомневаюсь, что после того, как вы успокоитесь, у вас найдутся лучшие слова и более действенные методы воздействия на окружающих, в первую очередь на вашего «невыносимого ребенка».

Можете немного поразмыслить над тем, насколько вы конфликтны и трудно ли окружающим общаться с вами. Для этого предлагаю нижеследующий тест Марии Стишовой.

Конфликтны ли вы?

1. Вы заходите в пустой магазин и видите, что стоящий спиной к вам продавец переставляет банки с одной полки на другую. Не заметить вас было трудно: о вашем приходе возвестил колокольчик на двери. Но продавец не спешит обратить на вас внимание. Как вы поступите:

- а) подожду, пока он меня заметит;
- б) громко скажу, что в пустом магазине он всегда успеет заняться своими банками;
- в) окликну продавца — скорее всего он просто не заметил меня, это с каждым может случиться;
- г) расскажу продавцу, как он должен работать, потом вызову менеджера или, в зависимости от магазина, попрошу жалобную книгу — это очень правильное изобретение, придуманное как раз для таких ситуаций.

2. Ваш ребенок учится в частной школе. Один из преподавателей по основному предмету откровенно слаб, о чем говорят и родители других учеников. Как вы будете действовать:

- а) смирюсь с ситуацией — не могу же я привести в школу другого преподавателя;
- б) поговорю с директором, выясню, как он сам оценивает эту ситуацию, что намерен делать. Если увижу, что дирекция так же относится к этой проблеме и ищет другого учителя, то буду ждать ее решения. Возможно, предложу свою помощь в поисках другого учителя;
- в) поговорю с другими родителями, и если выяснится, что уже создана инициативная группа для общения с дирекцией, то успокоюсь и буду ждать результатов;
- г) организую и возглавлю инициативную группу, пойду к директору и буду требовать немедленной замены преподавателя.

3. Вы торопитесь, но приходится стоять в длинной очереди в кассу. И вдруг замечаете человека, который с полной тележкой пытается пристроиться в начало очереди, а стоящие рядом люди не обращают на это внимания. Что вы сделаете:

- а) я вряд ли вообще это замечу;
- б) не придам этому никакого значения. Видимо, этот человек занимал очередь и просто отошел;
- в) если этот человек достаточно далеко от меня, я скорее всего промолчу, но если до него можно докричаться, то поинтересуюсь, почему это он лезет без очереди;
- г) еще никому не удавалось так вести себя в моем присутствии. Я не собираюсь никого пропускать, и мне странно, что другие молчат. Нахалов надо учить.

4. Около полуночи вы заказали пиццу на дом. Заказ стоит 210 рублей. Когда вы расплачиваетесь сторублевыми купюрами, то у курьера «не оказывается» сдачи. Разменять сотню ночью негде, да и товар вы заказывали домой не для того, чтобы бегать в поисках размена денег. Курьер явно рассчитывает на то, что вы обойдетесь без сдачи. Как вы поступите:

- а) оправдаю ожидания курьера;
- б) мне неприятно откровенное вымогательство, поэтому, не вступая в объяснения с курьером, я позвоню в экспресс-доставку и спрошу, как у них принято решать подобные ситуации;
- в) я вижу, что у меня просто-напросто вымогают деньги, однако мне претит необходимость объясняться с курьером, да и пицца все равно нужна... И я, махнув рукой на сдачу, оставлю курьеру 90 рублей «на чай»;
- г) я знаю, что живу не в раю и окружают меня не ангелы, но это выходит за всякие рамки. Нечто подобное я сообщу курьеру, а затем, пригласив его войти, при нем позвоню в экспресс-доставку, потребую к телефону начальство и сообщу ему, чем тут занимается представитель его фирмы.

5. По дороге с работы вы купили продукты, из которых намеревались приготовить ужин, но дома выяснилось, что они просрочены и испорчены. Что вы сделаете:

- а) я их выброшу и обойдусь дежурными макаронами;

б) я, конечно, расстроюсь: и ситуация неприятная, и нормального ужина хочется, но не возвращаться же в тот магазин;

в) я пойду в ближайший магазин и куплю там продукты, внимательно изучив дату изготовления;

г) я огорчусь, но утешу себя и близких: чего только не бывает, хорошо хоть, что никто не отравился. А затем, несмотря на поздний час, возьму покупки и пойду обратно в магазин, где потребую вернуть деньги: ведь мною потрачены время и нервы, да и вечер испорчен.

6. Вас заинтересовал товар, рекламируемый в газете. Вы позвонили по указанным телефонам и удостоверились, что товар имеется, вам назвали ту же цену, что и в рекламе. Вы едете на другой конец города, и уже в торговом зале выясняется, что вас ввели в заблуждение. Оказывается, это не совсем тот товар, да и цена на него выше. Что вы сделаете:

а) все равно купите, раз уж приехали;

б) выскажете свои претензии продавцу, развернетесь и уйдете. Обидно, что потрачены силы и время, но тратить еще и лишние деньги — неразумно. Досадно, что и говорить: ведь рядом с домом продается тот же самый товар и, оказывается, за те же деньги. Но ничего не поделаешь — ведь продавцы ни в чем не виноваты, не они же давали рекламу;

в) вернусь домой ни с чем;

г) это возмутительно! Немедленно начну поиски того, кто отвечает за рекламу, и пойду в Общество защиты прав потребителей искать управу на бессовестных рекламодателей.

Работа с тестом

Если в ваших ответах преобладает вариант а), то вы относитесь к первому типу, если преобладает вариант б) — то ко второму, если в) — к третьему, ну а если вариант г) — то к четвертому типу. Если трудно выделить преобладающий вариант, то, значит, ваши решения в конфликтных ситуациях спонтанны и многое зависит от вашего настроения и сиюминутного состояния.

Результат

Первый тип. Неприятностям, с которыми вы сталкиваетесь, в частности в сфере обслуживания, вы не придаете особого значения. Вы вообще очень далеки от быта и не умеете, да и не стремитесь отстаивать свои интересы. Вас это, правда, не слишком беспокоит, однако очень тревожит ваших близких, которые думают, что вы немного «не от мира сего». Именно поэтому родственники и знакомые стремятся оградить вас от бытовых сложностей. А вы с удовольствием позволяете себя опекать.

Второй тип. Вы с пониманием относитесь к конфликтам: не тратите слишком много сил на разрешение неприятных ситуаций, в том числе и в сфере обслуживания, но понимаете, что отстаивание своих прав и выяснение отношений — неприятная, но, увы, неотъемлемая часть жизни. Вас не пугает необходимость заявить о своих правах, когда они нарушены. Вы, конечно, стараетесь не ущемлять интересы других людей, но знаете, что это не всегда возможно. Благодаря такому подходу вам удастся избежать ненужных переживаний.

Третий тип. Вы — человек бесконфликтный. Любой спор вы пытаетесь решить мирным путем, даже если это противоречит здравому смыслу и ущемляет ваши интересы. Вы пытаетесь увидеть в ситуации что-то хорошее, а если это не удастся, то ищите свою вину. О неприглядном поведении других людей вы думаете примерно так: «Еще неизвестно, как бы я себя повел на их месте...» Может быть, вам все-таки стоит проявить побольше твердости? Ведь на самом деле не так уж важно, что подумают о вас окружающие.

Четвертый тип. Борьба, конфликт, напряжение — это ваша стихия. Вы готовы «качать права» из-за любой ерунды. В конфликтных ситуациях вы чувствуете себя как рыба в воде, ваши близкие и друзья ценят ваши бойцовские качества и всегда обращаются за помощью. Однако любую напряженную ситуацию вы принимаете слишком близко к сердцу. Иногда вы сами провоцируете конфликт, даже если его можно избежать. Подумайте, почему борьба за правду занимает столь важное место в вашей жизни.

Некоторые скандалисты говорят, что они кричат, хамят и оскорбляют окружающих потому, что все они просто непереносимы, нет сил жить такой трудной жизнью, вот если бы не было того да этого, если бы стало больше денег, здоровья, понимания, того и другого, то они бы не «заходились» и были всегда спокойны. Но будьте уверены: причина нашего гнева не в окружении, а только в нас самих. Ведь у других — то же самое окружение, вокруг них тоже далеко не ангелы, а жизненные обстоятельства нередко бывают гораздо хуже и труднее ваших. Тем не менее они умеют держать себя в руках и нормально общаться с другими людьми. Даже если у крикуна и хама все будет идеально — он все равно найдет повод поорать или оскорбить своих самых близких людей. Ведь он не умеет жить по-другому. Ну что же, тем хуже для него! Даже если окружающая жизнь станет почти что райской, такой человек все равно будет вести себя по-прежнему, о чем как раз и говорится в нижеприведенном рассказе.

Очень короткая сказка

Стройная девушка со спортивной сумкой на плече шла по тенистой дорожке, выложенной каменными плитами. Справа и слева от дорожки росли вековые липы. Сейчас они цвели, и напоенный дивным ароматом воздух окутывал девушку. За липами, справа от дорожки, было видно море, пустынный белый песчаный пляж и сосны. Слева раскинулся утопающий в зелени дачный поселок, к которому девушка как раз и направлялась.

Поселок был очень нарядным и веселым. Построенные со вкусом и любовью, все разные, но одинаково симпатичные особняки радовали глаз. Поравнявшись с первым домом, девушка свернула к нему. Она толкнула незапертую калитку и вошла в сад. К дому вела такая же дорожка из каменных плит, по которой девушка только что шла со станции. Вдоль дорожки росли цветущие садовые ромашки с громадными головками, нежно-розовые воздушные звездочки и еще какие-то цветы, названия которых она не знала. Светило солнышко, и в цветах жужжали пчелы. Девушка подошла к дому, увитому диким виноградом. У крыльца она увидела высокий, выше ее роста, розовый куст, весь усыпанный крупными красными розами. Девушка вытянула шею и понюхала розы. Под кустом стояла кадушка с дождевой водой. На крыльце, греясь на солнышке, лежал маленький серый котенок. Дверь в дом была открыта. Оттуда доносилась приятная музыка.

Девушка прошла через веранду и попала на кухню. Просторная кухня блестела чистотой и солнцем. Мельком девушка увидела белый кафель, газовую плиту и холодильник. Слева от двери стоял кухонный столик и вокруг него — три белых табурета. На столе в чашках дымился черный кофе. Рядом лежали хлеб, масло, сыр и спелые помидоры. На кухне никого не было.

Девушка вышла из кухни и увидела, что с веранды на второй этаж ведет крутая деревянная лестница, которую она сначала не заметила. Девушка поднялась по лестнице и оказалась в уютной маленькой комнате с красивой полированной мебелью. На столе лежал крохотный магнитофон, и из него струилась та самая музыка, которую девушка услышала сначала. В углу стоял телевизор. Весь пол комнаты был устлан пушистым ковром, а на ковре валялся большой красный мяч. В этой комнате тоже никого не было.

Девушка обошла весь дом, но он был пуст. Ей показалось, что она попала в прекрасный заколдованный замок, где все замерло, где все спят заколдованным сном и вот-вот проснутся от ее прикосновения. Ей захотелось снять с плеча сумку, лечь на ковер рядом с красным мячом и остаться здесь навсегда. Девушка вздохнула и вышла из домика.

На калитке следующего дома висела ржавая табличка: «Осторожно, злая собака». Девушка толкнула калитку и вошла. Собак она не боялась. В этом доме, видимо, особенно любили бегонии. Весь палисадник был засажен ими. Таких бегоний она не видела никогда. Громадные, величиной в две раскрытые ладони, опушенные листья зеленого, красного и

бордового цвета. Толстые, мохнатые, как гусеницы, стебли. Громадные, в два кулака, махровые цветы. Белые, розовые, кремовые, желтые, алые, вишневые. Их, наверное, были тысячи, и от них рябило в глазах. Откуда-то вылез круглый, как шарик, рыжий щенок и в неопишемом восторге бросился к девушке. На дорожке играли дети — мальчик лет четырех и девочка лет пяти. Оба беленькие, голубоглазые, удивительно симпатичные.

— Кто-нибудь есть дома? — спросила девушка.

— Нету никого. Только мы с Сашей, — деловито ответила девочка.

Вдруг она почему-то застеснялась и спряталась за Сашу. Из-за его спины она спросила:

— Тетя, а вы русалка?

— Я сама не знаю, — ответила девушка с улыбкой. Вопрос оказался очень трудным. Сказать, что русалка — значило бы обмануть девочку. Если же нет — разочаровать ее, отнять у нее сказку. Девушка направилась к следующему дому, оставив в садике Сашу и недоумевающую девочку, которой очень хотелось, чтобы тетя все-таки оказалась русалкой и которая не очень-то верила, что такая большая тетя не знает сама, русалка она или нет.

Из-за двери третьего дома доносились гаммы. Кто-то играл на пианино. Это уже было лучше. Значит, дома кто-то есть. Девушка постучала. Звуки гаммы замерли, и низкий женский голос приказал ей войти. Девушка вошла в старинную довольно темную комнату, обставленную темной мебелью и с темными полуопущенными шторами. В глубоком кресле с вязанием в руках сидела строгая седая старуха в черном. Из-за рояля с любопытством выглядывала девочка лет восьми. Она была мулатка, с четко выраженными негроидными чертами лица и с шапкой черных, закрученных штопором волос.

— У вас комнаты сдаются? — спросила девушка робко.

— Нет, мы не сдаем, — ответила старуха и почему-то вздохнула. Из третьего дома тоже пришлось уйти.

Хотя ночлега все еще не находилось, девушку не оставляло радостное предчувствие чего-то необыкновенного, что вот-вот должно здесь с ней произойти. Море, солнце и сосны были прекрасны. Дома, дети и цветы — тоже. Все было залито летним солнцем, окутано ароматом липового цвета и ощущением какой-то необыкновенной, волшебной сказки, которую она слышала в детстве, но потом почему-то забыла. Ей предстояло провести здесь целый месяц, первый в ее жизни отпуск. И это наполняло ее счастьем. В этих красивых, окруженных цветами домиках, несомненно, живут самые счастливые на земле люди. Гордые, красивые, трудолюбивые и благородные. И, кто знает, может быть, именно здесь она встретит своего принца. Это было бы не только не удивительно, но даже совершенно естественно. И тогда они оба с самого утра будут купаться в море, вести друг с другом бесконечные разговоры о жизни, вместе мечтать, загорать на белом песке и, взявшись за руки, везде ходить вдвоем. И они будут самыми счастливыми из всех остальных, тоже очень счастливых людей...

В следующем домике девушку встретила пожилая женщина с добрыми глазами. Она объяснила, что у них сдается комната на втором этаже и сейчас она как раз пустует. А сами они с дочерью живут на первом этаже.

Девушка поднялась в комнату, положила сумку на кровать и села. На столике с белоснежной скатертью стояла ваза со свежими цветами. На стене на гвозде висели пустые деревянные плечики. Окошко с чистенькими занавесочками было открыто и все оплетено диким виноградом. На окне стоял горшок с алым кустом душистой герани. Аккуратно заправленная койка и белая, как в больнице, тумбочка завершали убранство комнаты. Женщина ушла, и девушка осталась одна.

Девушка сидела за столом, смотрела в окно, слушала жужжание пчел в саду, и ей не хотелось даже шевелиться. Ей казалось, что с этим ощущением счастья и покоя она сможет так просидеть здесь вечно. Как будто всю жизнь она шла и шла куда-то. И вот, наконец, пришла. И больше никуда не надо идти. Вдруг она услышала голоса. На первом этаже говорили мать и дочь.

— Старая сволочь! Когда ты только околеешь! Видеть тебя не могу. И за что я так мучаюсь, что я тебе сделала?

Это говорила дочь. Спокойно и даже почти без выражения. Видимо, эти страшные слова она уже говорила много раз и они стали привычными для обеих — и для матери, и для дочери. Девушка грустно улыбнулась. Сказка кончилась. Ведь она это знала с самого начала! Везде живут люди. Старые и молодые, красивые и некрасивые, добрые и злые. Живые люди со своими горестями, заботами и переживаниями. И люди эти, мечтающие о счастье, но никак не могущие его построить, одинаковы везде...

Не стоит свою злобу перекладывать на чужие плечи. Никто, никакие жизненные обстоятельства не виноваты в том, что вы обладаете злобным характером, что у вас не хватает души для собственного ребенка и вы без конца срываете злобу на этом беззащитном, несчастном существе! А как бы вы сами чувствовали себя на его месте? Чем больше вы распускаетесь, тем сильнее деградирует, разрушается ваша личность, тем труднее и труднее вам будет жить дальше, причем не только с собственным ребенком, но и со всеми окружающими, в том числе и с мужем, если он, конечно, до сих пор вас терпит. Представьте себя в старости, когда исчезнет ваша внешняя привлекательность молодости: вы превратитесь в злобную, омерзительную старуху, похожую на бабу-ягу, и много проиграете рядом с доброй, симпатичной, улыбчивой бабушкой, в которую превратится ваша невзрачная соседка, на которую сейчас вы смотрите свысока!

Конечно, «жизнь прожить — не поле перейти», особенно в наше «переходное» время. Да ведь жизнь людей никогда и не была легкой, тем не менее матери всегда любили своих детей, бывало, даже жертвовали ради них своей жизнью. Матери сами не ели, не спали, терпели лишения, лишь бы сделать все для своего ребенка. К тому же тогда родительская жизнь была намного труднее — не существовало памперсов, стиральных машин, газа, электричества, миксеров и тому подобного. Зато матери пели своим детям колыбельные песни, которые совсем забыты сейчас. И совершенно зря!

О какой же «тяжелой жизни» может говорить наша современная молодая мамаша, нарядная, живущая в нормальной квартире, не голодающая, имеющая все бытовые удобства и маникюренные ногти?! Я вспоминаю следующие слова одной детсадовской воспитательницы: «Дети становятся все наряднее, а мамы — все злее». Неужели это о вас? Так постарайтесь же сделать все возможное, чтобы эти слова больше к вам не относились!

Мама-страдалица, «несчастненькая»



Таких женщин (а иногда и мужчин) вы наверняка тоже встречаете в жизни. Их с полным правом можно считать вампирами, которые, апеллируя к чувству жалости и сострадания, манипулируют окружающими, в том числе и своими детьми, умело добиваются своих целей, часто совсем не совпадающих с интересами других людей. Задумайтесь хорошенько, а вдруг и вы тоже относитесь к этому типу? Тогда ничего хорошего из вашего «воспитания» ребенка не получится.

По-видимому, вы когда-то интуитивно нашли слабое место в психике вашего ребенка и затем начали на него давить, поскольку эта тактика вроде бы срабатывала лучше других. Чаще всего такая тактика эффективна по отношению к девочкам, отличающимся добрым, покладистым, совестливым, сентиментальным характером. От них можно добиться всего, чего угодно, только «поплакав в жилетку», а отнюдь не окриком, ремнем или угрозами.

А теперь задумайтесь над тем, что ждет в будущем вас и вашего ребенка? Представьте себе вашу семью через десять, пятнадцать, двадцать лет. Думаю, вам должно стать страшно! И совершенно не стоит радоваться, что сейчас, к зависти других женщин, ваша дочь такая добрая и послушная. Я могу нарисовать вам картину ее будущей жизни. Слишком добрый, покладистый и жалостливый ребенок всегда будет идти на поводу у других — подруг, мужа, собственных детей. Для нее очень велика вероятность стать матерью-«тряпкой», а что из этого следует — вы уже сами знаете из третьей главы.

Не думайте, что только вам одной, вольно или невольно, удастся манипулировать вашим ребенком. Вы-то как раз, скорее всего, делаете это не столько из жалости к самой себе, сколько в основном исходя из интересов ребенка. А вот другие его жалеть не будут! Хорошо, если муж вашей дочери окажется достойным человеком и она не зря посвятит ему свою жизнь, а если нет?

Чужая судьба

Лена вошла в метро и сразу же увидела Ее. Она оказалась очень стройной и модно одетой. Она оживленно разговаривала с каким-то мужчиной — может быть, мужем, может быть, любовником, а может быть, даже женихом. Она смеялась, смотрела на него влюбленными глазами и не видела никого вокруг. Она была молодая, красивая и счастливая. Ей было 33 года. Ее фамилию Лена забыла, но что ей было 33 года — знала точно. А вот сама Лена — располневшая, некрасивая, в очках и очень старая. И ей тоже 33 года.

Прошло уже двадцать пять лет с тех пор, как они виделись в последний раз. С тех пор как они вместе учились в I «А» Люблинской железнодорожной школы № 6. У Анны Ивановны. Нередко Лена с трудом могла вспомнить, что она делала вчера. Но вот если бы в метро сейчас вошли все 40 девочек из I «А», она бы точно узнала их всех. Если бы даже кого-нибудь и забыла по фамилии. Как Ее. Даже через 25 лет. Тем более что фамилии теперь у них наверняка уже другие.

Лена внимательно разглядывала Ее. Ведь она знала, что видит Ее в последний раз в жизни. Случайно встретиться в Москве во второй раз просто невозможно. Если только пройдет еще 25 лет. Но Лена надеялась, что столько не проживет.

Она действительно стала очень красивой женщиной. Элегантной, уверенной в себе. Этих двух качеств как раз никогда и не было у Лены. И счастливой. Это видно сразу.

А Лена помнила Ее детское лицо, русые косички с коричневыми бантиками. Потому что Анна Ивановна говорила, что ходить в школу в ярких красных бантиках неприлично. Однажды на уроке физкультуры Она, единственная из класса, смогла залезть по шесту наверх, до самого потолка гимнастического зала. Все были просто потрясены и ужасно тогда Ей завидовали. Сама Она наверняка давно уже забыла об этом. А Лена помнила и знала, что будет помнить всегда.

Ленина бабушка, которой сейчас было за 70, вела во дворе кружок «умелые руки»,

сажала цветы, читала газеты и живо интересовалась всем на свете. А вот Лене почему-то все ближе и ближе становилось то, что было с ней в далеком детстве, особенно в первом классе. Иногда ей снился один и тот же страшный сон. Что ей уже 33 года. И что она опоздала. Опоздала разыскать и собрать всех девочек, которые учились с ней в школе. Они разъехались, вышли замуж, а некоторых, может быть, уже и нет в живых. И Она осталась совсем одна. Где теперь Алешина Агнесса? А Баранова Люба? А Юсупова Рая? А Мушкатина Лида? Поздно. Все... Теперь она их больше не найдет и не увидит никогда. Как же, как могла она допустить это? Почему не спохватилась раньше? И жуткое отчаяние и тоска охватывали ее во сне. Когда же она просыпалась, то каждый раз удивлялась: почему этот сон так пугает ее? Почему он такой тягостный и безысходный? Днем она понимала, что искать кого-нибудь из них совершенно бесполезно, не нужно и глупо. Что у каждой своя судьба и все они давно уже чужие друг другу. Да днем ей, впрочем, совсем и не хотелось этого.

Лена давно уже закончила школу, институт и даже защитилась. Она давно уже была замужем. Но до сих пор часто и с теплым чувством вспоминала этот I «А», который не очень-то любила тогда, когда училась в нем, потому что в классе было много подлиз, потому что Юсупова Рая все равно делала много ошибок в диктантах, сколько Лена ни помогала ей по русскому языку, и потому что Майка Борисова всегда на всех ябедничала, чтобы Анна Ивановна любила ее еще больше. Все ненавидели и боялись Майку. Говорят, что теперь она доцент в каком-то вузе.

Лена подумала, что и сама она, как это ни странно, тоже доцент. «Как ни странно» — потому что, в отличие от Майки, у нее совершенно отсутствовали зависть, честолюбие и стремление «пробиться» любой ценой. Она всегда отличалась мягкостью, уступчивостью, почти что безволием. Боже мой, ну кто бы мог подумать, что из этого тихого, слишком послушного ребенка получится когда-нибудь строгий доцент, которого будут бояться студенты!

Интересно, что же получилось из Нее? Кем Она работает? Есть ли у Нее дети? Счастлива ли Она? Последнее, впрочем, Лена поняла сразу, как только увидела Ее. Счастлива, конечно. И еще поняла, что Она ее ни за что не узнает. Даже если и заметит случайно. И не придется, фальшиво улыбаясь, задавать какие-то глупые вопросы и обмениваться бесполезными адресами. Она была вся на виду — молодая, красивая, счастливая, а на Лене как будто была надета шапка-невидимка. Ну и слава богу. Ведь у каждого своя жизнь. Слишком уж далеко ушло в прошлое все, что было с ними когда-то в той жизни.

Хотя, если бы сказать тем девчонкам, которые еще помнили ее, что Лена стала преподавателем, они бы ни-сколько не удивились. Ведь она всегда была слишком серьезной, слишком добросовестной и исполнительной. И все десять лет круглой отличницей. Потому что так хотела мама. А у мамы было больное сердце, и ее нельзя было волновать.

Хотя однажды маме все-таки пришлось поволноваться из-за Лены. Правда, это было уже в институте. Когда на третьем курсе Лена вдруг собралась замуж. Собственно говоря, это было совсем не вдруг. Все три года Андрей как тень ходил за ней. Хотя на курсе было много красивых, эф-фектных, талантливых девчонок, которые заглядывались на него. Хотя он был интересным парнем, активистом, спортсменом и душой всего курса. А Лена, как ей казалось, — неинтересной, робкой девушкой, которая ничего не знала, кроме мамы и учебы, которая все три года так и проходила в старой школьной форме, потому что лишних денег не было, а ей было абсолютно все равно, в чем ходить.

Мама считала, что они не пара. Не потому что Андрей ей не нравился, а потому что уж слишком они были разные. И еще она боялась, что пойдут дети и Лена не кончит институт. Хотя, конечно, Лене самой виднее, за кого выходить. Но в любом случае надо подождать до окончания института. И Лена уступила матери. Хотя потом очень жалела об этом. Ведь если бы она вышла замуж еще на третьем курсе, их громадное, неземное счастье длилось бы на два года дольше. Хотя, конечно, может быть, и кончилось тоже на

два года раньше. Но Лена никогда не упрекала мать. Ведь та хотела как лучше...

А в общем-то, мать беспокоилась совершенно зря. Этот брак оказался на редкость счастливым. Хотя у многих он и вызвал недоумение. Даже у самой Лены. Каждый день, многие годы, открывая утром глаза, Лена задавала себе один и тот же вопрос: «За что мне, которая не умнее, не лучше и не красивее других, досталось такое счастье?» Андрея просто невозможно было даже и сравнить с кем-нибудь из знакомых. Когда Лена болела, он готовил самые вкусные блюда и кормил ее в постели. Сам ставил банки, делал уколы и растирания. Сам отчеркивал нужные места в журналах, и Лене оставалось только просмотреть эти статьи, чтобы быть в курсе последних научных новостей. Сам выбирал ей в магазинах сумки, платья и туфли, и все знакомые удивлялись, с каким вдруг вкусом начала одеваться Лена после замужества. Он нес к ней все свои радости и неудачи, он как только мог оберегал ее от всего неприятного и тяжелого в жизни. Если Лена слишком уставала, он сам готовил, сам убирал их маленькую однокомнатную квартирку, лишь бы Лена могла поспать лишний часок. Он отдавал ей всю свою душу и ничего не требовал взамен. Он был счастлив только потому, что она существовала рядом с ним. Про нее все говорили, что она за ним как за каменной стеной.

За первые семь лет замужества Лена очень изменилась — и внутренне, и внешне. Она стала интересной и даже почти элегантной. Более уверенной в себе, хотя по-прежнему оставалась мягкой и уступчивой. Она стала гораздо тоньше чувствовать, шире смотреть на вещи, лучше понимать людей. Она уже не была той аморфной, простенькой девушкой, которую Андрей когда-то выделил из всех остальных. И все это произошло только благодаря ему. Все эти годы он ее лелеял и берег, воспитывал, как маленького ребенка. И только он один не замечал, как она изменилась. Потому что для него она всегда и так была самой лучшей в мире. Самим совершенством, которое поэтому уже просто не может меняться в лучшую сторону.

Лена всегда удивлялась его талантности, трудоспособности и широте интересов. У нее никогда не было ни голоса, ни слуха. А он открыл ей мир музыки. Научил любить Бетховена, Паганини, Моцарта. И современную музыку. И прекрасные народные песни Грузии. Он, несмотря на их безумную занятость, тащил ее в кино или театр, если там шло что-нибудь стоящее, куда она никогда бы не пошла сама. И теперь Лене просто дико было вспоминать, как она когда-то жила без всего этого. Он открыл ей мир Рембрандта и Чюрлениса, Кустодиева и Хокусая, Фейхтвангера и Соммерсета Моэма, Ремарка и Экзюпери, Солоухина и Такэо Арисимы. Потому что в институте она много занималась, но почти ничего не читала: не хватало времени. Теперь, правда, времени не хватало еще больше, но благодаря Андрею они каким-то образом успевали сделать очень многое.

Но главным для него всегда оставалась наука. И Лена, конечно, тоже. Если бы одна из этих двух вещей вдруг исчезла, он просто не смог бы жить дальше. Они оба были микробиологами. Когда утром Лена случайно просыпалась в шесть, а не в восемь, как обычно, она видела его спину за письменным столом. Когда в двенадцать ночи, после дня безумно напряженной работы, она без сил валялась в постель, потому что уже просто не могла больше сидеть за письменным столом рядом с мужем, Андрей ей говорил: «Я сейчас». И сидел еще — до часу или двух ночи, потому что никак не мог оторваться от своей работы. Ему хотелось написать еще одну фразу, и еще одну, и еще... Он был просто одержим работой. Книги выходили у него одна за другой — прекрасно написанные, яркие, оригинальные, смелые и глубоко научные. Он быст-ро становился ученым с мировым именем.

И только одна Лена знала, чего это стоило. Это были годы жизни безо всяких выходных, праздников или отпусков. Это была работа на износ. Это были годы, когда за обедом они глотали что попало и оба думали и говорили только о новых штаммах бактерий. Когда в течение дня было абсолютно некогда оторваться хотя бы на пять минут, чтобы выпить глоток чая или позвонить старой институтской подруге, которой Лена уже не звонила пять лет. Когда Лена месяцами не видела мать и бабушку, хотя обе

они жили в этом же городе.

Постепенно все, что было с Леной до замужества, стало казаться ей очень далеким и нереальным. Как будто это было до новой эры или на том свете. Непонятно почему, но она начала думать о своих бабушке и матери в прошлом времени. Как будто они жили когда-то очень давно. Да фактически теперь для Лены и не существовало ничего, кроме Андрея и их книг. Конечно, писал их Андрей один. Ведь он был очень талантлив, а она — просто неглупым и, главное, очень трудолюбивым и добросовестным исполнителем. Но она их редактировала. И печатала на машинке все многочисленные варианты. И часто подсказывала нужные мысли, без которых его книги не были бы тем, чем они в конце концов становились. Потому что она всегда чувствовала, чего именно в них не хватает. И делала все, чтобы он был счастлив и мог целиком отдаваться своей науке.

Семь лет такой жизни слились в один счастливый лихорадочный день. Она не жалела, что у них нет детей, ведь она знала, что тогда не сможет помочь Андрею. Что ребенок в их единственной комнатке означал бы массу хлопот, которые неизбежно оторвут Андрея от науки. А без науки он не может быть счастливым. Значит, ее долг — сделать все возможное для счастья Андрея. Ведь сам он так много сделал для нее. С ним она, собственно говоря, стала совсем другим человеком, нашла себя. И благодарна ему за это. И всегда у него в неоплатном долгу. Так что ни о каком ребенке не могло быть и речи. Да ей ведь никто и не был нужен, кроме Андрея.

Странно, однако, что детские воспоминания имели такую силу над ней. Несмотря на внешне безмятежную жизнь, Лена успела увидеть не только много счастья, но и много тяжелого, горького и даже страшного. Но, кажется, за все это время не было в ее жизни ничего страшнее, чем ТОГ случай в 1 «А».

Все было очень просто и очень ужасно. После уроков Анна Ивановна повела Лену в учительскую, и там какая-то незнакомая учительница из другого класса сказала, что это именно та девочка, которая вчера самым ужасным образом наругала ей в коридоре, а потом вырвалась и убежала. Лене казалось просто невероятным, что Анна Ивановна поверила ТОЙ учительнице, а не ей. Ведь Анна Ивановна знала и понимала все на свете. Ведь Лена так любила ее тогда. Любила и боялась. И никогда в жизни не могла бы обмануть. И только через много лет Лена поняла, что отношения с коллегами, с которыми предстояло работать всю жизнь, были для Анны Ивановны важнее, чем детская гордость и вера в непогрешимую справедливость любимой учительницы у какой-то одной маленькой девочки из многих сотен, а может быть, и тысяч, прошедших через ее руки за долгие годы учительской работы.

В ТОГ день Анна Ивановна сказала Лене, что не отпустит ее домой, пока она не осознает своей ошибки и не извинится перед ТОЙ учительницей. Лена не плакала тогда. Она вообще никогда не плакала. Просто никак не могла понять: разве можно солгать? Ведь она никому не грубила, как же можно сказать, что осознала свою ошибку! Ей казалось, что, стоит только все это получше объяснить Анне Ивановне, и та отпустит ее домой. Но Анна Ивановна была неумолима: Лена будет сидеть здесь весь вечер, а может быть, и всю ночь, пока не произнесет убедительных слов раскаяния. Только и всего. И тогда она сможет уйти домой.

Ужас, обида, возмущение охватили Лену. И этот всегда слишком мягкий, но, как оказалось, гордый ребенок, решился на то, на что потом Лена уже не решалась больше никогда: она восстала. Одна — против тех, кто был сильнее ее и от кого она зависела. Лена заявила, что будет сидеть в школе и день, и ночь, и всю жизнь, что она даже, может быть, умрет здесь, но не извинится никогда, потому что не виновата ни в чем.

И потом, вспоминая эту никем не замеченную трагедию обычного школьного дня, Лена всегда удивлялась собственному мужеству и собственной гордости, которые, как ни странно, оказались заложенными в ее душу и вдруг проявились так неожиданно и некстати. Конечно, в этой борьбе победила Анна Ивановна. Она была опытным, лучшим в школе педагогом, она знала каждую свою ученицу и смогла найти именно те, единственные

слова, которые сделали Лену покорной. Она объяснила, что за неслыханную дерзость Лену немедленно исключают из школы и когда мама узнает об этом, ей станет так плохо, что она может даже умереть от огорчения. Значит, выбора у Лены не оставалось. Ведь, начиная борьбу, она думала только о себе и не подумала о маме. И она извинилась. А мама так никогда и не узнала об этом случае...

Интересно, были ли у других такие же трагедии в школе? У Нее, наверное, не было. Ну как же все-таки ее фамилия? Неужели Лена забыла ее навсегда? А впрочем, это совершенно неважно. Так же как и неважно все, что было с Леной в жизни. И что будет потом. Потому что потом в ее жизни уже не будет больше ничего. Хотя она, может быть, и проживет (даже страшно подумать!) еще лет тридцать — сорок.

Три года назад Лена начала думать в прошлом времени и о себе тоже. Когда ей было 30 лет. Когда она вдруг поняла, что больше не любит Андрея. Он оставался прежним — ласковым, преданным и одержимым. А в ней вдруг что-то надломилось. Он был ей безразличен. Так же, как и его книги, его планы, его переживания. Она страшно устала от всего этого. И знала, что это уже навсегда. Как будто в ее душе кончился какой-то завод, выданный ей на всю жизнь, но окончившийся почему-то так рано.

Теперь после лекций в институте, которые она раньше так любила и которые вдруг стала читать с трудом и отвращением, Лена не бежала, как прежде, домой, чтобы быть вместе с Андреем, чтобы поскорее сесть за письменный стол и сидеть до изнеможения за очередной книгой. Теперь она бесцельно ходила по улицам. Под снегом, под дождем. И с ужасом думала, что ей все-таки придется возвращаться. И лгать. И притворяться. Делать вид, что ее интересуют эти дурацкие книги и эта проклятая микробиология. Что она страшно хочет вырваться с ним на новую картину или прочесть интересную книгу. Придется улыбаться ему, делать участливое лицо, слушая его рассказы о делах на работе, что-то говорить, спрашивать, советовать. А ей было тяжело теперь даже и это. И ей хотелось только одного — бросить все и бежать куда-нибудь как можно дальше. Забыться в угол. Не видеть никого. Забыть все. И умереть.

Ни один нормальный человек, наверное, не смог бы ее понять. Ведь Андрея нельзя упрекнуть абсолютно ни в чем. Он был прекрасным мужем, и многие женщины завидовали ей. Одинокие и даже замужние. А она теперь завидовала им всем. Особенно одиноким, которым не за кого отвечать. Которые делали все, что хотели. Жили, как хотели. Которым не надо никому безмятежно улыбаться, когда хочется броситься на пол и биться в истерике. Когда хочется послать все к черту, но приходится улыбаться. И она улыбалась. Она притворялась. Уже три года. И это никак не проходило.

А он не замечал ничего. Рядом с ним был живой труп, а он этого не видел. Потому что Лена слишком хорошо его изучила за эти годы. Потому что только она одна могла его обмануть так, чтобы он не догадался ни о чем. Потому что у нее, как оказалось, была железная воля. Ведь она отвечала за него. За его счастье и душевный покой. За его книги, которые она теперь ненавидела. Она не могла его бросить. Просто так. Ни с того ни с сего. Ведь она прекрасно знала, что он этого не переживет. Он сломается сразу, как все сильные люди. А она была слабая и поэтому могла терпеть. Терпеть, сколько хватит сил. А сил должно хватить до конца. Слишком большая ценность — человеческая жизнь. Тем более такого человека, как Андрей. И ведь эту жизнь он доверил ей.

Лена чувствовала себя виноватой перед ним. Ей было больно жить, и она безумно устала от жизни. Если бы Андрей вдруг умер (не по ее вине, разумеется), она ощутила бы только облегчение. И ничего больше. Но он был здоров. И ему не было еще и сорока. Она знала, что предает его каждый день, каждый час, но ничего не могла с собой по-делать...

Красивая молодая женщина вышла со своим спутником на какой-то станции. У Нее все было еще впереди. И любовь, и, может быть, даже дети. Она не жила воспоминаниями. Она жила здесь и сейчас.

Как только они вышли, Лена вдруг вспомнила, как Ее зовут. Калигина Юлия, вот как! Хотя это, конечно, давно уже не имело абсолютно никакого значения.

Русские женщины когда-то славились своей жертвенностью, именно о них писал Некрасов: «...коня на скаку остановит, в горящую избу войдет». Понятно, что такая женщина совершала свои подвиги не для себя, а для кого-то другого, как, например, в нижеприведенном рассказе.

Да исцелился сам!

Тянулись недели, а старуха все никак не умирала. Еще бы! Ведь если человек прожил девяносто четыре года, то его организм так быстро не сдается. Хотя, конечно, чем быстрее он умрет, тем лучше для него самого — меньше будет мучиться.

Характер у нее и до сих пор был просто прекрасный. Она лишь тихонько стонала, ходила под себя и ничего не требовала. Только время от времени заплетающимся языком просила попить, или почесать ей спину, или поднять ее, чтобы встать. Ей очень хотелось встать и куда-то идти, идти, идти...

Тогда Магда в сотый раз объясняла старухе, что идти она пока никуда не может, вот завтра это, возможно, и получится, а пока придется полежать. И она отвлекала ее глотком бульона, цветами в вазе, дождем за окном или еще чем-нибудь. Старуха успокаивалась, чтобы через несколько минут начисто все забыть и снова забормотать: «Хочу встать, встать, встать...» Она совершенно не догадывалась, что умирает. Такое счастье, к сожалению, выпадает далеко не всем.

Прошло двенадцать лет, но и до сих пор Магда все еще видела, как умирал ее муж. Она это помнила все годы, каждый день, каждую минуту. Всегда. Это стало частью ее жизни. Он был медик и прекрасно знал, что у него рак легких. Сначала он не очень мучился, только задыхался немного. А когда ему стало хуже, а потом он совсем слег, Магда осталась с ним в больнице. Она не выходила оттуда три месяца. У нее было такое ощущение, что она, живая, замурована в склепе вместе с мертвецом и что обречены они оба.

Как страстно хотела она, если бы это было возможно, умереть вместо него, но умер все-таки он, а она осталась жить. Первое время она поддерживала мужа под руки, чтобы он мог дойти до кресла у окна и смотреть на больничный парк. Потом поддерживала его в кровати, чтобы он не обливался супом. Потом сама кормила его с ложки, обтирала теплой водой, давала судно, делала уколы. По пятнадцать уколов в день, хотя и знала, что они его не спасут. Когда ему стало совсем плохо, ухаживать за ним стало даже легче. Ведь есть он перестал совсем, а уколов осталось всего один-два в сутки. Но это уже были наркотики.

И все эти месяцы их глаза постоянно встречались. И нельзя было ни отвернуться, ни сказать что-нибудь незначительное дрогнувшим голосом. Нельзя было даже вы-плакаться ночью. Ведь он был совсем рядом. Оба они по ночам ловили дыхание друг друга. И каждый знал, что другой не спит. При нем Магда так и не заплакала ни разу. Ему ведь и так было тяжело. Гораздо тяжелее, чем ей. Ведь умирал он, а не она...

За эти три месяца они так ни о чем и не поговорили. И не потому что у Магды не было свободного времени. Дни и ночи уходили на то, чтобы его кормить, мыть, поворачивать, поддерживать, давать лекарства, делать уколы. Когда во время приступов Магда поддерживала его слабеющее тело, крепко прижимала его к себе, им обоим казалось, что ему становится немного легче. Оба знали, что во время одного из таких приступов он умрет и тогда она будет отчаянно сжимать в руках только мертвое тело, которое только что было живым человеком, ее мужем.

Они всегда настолько любили и понимали друг друга, что говорить им теперь уже не нужно было ни о чем. Он не хотел терзать ее разговорами о своей смерти. А говорить о чем-нибудь другом было просто бессмысленно. Ведь обо всем другом они и так говорили всю жизнь.

Когда Магда вышла из заточения, первым ее чувством было удивление. Удивление, а не горе. Ведь горе было с нею уже давно. С тех пор как она узнала, что он обречен. Она понимала, что мир остался прежним, что людям нет и дела до нее, но все же было странно

и даже жутко видеть нарядных людей на улицах, прекрасное приморье с соснами и дюнами, беззаботных малышей в колясках, свежие номера газет. И все остальное тоже. В то время как его — уже не было. Сама она хотя еще и жила, но ей казалось, что она тоже умерла. Наверное, если бы не их дочь, она умерла бы на самом деле.

Да, немногие могут умереть так, как умер ее муж. Для большинства людей нет ничего важнее собственной смерти, и это, конечно, совершенно естественно. А он до самого конца больше думал о ней и о дочери, чем о себе самом. Это и давало ему силы держаться до конца. А ведь большинство людей перед смертью в ужасе пытаются ухватиться за что-нибудь. За бога, например, о котором они, может быть, никогда и не думали раньше и в которого вдруг начинали верить, поняв, что обречены. Хотя ведь каждому и так прекрасно известно, что человек обречен на смерть с самого момента своего рождения.

Магда любила говорить с умирающими о боге. Она знала, что обладает большим даром убеждения. Ее прекрасные черные глаза на прекрасном аскетическом лице горели фанатическим блеском. Для каждого она находила свои, доходящие до их души доводы. Убедительные для каждого — и для самого простого, безграмотного человека, и для рафинированного интеллектуала. Ведь она хорошо знала жизнь. И к тому же окончила два университета, знала несколько языков, а когда-то прекрасно пела и неплохо рисовала.

Наверняка при жизни многие из тех, кому она теперь помогала умереть, были эгоистами, подлецами, а может быть даже, и преступниками. Но ведь теперь все это уже не имело никакого значения. Теперь они умирали и не были нужны никому. Кроме Магды. Она, как собачонка, спала свернувшись и не раздеваясь где-нибудь рядом с очередным живым трупом и слышала каждое движение «своего» умирающего. Чтобы моментально открыть глаза и протянуть руку к чашке, если он хотел пить, или к судну, если он хотел облегчиться. Или завести долгий разговор о жизни, если он еще был в состоянии говорить и хотел излить ей душу. Еще до того, как он успевал выразить свое желание. Потому что она угадывала их желания всегда. Ведь не все могли говорить, некоторые уже только мычали или стонали. Но самое ужасное было тогда, когда умирающие дни и ночи кричали от боли. Тут уж Магда не могла помочь ничем.

Магда чувствовала «своего» умирающего потому, что каждый раз она жила последним кусочком жизни того, кто на этот раз волей случая оказывался рядом с ней. Ведь своей жизни у нее давно уже не было. С тех пор как умер ее муж. И с тех пор как вскоре после этого в автомобильной катастрофе погибла ее дочь.

Работа Магды была не только очень тяжелой — безо всякого отдыха, дни и ночи, которые выливались в недели и месяцы, в потом и в годы иступленной, фанатичной жизни для других людей. Для тех, кто уже больше не был нужен никому, а нередко даже и самому себе. Но и грязной. Ведь чаще всего умирающие ходили под себя, нередко их рвало, их невозможно было по-настоящему вымыть и обычно они бывали очень зловонны. Но у Магды отсутствовало всякое чувство брезгливости. У нее были только безумная жалость и неутолимая потребность помогать другим. И она делала все, что надо, и еще в тысячу раз больше того, что надо. Каждый раз она становилась вторым «я» умирающего. И умирала вместе с ним. Только, к сожалению, сама она после этого все еще продолжала жить. Чтобы снова умирать со следующим. И еще многие годы быть несчастливой, у которой ничего нет, кроме смерти. И одновременно очень счастливой. Потому что так, как она, никто еще не был нужен десяткам и даже сотням людей в самые последние, самые тяжелые минуты их жизни.

Никто не заставлял ее выбрать этот путь. Ее друзья не сомневались, что после смерти мужа она, с ее красотой, умом и прекрасным характером, недолго будет одинокой. Ведь ей было тогда всего 33 года. Она и не осталась одинока. Но только не так, как думали остальные. Она не была одинока со своими умирающими. Она знала, что одиночество — самое ужасное, что может быть с человеком, если, конечно, не считать смерти. А самое ужасное одиночество — это одиночество умирающего. И она была счастлива, что спасла многих. Не от смерти, конечно. От смерти спасти невозможно. Но от одиночества.

Одиночества умирающего человека.

Все считали ее полупомешанной. Но она знала, что это, к сожалению, не так. К сожалению, потому что сумасшедшим, наверное, жить легче. Просто она слишком любила мужа и дочь, чтобы начать новую жизнь без них. Для себя. Жить же для других она, к счастью (или к несчастью?), все еще могла. Считалось редчайшей удачей, когда удавалось пригласить к умирающему именно ее. Ведь на нее всегда была очередь. Хотя за нее и приходилось платить громадные деньги. Разумеется, больнице, где она работала, а не ей самой.

Иногда, оплакивая вместе с умирающим его жизнь, несбывшиеся надежды, давние обиды, горькие разочарования, которые все еще терзали его душу, Магда мельком думала о том, что ей самой придется умирать в одиночестве. Интересно, от чего и как умрет она? От рака? Водянки? Инфарк-та? Впрочем, ей это было все равно. Она надеялась только, что ей не придется лежать месяцами — грязной, вонючей, всеми заброшенной. А впрочем, если и придется, то это тоже в конце концов не так уж и важно. Не она первая, не она последняя. И это тоже ведь кончится когда-нибудь.

Магда любила говорить с умирающими о боге. Потому что обычно это их успокаивало больше всего. Она говорила о его всепрощении и о вечной жизни человеческой души. О божьей мудрости и о том, что все, что ни делается, все к лучшему. И им становилось легче. И Магда была счастлива. А в те редкие минуты, которые оставались у нее свободными, Магда писала. Она писала рассказы о жизни тех, кто прошел через ее руки, доверил ей свою душу, но уже не мог рассказать за себя ничего. За мертвых теперь говорила Магда. Она не знала, были ли эти рассказы плохими или хорошими, она не знала, какова будет их дальнейшая судьба. Просто она чувствовала себя обязанной написать их. И еще в свободные минуты Магда иногда думала о том, что, когда будет умирать она, рядом с ней не будет никого и ей самой не помогут мысли о боге. Просто она не будет думать о нем. Ведь она не верила в бога никогда...

Но, к сожалению, для вашей дочери слишком велика вероятность совершить подвиг самопожертвования для человека, которому он совершенно не нужен, человеку, который его не оценит и не употребит во благо себе или другим. Значит, это будет уже не подвиг, не самопожертвование, а сознательно загубленная жизнь.

Очень страшно, если муж вашей дочери окажется, например, алкоголиком или наркоманом, что в наших условиях вполне возможно. И вот тогда ваша слишком жалостливая дочь вряд ли решится уйти от него и зажить самостоятельной жизнью. Так и будет она, не видя никакого просвета, всю жизнь пропадать рядом с ним, неизвестно для чего принося свою судьбу в жертву никчемному человеку. Очень вероятно при этом, что она повторит вашу судьбу и, в свою очередь, будет плакаться и стонать своим детям, не желая в то же самое время и пальцем шевельнуть, чтобы изменить ситуацию. Можно также представить, какими же при таком неполноценном воспитании вырастут ее собственные дети (см. вторую главу).

Ведь вокруг нас мы видим не так уж мало подобных женщин — очень хороших и добрых, которые в городах и деревнях все продолжают и продолжают приносить свои напрасные жертвы. Недаром уже в наше время появилось стихотворение на эту тему:

Она бы хотела иначе
Надеть драгоценный наряд,
Но кони все скачут и скачут,
А избы горят и горят...

Поэтому перестаньте плакаться дочери — она у вас и так слишком жалостливая. И без ваших стенаний у нее хватит ответственности добровольно делать уроки, помогать по дому и выполнять прочие обязанности. Освободите ее от моральной зависимости и дайте

возможность делать все самостоятельно. Пусть она побольше думает о себе самой и растет сильной, доброй, ответственной и счастливой. Пусть найдет время не сидеть и выслушивать ваши жалобы, а побольше общаться с друзьями, развлекаться, заниматься спортом, читать книги, влюбляться, ходить в интересные для нее кружки и секции. Словом, ослабьте немного привязь, на которой вы ее держите. Все равно вы вряд ли сможете удерживать ее пожизненно, и тем больнее вам будет впоследствии.

А когда наконец перестанете плакаться, вы и сами почувствуете себя свободнее и сильнее. Ведь стенания никак не решают ваши проблемы — они только разоружают вас, лишают воли и мешают поиску оптимальных решений. К тому же говорят, что нытики больше подвержены разным болезням — язве желудка, гипертонии и тому подобным.

Кстати говоря, я уверена, что вы не так уж несчастны, как думаете или какой хотите казаться окружающим. Может быть, нытье — это ваше оружие и оно как-то помогает вам в жизни, но на самом деле в борьбе с жизненными трудностями есть гораздо более действенные методы, например сила воли, жизнестойкость, оптимизм, интеллект, профессионализм, общительность, находчивость и так далее. К тому же дочь вам не враг, и не стоит применять против нее ваше оружие, ведь оно действует разрушительно на психику ребенка.

Нытикам неплохо вспомнить и применить на практике известное изречение Дейла Карнеги: **кончайте страдать и начинайте жить!** Ну а если уж без нытья вам жизнь не в жизнь, то постарайтесь оставить в покое собственного ребенка и переключиться на другие жертвы — подругу, собственную мамочку или соседку. А если они начнут вас избегать, что очень даже вероятно, то подумайте наконец о том, как же вы невыносимы и как тяжело живется вашему ребенку с такой мамочкой.

Ну и в конце концов, посмотрите вокруг себя, и вы увидите, что нет такого человека, такой семьи, у которых не было бы своих трудностей, горя и даже трагедий. Я не сомневаюсь, что многие из них живут гораздо труднее, чем вы, но далеко не все ноют, стонут и плачутся.

Возможно, человеку-нытику окажется полезной следующая игра: возьмите лист бумаги и разделите его на две половины вертикальной чертой. А потом проанализируйте или всю свою жизнь, или отдельные ее аспекты. Слева напишите в столбик по пунктам все то, что у вас хорошо. Справа — то, что плохо. Например, так:

Точно так же можно отдельно по пунктам проанализировать жилищные условия, свои способности и характер, друзей, работу, начальника или любовника и многое другое, буквально все, что угодно.

И тогда вы с удивлением увидите, что у вас в жизни очень много хорошего, может быть, даже гораздо больше, чем плохого. И вот тогда-то вам, может быть, станет стыдно, и вы, к удивлению окружающих, наконец перестанете ныть и плакаться! Вместо этого вы начнете активно действовать и изменять свою жизнь к лучшему. Если вы сами сумеете сделать это, то, пожалуй, сможете научить и своего ребенка таким полезным вещам, как активность, инициатива, боевитость, оптимизм и бесстрашие.

Все-таки надо признать, что «бедненькие страдалицы» не так уж и плохо приспособились к жизни. Своим постоянным нытьем они достигают как минимум нескольких целей. Во-первых, эти пираньи умело «откусывают кусочки», нередко достаточно крупные, от своих родных и близких, от жалостливых подруг, которые сами нередко имеют гораздо меньше, чем ноющие и плачущиеся «страдалицы». Окружающие делятся с ними временем, деньгами, помощью, вещами и эмоциями, в то время как сами «страдалицы» никогда не делятся ничем и ни с кем.

Во-вторых, они умело используют свою мимику для того, чтобы избежать агрессии, зависти, соперничества со стороны окружающих. Ведь никому и в голову не придет завидовать столь несчастному и жалкому существу. Своим нытьем «несчастненькие» умело устраняют возможных врагов, завистников, конкурентов. Они обеспечивают себе более

безопасную и успешную жизнь, а значит, и большую выживаемость и конкурентоспособность в нашей столь непростой жизни. Они становятся как бы невидимыми для врагов и очень успешно «доят» всех остальных.

Ну и в-третьих, для достижения своих целей они, как никто, экономят силы и ресурсы, потому что прилагают минимальные усилия, заставляя других людей работать на себя.

Ну что ж, все люди разные, и каждый живет как может. Только подобным родителям лучше будет, возвращаясь домой, оставить за порогом маску несчастной страдальицы и встретить дочь с улыбкой и жизнерадостным настроением. Только тогда ей с детства не будет заложена в голову и душу программа несчастий, неудач и страданий. Только тогда ребенок вырастет полноценным человеком — сильным, уверенным в себе и успешным в делах, а значит, и счастливым.

Мама-бизнесвумен

Родители трудятся, дети наслаждаются жизнью, внуки — нищенствуют.

Японская пословица

Воспитание — великое дело: им решается участь человека.

В. Белинский (1811—1848), русский литературный критик, философ, публицист



Мама — деловая дама, мама-профессор, мама — бизнесвумен, мама-лидер — это, конечно, прекрасно. Да только у нее, как и у других родителей, есть свои специфические недостатки. Однако сначала поговорим о ее положительных сторонах. Несомненно, она решительна, находчива, профессионально состоятельна, к тому же, видимо, еще и зарабатывает неплохо, так что семья вряд ли обременена материальными проблемами. Но...

Слишком большие нагрузки, высокое положение и огромный энтузиазм в профессиональной деятельности оставляют такой женщине слишком мало времени на личную жизнь и общение с ребенком. Неважно, что ее дети ухожены, накормлены, посещают элитную школу и гольф-клуб и, может быть, имеют гувернантку. Они все равно

обделены материнским вниманием, и ничто на свете не может его заменить. Несмотря на материальный достаток, детям в такой семье приходится жить в суровых условиях. Хорошо, если при этом у них все-таки есть любящая бабушка или даже две, а если нет...

Однако спартанское (в моральном плане) воспитание неожиданно может принести и хорошие плоды: дети рано становятся самостоятельными, рациональными, целеустремленными, хотя при этом могут быть недостаточно эмоциональными и слишком рассудочными. Вряд ли они будут сильно привязаны к матери, а в дальнейшем — и к собственной семье. Ведь в детстве они не очень-то научились любить.

Подобные женщины часто одиноки или имеют проблемы в личной жизни. Ведь мало кому понравится слишком умная и волевая жена, даже если она и очень красива. К тому же у нее так мало времени на свидания, флирт, поиски подходящего партнера! Нередко мужчина ей нужен только физиологически, а вот «каменной стеной», опорой и надеждой она сама может стать для кого угодно. В типичном варианте она независима, расчетлива, холодна и... одинока. Иногда, правда, с нашей львицей рядом бывает муж, но он такой тихий, скромный, незаметный, что все невольно задаются вопросом: «Что же такого нашла в нем эта яркая, эффектная, нестандартная женщина?» Люди не понимают, что два лидера никогда не уживутся в одном доме, а именно «неравный» брак — наиболее перспективный и устойчивый из всех возможных вариантов, несмотря на то что у женщины при этом может быть куча любовников на стороне.

Такие женщины лишены многого (особенно в эмоциональной сфере) из того, что доступно самым простым бабенкам, которым они иногда даже завидуют, не признавая себе в этом. Но ведь не может один человек разорваться на несколько частей, и им приходится чем-то жертвовать ради достижения других своих, вполне достойных и привлекательных целей, тем более что нередко они одновременно заменяют своим детям и отсутствующего (или никчемного) папочку. Эти женщины вносят немалый вклад в экономику, науку, искусство, но... они, несомненно, трудные родители, и им можно только посочувствовать. Посоветовать им уделять побольше внимания детям? Они и сами понимают необходимость этого, но вряд ли смогут воспользоваться нашим советом. Ведь живут они «сломя голову» и за одну жизнь успевают сделать столько, сколько иногда не под силу и десяти другим людям.

Не сомневайтесь, несмотря на все сложности в личной жизни и другие многочисленные трудности, на то, что нередко такие женщины чувствуют себя как загнанная лошадь, они счастливы и ни за что не поменяются своей судьбой ни с кем другим. К тому же они прекрасно понимают, что абсолютное счастье вообще вряд ли возможно на нашей грешной земле, ведь она — далеко не райский уголок.

Встреча

Дементьева вернулась с заседания ученого совета и села за свой стол. Она хотела закончить статью в журнал, которую редактор ждал еще неделю назад. Отключила телефон, сняла очки и начала писать. Сразу с того самого слова в середине фразы, на котором остановилась, уходя на заседание. В дверь постучали. В кабинет вошла полная пожилая женщина, лица которой Дементьева не могла разглядеть без очков.

Женщина вела себя странно. Молча остановилась у двери. Не подходила к столу, не уходила совсем и даже как будто казалась чем-то напуганной. Дементьева надела очки, взглянула на женщину и вскрикнула. Перед ней стояла Рита.

Они не виделись двадцать лет. Их пути разошлись очень давно, и они уже не думали, что когда-нибудь встретятся снова. Когда-то они вместе кончали десятый класс, сидели за одной партой и очень дружили. Обе мечтали поступить на биофак. Но потом Рита сразу же после школы неожиданно вышла замуж и уехала. Ее муж был военным. Сначала они переписывались, но потом у Риты родился ребенок, и переписка прекратилась.

Обе жадно рассматривали друг друга, переспрашивали, отвечали невпопад и никак не могли наговориться. Нина смотрела на Риту с чувством жалости. Выглядела она гораздо старше своих 37 лет, сильно расплнела, была в стоптанных туфлях и каком-то совершенно невообразимом платье. Ей, видимо, доставалось в жизни. А ведь в школе она считалась одной из самых хорошеньких, и если бы следила за собой, то и сейчас была бы ничего.

Рита, в свою очередь, видела перед собой стройную выхоленную женщину, которой никак нельзя было дать больше 30. С прекрасной прической, элегантно одетую. Ужасно интеллектуальную. И похожую на кинозвезду. Это было удивительно. Ведь в школе Нинка никогда особой красотой не блистала.

Рита, конечно, знала, что сравнение было не в ее пользу. Что она всю жизнь моталась с мужем и детьми по провинции, не следила за модой, не следила за собой. Что она давно ничего не читала, все эти годы почти не работала и совершенно отстала от жизни. И теперь вряд ли смогла бы поговорить с Ниной на одном языке о чем-нибудь другом, кроме школьных воспоминаний. Она даже почему-то вдруг решила, что у нее грязные ногти, и начала смущенно прятать руки за спину.

Рита рассказала подруге, что после сына у нее еще родились девочки-двойняшки и теперь у нее трое детей. Старшему сейчас уже 17 лет. Ни в какой институт она так и не поступила, даже и специальности не получила никакой. И почти всю жизнь не работала из-за частых переездов мужа. А теперь вот дети упрекают ее, что она совсем несовременная. И пытаются разьяснить прелести поп-музыки, от которой ей становится просто дурно.

Нина живо представила себе Ритиных детей. Застенчивого русоголового, нескладного паренька с наивными умными глазами, похожего на Риту в молодости, и двух 14-летних сорвиголов, которым следовало бы родиться мальчиками. Сколько же она перевидала таких за свою жизнь! Таких и других. Только чуть-чуть постарше.

Нина вела занятия на четвертом и пятом курсах. Обычно, когда она впервые появлялась в группе, она приходила в ужас. Один из студентов был невообразимым тупицей. Другой омерзительно заискивал и угодничал перед ней. У третьего были глаза подонка. Девчонки попадались какие-то на редкость некрасивые и неженственные. А Нина любила, чтобы в ее группе были самые красивые девушки курса. На которых приятно смотреть. Потому что она не сомневалась, что красивые, породистые девушки гораздо умнее некрасивых, хотя, конечно, часто и учатся хуже. Но это потому, что у них голова обычно занята не тем, чем надо.

Первое время она с отвращением ходила на занятия и жаловалась другим преподавателям, что в этом году на ее голову опять свалилась совершенно несносная группа. В общем-то, она, конечно, не ошибалась в первой интуитивной оценке. Но потом постепенно узнавала, что невообразимый тупица — исключительно добросовестный, трудолюбивый и исполнительный человек, который за все эти годы ни разу не пришел на занятия с невыполненным заданием. И это несмотря на то, что часто недосыпает, потому что у него маленькая дочка и ему приходится крутиться по хозяйству. Что он прекрасный муж и отец. А в портфеле у него всегда кефир и колбаса, которые он после занятий повезет на электричке домой, потому что живет далеко за городом. А тот, у которого глаза подонка, прекрасно поет и совершенно преображается во время пения. На нем держатся все факультетские вечера самодеятельности. И уже несколько лет эта самодеятельность занимает первые места на общеуниверситетских конкурсах. Что отпетый лизоблюд написал талантливую статью и не мыслит своей жизни без науки. А самая страшная, губастая, лохматая рыжая девчонка в группе, у которой топорное лицо и коренастая, как будто обрубленная фигура, — лучшая спортсменка факультета, прекрасный товарищ, душа всего курса и большая умница.

Непонятным образом Нина постепенно начинала без них скучать. Между нею и студентами устанавливались самые хорошие отношения, и к концу семестра она уже всем говорила, что у нее на четвертом курсе еще никогда не было такой замечательной группы,

как сейчас. Разве только на пятом. И совершенно незаметно для нее самой эти занятия с новой группой превращались из пытки в праздник.

Она никогда не уставала от занятий. Если у нее было плохое настроение и что-то не ладилось, она приходила к своим ребятам, шутила, подтягивалась, и все становилось на свои места. С ними она чувствовала себя всегда молодой. С ними она могла говорить о музыке, о последней выставке — ке живописи. О чем угодно. И в первую очередь, конечно, о своей любимой органической химии, которую она давно уже любила больше всего на свете, а они только начинали любить, и она помогала им в этом.

Всех их она любила и считала своими детьми, хотя нередко попадались студенты, которые были моложе ее всего лет на десять. Когда на пятом курсе они защищали дипломы и уходили, она с горечью думала, что вот и еще одна группа ушла навсегда, а она постарела еще на один год. Но она почему-то совершенно не чувствовала, что стареет.

Рита, конечно, не представляла себе всего этого. Из рассказа Нины она очень хорошо поняла только, что никакой личной жизни у той не было и нет. Ни мужа, ни детей. Так всю жизнь и живет одна. Рите было жалко подругу, которую никто никогда не назвал любимой или мамой. Которая не была нужна никому. На всем белом свете. Хотя, конечно, и тешила себя иллюзиями, что нужна своей науке. Рите было стыдно признаться в этом, но она считала, что наука — все-таки не женское дело. Главное для женщины — семья, дети. И она очень бы удивилась, если бы узнала, что и Нина думает абсолютно так же. Хотя для себя лично и не мыслит жизни без науки.

Оказалось, что в этом году Ритин сын оканчивал школу и мечтал поступить на биофак. И Рита решила прийти сюда сама, чтобы поконкретнее узнать о биофаке. Путаясь в словах «факультет», «кафедра», «деканат» и «ректорат», она объяснила, что хотела бы, если можно, поговорить с завкафедрой, который, как ей сказали, сейчас занят, но скоро освободится. «Ничего не поделаешь, но завкафедрой — это я», — рассмеялась Нина. И она начала рассказывать о структуре факультета и специфике каждой кафедры, о том, каких специалистов они готовят. Она старалась говорить как можно понятнее, но чувствовала, что многие вещи все-таки доходят до Риты с трудом.

Когда Рита возвращалась домой, ей было себя ужасно жалко. Вся прошлая жизнь промелькнула перед ее глазами. Всколыхнулось все, что, казалось, давно уже было забыто. Если бы не это раннее замужество да не кочевая жизнь, она бы, конечно, тоже окончила институт. И была бы не хуже других. Ведь в школе они с Ниной учились одинаково — только на четверки и пятерки. Тогда и она была бы сейчас уважаемым человеком. Следила бы за собой, прилично одевалась, тоже ездила бы за границу на всякие симпозиумы. И тогда детям не пришлось бы в голову в 14 лет считать себя умнее всех, а ее — чуть ли не набитой душой. А так, что она видела в жизни? Только пеленки, горшки да кастрюльки. Да вечные переезды. Да вечно неустроенный быт. И все — только для них. Ведь для себя она не жила никогда. Разве только в детстве. А ведь теперь так нельзя. Таких людей в первую очередь не уважают собственные дети. Да что — дети! Вырастут — разлетятся. Недолго теперь уж ждать осталось. И останется одна. Почти как Нина. Да только Нина — большой человек, специалист, а она, так, — домашняя хозяйка. Вот так вся жизнь и прошла почти впустую.

После ухода подруги Нина тоже очень расстроилась. Вот Ритка — смотрела на нее с восхищением. И совершенно не понимала того, какая она самая счастливая. Ведь троих детей вырастить — это не шутка. Конечно, Нина всю жизнь куда-то стремилась, чего-то добивалась, узнавала новое, росла и теперь — крупный специалист в своей области. Ну а, собственно говоря, для чего все это? Вернее, для кого? Ведь она никогда не была ни честолюбивой, ни карьеристкой. Просто само собой как-то получилось, что сейчас она завкафедрой, профессор. А ведь что у нее на душе — не знает никто. Никому не нужны ее горести, боль, обиды. Всегда подтянутая, выдержанная. Как на параде. А душу открыть некому. Рита придет домой — у нее муж и целых трое детей. И каждый идет к ней со своими заботами. И всем она нужна. А у Нины дома — пустота. В университете только

людей и видит. А дома — как на необитаемом острове. На работе она Нина Борисовна и дома, кажется, тоже Нина Борисовна. Ни для кого она уже давным-давно не была просто Нина. В университете работа. И дома та же работа — статьи, научные журналы, деловые звонки, пишущая машинка, горы книг. Даже две машинки: одна с русским, другая с латинским шрифтом. Просто выть от всего этого иногда хочется.

А потом Нина подумала, что, наверное, не стоит особенно расстраиваться. Ни ей, ни Ритке. Ведь если бы вдруг с помощью какого-то волшебства они могли поменяться судьбами, то ни одна из них ни за что бы на это не согласилась. И еще она подумала, что редактор ждал ее статью еще неделю назад. Она вздохнула, сняла очки и начала писать. С того самого слова, на котором остановилась, когда в дверь постучали.

В появлении деловых женщин нет ничего удивительного. Ведь в наше время жители развитых стран имеют такие бытовые удобства и комфорт, какие никогда никому не снились на протяжении всего существования человечества. Теперь, может быть, только где-нибудь в Африке женщина еще может провести всю жизнь за поддержанием огня в очаге, стиркой одежды в ручье или за ткацким станком, чтобы ее детям было во что одеться. Современные дамы экономят уйму времени на бытовых делах, ведь им не приходится ходить с ведром за водой, колоть дрова для печи, выпекать хлеб, стирать белье и мыть посуду. Они употребили сэкономленное время оптимальным образом — начали учиться, самореализовываться, находить себя совсем в иных областях, чем домашнее хозяйство и воспитание детей.

Хорошо это или плохо — совсем другой вопрос. Скорее всего, любое явление неоднозначно, или, как говорится, каждая палка о двух концах. Но факт остается фактом — наши женщины теперь блистают повсюду и часто оказываются более успешными, чем мужчины. Ведь они более гибкие, умные, у них отлично развиты интуиция и умение понимать других людей, находить с ними общий язык, а то и их слабые точки, чтобы успешнее манипулировать, влиять и командовать.

Почему я говорю, что они умнее? Да ведь это совершенно очевидно! Как известно, женщины — слабый пол, а мужчины, наоборот, — сильный. Женщины привыкли достигать своих целей умом, хитростью, гибкостью, а мужчины (они же воины, охотники, защитники!) — в основном только силой. Ну а где «сила есть, ума не надо».

Муж читает газету и с удивлением говорит жене:

— Слышь, ученые подсчитали, что мужик говорит в день 2200 слов, а женщина — 4400!

Жена ему отвечает:

— Конечно, ведь вам все надо по два раза повторять!

Муж:

— Чего-чего?

В какой-то степени женщины приобрели мужские черты, такие как решительность, мужество, настойчивость, целеустремленность, а вот мужчины, которые уже давным-давно не сражались ни с римскими воинами, ни со львами, стали мягче, даже женственнее. Лично мне это нравится. Пусть они лучше будут мягкими, изнеженными и капризными, чем хамами и грубиянами. А уж женщины, не очень-то надеясь на других, и сами сделают все, что потребуется.

Мужчина заходит в цветочный магазин и просит:

— Подберите мне, пожалуйста, сто роз для моей жены.

Продавица в ужасе:

— Господи, да что же вы такого натворили?!

Для интереса могу предложить и мужчинам, и женщинам любопытный тест.

Согласно популярному стереотипу, женщина — существо воздушное, мягкое,

впечатлительное, чуткое.

Мужчина же — сильный, решительный, умный.

Между тем в жизни бывает по-разному, а часто и наоборот, поэтому с каждым днем все труднее встретить «настоящего» мужчину и «стоцентную» женщину.

С помощью этого теста вы сможете лучше разобраться в свойствах своего ума, убедиться в наличии того, что обычно понимают под подсознательной мужественностью или женственностью характера.

Отвечайте на предлагаемые вопросы словами «да» или «нет», а в случае затруднения — просто поставьте знак вопроса.

Сколько в вас от женщины и сколько от мужчины?

1. Если мне представляется случай, то я люблю играть первую скрипку в обществе.
2. В трудном или спорном положении жду поддержки от самого близкого человека.
3. В любом деле умею с легкостью принимать решения.
4. Отличаюсь впечатлительностью, во мне легко вызвать сострадание.
5. Умею постоять за свой авторитет.
6. Забочусь о своей внешности, и это доставляет мне удовольствие.
7. Обычно стараюсь приспособиться к обстоятельствам, а не действовать по первому побуждению.
8. Иногда кокетничаю с представителями противоположного пола.
9. Обладаю большой психической силой и независимостью в действиях.
10. Всегда ношу с собой зеркальце.
11. Умею не только долго помнить обиду, но и отплатить тем же.
12. Не отличаюсь выдержкой и не умею оставаться хладнокровной (хладнокровным) в любой ситуации.
13. Считаю, что любовь — это сокровенное переживание и не нуждается в непременном внешнем проявлении.
14. Я романтичен (романтична).
15. Мой характер похож на характер моего отца.

Работа с тестом

За каждый ответ «да» на вопросы 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 и «нет» на вопросы 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14 запишите себе по 10 очков. За каждый ответ «не знаю» — по 5 очков.

Результат

105 —150 очков. Психически вы — мужчина на все 100 процентов. Решительность, самостоятельность, независимость — вот ваши сильные стороны. Умеете быть опорой для другого человека и знаете, зачем живете на этом свете. Ваши жизненные принципы могут вызвать уважение многих людей. Если вы мужчина, то ваши ответы наводят на мысль о некоторой схематичности и стереотипности в понимании вопросов пола и собственной мужественности. Но если вы — женщина, то довольны ли вы собой и своей жизнью?

55 —100 очков. В зависимости от необходимости вы обнаруживаете как типично мужские, так и классические женские черты, умея сочетать мягкость с решительностью, а впечатлительность с благоразумием. Может быть, иногда жизненные обстоятельства потребуют от вас поступков, которые вы считаете более свойственными противоположному полу, тем не менее способность приспосабливаться и большая психическая гибкость будут вашими союзниками в любых обстоятельствах.

0 —50 очков. Психически вы — стопроцентная женщина. Сегодня это редко встречающийся тип человека. Если вы любите готовить, заниматься домашним хозяйством и воспитывать детей, если вы мягки и покорны, то имеете все задатки, чтобы стать воплощением мужского идеала. Но идеал иллюзорен. Настоящий мужчина примет вас такой,

какая вы есть. Достаточно того, что ваш мужчина вас полюбит. Ну а если вы — мужчина, то положение ваше незавидное.

Внимание! Если в ответах у вас больше пяти вопросительных знаков, то вы, по-видимому, не только нерешительны, но и не вполне уверены, к какому полу себя отнести.

Я знаю достаточно «новых русских», у которых прекрасные дети. Они учатся, самореализуются, как и родители, достигают профессиональных высот. Такие «новые русские» в основном относятся к представителям высоких технологий, информатики, топ-менеджмента. На переломном моменте нашей истории, в отличие от менее оборотистых «старых русских», они успели оказаться в нужное время в нужном месте. Это, как правило, интеллигентные, скромные в быту люди, увлеченные наукой или другим делом, часто кандидаты и доктора наук. Нередко их дети, как в старое доброе время, становятся их преемниками в бизнесе, надежной опорой в жизни.

Но наш бизнес совсем молодой, часто «теневой» и даже криминальный, во многих его отраслях действуют люди совсем другого типа, о которых ходит масса анекдотов:

Звонит один бизнесмен другому:

— Слушай, ты у меня возьмешь вагон повидла за тысячу долларов?

— Договорились, беру!

Оба кладут трубки и каждый думает про себя:

— Господи, где же мне взять тысячу долларов?

— Господи, где же мне взять вагон повидла?

В США в кабину лифта входит «новый русский». Лифтер-негр спрашивает:

— Даун?

«Новый русский» злобно отвечает:

— Сам ты даун, коззел!

Для многих «новых русских» характерны следующие типичные ошибки в воспитании детей.

Родители еще слишком хорошо помнят свои жалкие детство и юность, коммунальные квартиры, убогую одежку, полуголодное существование, мечту о недостижимых джинсах, бананах или импортном магнитофоне и т.д. Для них материальное благополучие, которого они достигли собственными силами, теперь является мерилем всего, целью жизни, воплощением мечты. При этом они очень любят своих детей и сейчас, давая все возможное и даже невозможное в материальном плане, хотят сделать детей более счастливыми, чем сами были когда-то, как-то компенсировать свое малопривлекательное прошлое.

Подобным образом богатенькие родители своими руками роют себе могилу в лице собственных детей. Понять их можно, но стоит им посоветовать остановиться как можно раньше и еще раз подумать над смыслом японской пословицы, приведенной в качестве эпиграфа в начале этой главы. Гораздо лучше взять пример с интеллигентных родителей и ориентировать детей на упорный труд, учебу, достижение профессиональных высот, самореализацию. Только тогда дети смогут стать их достойными преемниками и помощниками, опорой в старости.

Таким родителям стоит задуматься: кого же в конце концов они вырастят, какой «подарочек» приготовят себе и окружающим? Постарайтесь представить себя и ваших детей через 10, 15, 20 лет — не будете ли вы тогда плакать горючими слезами, кусать локти, да будет слишком поздно? Не стоит ли уже сейчас, заранее задуматься над ошибками и тем самым избежать серьезных последствий в будущем? Иначе может получиться так, как в следующем рассказе.

Антигилляция

Господи, Уткин, опять это ты! Ну сколько же раз тебя могут приводить в наше отделение, в комнату малолетних нарушителей! И когда только ты за ум возьмешься, ведь большой парень уже?! В каком классе-то учишься? В шестнадцатом, говоришь? Вот видишь, скоро обязательное двадцатилетнее образование получишь, а ума все не набрался. Когда же ты осознаешь, наконец? Скажи спасибо, что ты еще несовершеннолетний, а то с тобой не так бы разговаривали. И не здесь. Сколько тебе лет-то? Уже двадцать шесть? Я так и думал. Скоро тридцать исполнится, паспорт в торжественной обстановке вручать будут, а ты чем занимаешься? Опять тебя дружинники застучали. Подумать только: прячешься на пустыре и с антигиллятором балуешься. А ты знаешь, что натворил? Из космоса радиогамма получена. Таких, как ты, хлебом не корми, дай только проантигиллировать что-нибудь. Слава богу, что ты не направил излучение на Луну. Хоть на это ума хватило. Ведь там техники на миллиарды рублей, не говоря уже о тысячах человеческих жизней. А направил ты луч в космос, не глядя, куда попало, и провертел черную дыру около созвездия Ментуриона, прямо на космической трассе Земля — Цирбея. Из-за тебя пассажирский звездолет в эту дыру как раз и рухнул. А ведь там были женщины и дети! Пять часов его из этой дыры вытаскивали. Еле вытащили. Шестерых человек на «скорой помощи» в больницу увезли. У кого перелом, у кого сотрясение мозга. И все из-за тебя. Ну ты хоть что-нибудь соображаешь? Опять родителей вызывать придется. Сколько раз им говорил — нельзя ребенку потакать во всем. Ничего путного из этого не выйдет. Ну и что же, что сейчас у каждого школьника антигиллятор есть. Правильно, есть, да ведь надо на путные дела его употреблять. Я вот своей дочке тоже купил — так она с его помощью электронные узоры komponует, чтобы подушечки крестиком вышивать. А ты? Это же додуматься надо! Полгода назад ты всю речку на водород и кислород разложил, электростанция остановилась, и город три дня без электричества сидел. В прошлом месяце ультразвуком жилой дом облучал, еле успели жильцов эвакуировать, а теперь за космос взялся. Ничего себе, хорош!

Ну ладно, иди. А антигиллятор пока здесь оставь. Он мне самому пригодится. Завтра как раз воскресенье, я с ним, пожалуй, к приятелю в деревню поеду. Рыбу глушить. Ведь у рыбнадзора завтра тоже выходной.

Итак, ни в коем случае нельзя чрезмерно баловать ваших барчуков — запомните, что вы делаете это во вред и себе, и детям. Научите их ценить то, что они имеют сейчас. Может быть, стоит даже перенять американский опыт, где дети миллионеров с подросткового возраста по мере сил подрабатывают в родительских фирмах на самых низших должностях и даже получают за это соответствующую зарплату. Они, например, особенно в каникулы, могут быть курьерами, посыльными, поработать на компьютере и так далее.

Ни в коем случае нельзя потакать детям во всех капризах и давать буквально все, чего бы они ни пожелали. Иначе дети с каждым днем будут требовать все больше и больше, ничего не давая взамен. Они так никогда и не научатся быть самостоятельными, упорными, ответственными за себя и других, с ними родители получают одни лишь неприятности — алкоголизм, наркоманию и прочие подобные «прелести». Как раз сейчас в США проходит судебный процесс над внуком одного миллиардера, который, имея столько всего, сколько хватило бы на все население большого города, и даже больше, развлекался тем, что подсыпал снотворное и насиловал знакомых девушек. У него было все, не хватало только... острых ощущений!

Другой тип родителей — это те, для кого бизнес является чем-то вроде азартной игры, рулетки, ему они отдаются со всей страстью, а остальное их интересует очень мало. Чаше всего это характерно для малоэмоциональных мужчин невысокого образовательного уровня. Помимо бизнеса свой адреналин они получают еще в казино, разных оргиях и загулах. При нем, как правило, существует и жена — длинноногая пустоголовая и бессердечная «модель»

или певичка с сомнительным прошлым, которая благодаря замужеству наконец-то вырвалась в «свет», причем нередко из какой-нибудь глухой провинции, и видит себя на пике возможной для нее карьеры. Тут-то она начинает «оттягиваться», мстя нынешним разгулом и вседозволенностью своему бедному и малосимпатичному прошлому. Она накапливает уйму драгоценностей и нарядов, шляется по разным клубам, заводит любовников, словом, паразитирует как может на толстом кошельке мужа, хотя для приличия и рождает ребеночка, но при этом ребеночек-то ей, к сожалению, совершенно не нужен.

Несчастный ребенок, имея все, что угодно в материальном плане, живет в своем доме как на необитаемом острове, в атмосфере полного эмоционального вакуума и отчуждения. Он рано учится цинизму, презрению к людям, меряя их только на доллары, учится бездушию, жестокости и бесчеловечности. Впрочем, доброты и человечности родители от него и не ждут, он им практически не нужен, живет с ними, как маленькая экзотическая зверушка, что-то вроде попугая или тропической рыбки, которым можно похвастаться своим знакомым.

Потом этот ребенок подрастает, а поскольку он очень богат, вокруг него начинают увиваться девицы определенного сорта. И все повторяется с начала. Только, в отличие от родителя, он уже не захочет ничего добиваться в жизни собственными силами. Зачем ему это? Ведь у него и так все есть, а, кроме материальной стороны жизни, никаких других он просто не знает. Он умеет только тратить, а не зарабатывать. И к удивлению родителей, начинает катиться вниз его благосостояние, что нередко приводит нашего недоучку к отчаянию, депрессии, алкоголизму, наркомании, преступлению.

Кстати говоря, по оценкам специалистов, в Москве имеется около десяти тысяч крупных игроков, посещающих казино и ворочающих там громадными суммами. Психологи считают, что пристрастие к игре — психический дефект, который можно приравнять к алкоголизму или наркомании. Бывает, что на кон ставятся не только деньги и имущество, но даже человеческие жизни. Главная причина «заболевания» азартными играми — неудовлетворенность своей жизнью, отсутствие возвышенных, нематериальных потребностей, интересов и целей, которые игрок пытается компенсировать острыми ощущениями. В последнее время такой психотип ученые объясняют наследственностью, особым сочетанием и набором генов.

Если вам интересно, то вы можете проверить себя на азартность с помощью теста.

Есть ли у вас проблемы с азартными играми?

1. Ставили ли вы на кон больше, чем могли себе позволить потерять:

- а) никогда;
- б) иногда;
- в) чаще всего;
- г) почти всегда.

2. В последние 12 месяцев требовалось ли вам играть на более крупную сумму, чтобы достичь той же степени возбуждения:

- а) никогда;
- б) иногда;
- в) чаще всего;
- г) почти всегда.

3. Когда вы проигрывали, возвращались ли вы на другой день, чтобы отыграть проигранные деньги:

- а) никогда;
- б) иногда;
- в) чаще всего;
- г) почти всегда.

4. Одалживали ли вы когда-либо деньги у других людей или продавали имущество, чтобы иметь возможность играть:

- а) никогда;
- б) иногда;
- в) чаще всего;
- г) почти всегда.

5. Чувствовали ли вы когда-либо, что у вас могут быть проблемы с азартными играми:

- а) никогда;
- б) иногда;
- в) чаще всего;
- г) почти всегда.

6. Являлась ли когда-либо азартная игра причиной ваших проблем со здоровьем, включая стресс и беспричинное беспокойство:

- а) никогда;
- б) иногда;
- в) чаще всего;
- г) почти всегда.

7. Критиковали ли вас за ваше пристрастие к азартным играм или говорили, что у вас проблемы с азартными играми, независимо от того, считали ли вы эти замечания справедливыми или нет:

- а) никогда;
- б) иногда;
- в) чаще всего;
- г) почти всегда.

8. Являлось ли когда-либо ваше пристрастие к азартным играм причиной финансовых проблем для вас или вашей семьи:

- а) никогда;
- б) иногда;
- в) чаще всего;
- г) почти всегда.

9. Ощущали ли вы когда-нибудь вину за то, как вы играете, или за то, что происходит во время вашей игры:

- а) никогда;
- б) иногда;
- в) чаще всего;
- г) почти всегда.

Работа с тестом

«Никогда» — ноль очков, «иногда» — одно очко, «чаще всего» — два очка, «почти всегда» — три очка. Следует подсчитать общее количество баллов.

Результат

0 баллов. Нет никаких негативных последствий азартной игры. Вы можете играть изредка с целью общения или на досуге. Игра не является для вас проблемным пристрастием.

1 —2 балла. Вы можете играть в азартные игры на уровне, не ведущем к негативным последствиям. Если же вы играете часто, то такой результат может означать достаточно высокую степень риска, подлежащую дальнейшему исследованию.

3 —7 баллов. Вы играете в азартные игры на уровне, который может привести к негативным последствиям. Результат указывает на уровень риска, подлежащий дальнейшему исследованию.

8 —27 баллов. Вы играете на уровне, ведущем к негативным последствиям. Возможно, вы уже потеряли контроль над пристрастием к азартным играм. Чем выше

результат, интенсивнее игра, тем серьезнее могут быть ваши проблемы. Необходимо исследовать ваше пристрастие к игре и его последствия и принимать соответствующие меры.

Специально для слишком азартных игроков Калифорнийский совет по борьбе с игровой зависимостью предлагает следующие рекомендации.

1. Решите заранее, сколько денег и времени вы выделяете на азартную игру.
2. Играйте, осознавая, что вы скорее проиграете, чем выиграете, поэтому играйте на такую сумму, которую вы можете себе позволить потерять.
3. Принимайте обдуманные решения по поводу игры и учитывайте случайности.
4. Расценивайте азартную игру как развлечение, а не как источник дохода.
5. Если вы получили хороший выигрыш, то радуйтесь, но скажите себе при этом, что по теории вероятности это, скорее всего, больше не повторится.
6. Не играйте в азартные игры тогда, когда вы устали, вам скучно, вы взволнованы или сердиты.
7. Регулярно записывайте, сколько денег и времени вы потратили на азартную игру.
8. Воспринимайте более серьезно вашу семью и друзей. Если они обеспокоены вашей игрой, то, скорее всего, они видят что-то, чего не замечаете вы сами.
9. Играйте только на собственные деньги, не одалживайте у других.
10. Учтите, что в большинстве видов азартных игр вы не можете оказать влияния на ход игры, и результат ее просто случаен.
11. Во время игры делайте перерывы, например, пройдитеесь, поешьте, выйдите на улицу, чтобы прояснилась голова.
12. Сохраняйте ясность мышления во время игры, а для этого ограничьте употребление алкогольных напитков.
13. Чередуйте азартные игры с другими видами отдыха и развлечений.
14. Идите играть с тем, у кого нет проблем с азартными играми.
15. Не усугубляйте своего положения: не пытайтесь отыграть проигрыш.
16. Когда идете играть, не берите с собой кредитные и банковские карточки.
17. Установите себе лимит времени, как долго вы будете играть.
18. Принимайте собственные решения по поводу азартных игр, не поддавайтесь манипулированию и не играйте только из-за того, что этого хотят другие.
19. Не пытайтесь с помощью азартных игр подавить негативные чувства или ситуации.
20. Поговорите с тем, кому доверяете, если вы озабочены своим пристрастием к азартной игре.

Возможно, вы знаете подобных детей и родителей, но в данном случае вряд ли можно что-то сделать. Люди, как правило, не могут выпрыгнуть из своей шкуры и стать другими — добрыми, заботливыми родителями. Не так они устроены, и тут уж ничего не поделаешь! Ну нет у них в сердце любви к ребенку, нет ответственности за его судьбу, где же теперь взять эти качества? Как говорится, «на нет и суда нет» или же «горбатого могила исправит»...

Ну и в заключение я только хотела бы сказать одно: несмотря ни на что, для любого нормального ребенка все-таки предпочтительнее иметь обычную, стандартную, «нормальную» мать, чем бизнесвумен, светскую львицу или знаменитую кинозвезду.

Мама-истеричка

Истерия не болезнь, а характер.

П. Дюбуа (1793—1874), французский публицист

Истерия — обезьяна всех болезней.

Ж. Шарко (1825—1893), французский врач



На самом деле, нам стоит пожалеть маму-истеричку. Ведь она отравляет жизнь не только своим близким, в первую очередь ребенку, но и себе тоже. Если вы сами, к счастью, не принадлежите к этому типу, то, несомненно, встречали таких людей. С одной стороны, это определенный психотип, но в не меньшей степени это и распущенность, и плохое воспитание, которое в подобной семье передается от поколения к поколению. Ведь истеричный человек всегда прекрасно знает, с кем он может позволить устроить истерику, а с кем никогда этого не сделает. Вряд ли он сделает это при начальнике, на правительственном приеме и т.д. Скорее всего он «побережет» это удовольствие до того момента, когда вернется домой.

Мама возвращается с работы. Ее встречает маленькая дочь.

— Ну как ты, доченька, была дома одна без меня?

— Ой, знаешь, мама, я упала и расшибла коленку. Так было больно, так больно!

— Ты, наверное, сильно плакала?

— Да нет! Ведь дома никого не было...

Истеричность свидетельствует о том, что человек не владеет мастерством общения, не умеет разговаривать, убеждать, просить или приказывать. Из всех способов общения он, в силу крайней бедности своего «арсенала», выбрал только один, причем самый неэффективный. Он плохо понимает других людей и никак не может донести до них свои требования, чувства, идеи. Кроме того, он заиклен только на себе, требует слишком большого внимания, мало учитывает интересы близких. Окружающим не стоит поощрять проявления истеричности — это пойдет только на пользу всем, в том числе и самому инициатору истерик.

Если же истеричным является собственный ребенок, ваша задача — научить его общаться по-другому, более «по-человечески», более эффективно и по-взрослому. Наверняка у врача-психотерапевта имеются самые разнообразные современные средства коррекции психики и поведения истеричного человека, как взрослого, так и ребенка. Но известны также и старые народные средства, которые тоже дают очень хороший результат.

К таким средствам прежде всего относится совет не суетиться вокруг «страдальца», а,

наоборот, перестать обращать на него внимание. Неплохо постоять рядом и попросить его орать еще громче, биться головой о пол еще сильнее. Неплохо окатить водой или даже «помочь» ему, пару раз стукнув головой об пол. Это не так жестоко, как кажется, и очень даже эффективно.

В наше время старые методы можно несколько модернизировать: например, записать на видеокассету или сделать фонозапись приступа истерики и затем продемонстрировать его самому «киногерою». Чаще всего истерией страдают женщины. Увидев, насколько безобразно, отталкивающе они выглядят в этот момент, многие из них задумаются и потеряют желание повторить истерику снова.

Истеричная мама рискует сорвать хрупкую психику ребенка и сделать из него неполноценного человека, вызвать энурез, заикание, отчужденность и презрение к себе в то время, как она надеется на жалость и сочувствие. Подобные вещи не проходят бесследно (если и вообще когда-нибудь проходят), и к старости мама-истеричка может остаться без ребенка, несмотря на его физическое существование где-то вдали от нее. Ведь ребенок — тоже человек и, в конце-концов, имеет полное право как на усталость, так и на самозащиту.

Если у вас есть некоторые сомнения в вашей или чьей-либо истеричности, психической устойчивости, ранимости, то вам на помощь могут прийти нижеприведенные тесты.

Насколько вы обидчивы?

1. Можете ли вы рассказать любимому человеку о своих трудностях откровенно:

- а) нет;
- б) да;
- в) иногда.

2. Как вы относитесь к своим обидам и неудачам:

- а) собственные неудачи всегда самые тяжелые;
- б) это зависит от их причины;
- в) отношусь к ним философски: любые неприятности когда-нибудь да кончатся.

3. Как вы поступаете, когда вас кто-то обидел:

- а) стараюсь доставить себе удовольствие, сделать то, что раньше себе не позволяла;
- б) пойду на вечеринку к друзьям;
- в) буду сидеть дома и злиться.

4. Когда вы счастливы, то:

- а) не вспоминаете о былых неприятностях;
- б) боюсь, что эти минуты кончатся;
- в) никогда не забываю о теневых сторонах жизни.

5. Когда вас обидит любимый человек, то вы:

- а) уходите в себя;
- б) требуете объяснений;
- в) расскажете об этом кому угодно, кто готов вы-слушать.

6. Что вы думаете о психотерапевтах:

- а) не хотела бы попасть в их руки;
- б) они могут помочь в трудную минуту;
- в) могу обойтись без них, я сама должна себе помочь.

7. Людское мнение:

- а) вас преследует;
- б) несправедливо к вам;
- в) вам благоприятствует.

8. О чем вы думаете после любовной ссоры, когда проходит гнев:

- а) все-таки у нас было много хорошего;
- б) о тайной мести;

в) о том, что теперь-то ваш партнер сказал вам все.

Работа с тестом

Результаты

От 0 до 15 очков. Вы легко справляетесь со своими неудачами, умеете дать им правильную оценку. Ваше душевное равновесие достойно удивления.

От 16 до 26 очков. Вы имеете склонность осуждать себя. Ваше спасение — заветный клапан, который вы открываете, чтобы рассказать окружающим о наболевшем. Но неужели это лучший способ избавиться от неприятностей?

От 27 до 31 очка. Неприятности загоняют вас в угол. Вы не умеете им противостоять и от бессилия постоянно злитесь на себя. Соберите в кулак свою волю и разок врежьте с размаху своей обиде! А теперь подумайте, что вы можете в себе изменить?

Как вы относитесь к критике?

1. Считаете ли вы критику эффективным методом изживания чужих недостатков:

а) да;

б) нет;

в) критика допустима, но не следует прибегать к ней часто.

2. Как вы относитесь к публичной критике:

а) это отличный способ борьбы с недостатками;

б) лучше высказывать свои замечания человеку наедине;

в) предпочитаю кулуарную критику «за глаза».

3. Можно ли критиковать начальство:

а) да;

б) нет;

в) да, но крайне осторожно.

4. Как вы относитесь к самокритике:

а) стараюсь быть объективным и критикую себя раньше, не дожидаясь, пока это сделают другие;

б) никогда не спешу себя критиковать;

в) охотники покритиковать и так найдутся.

5. Вы подбираете корректные выражения, когда высказываете критические замечания:

а) да, разумеется;

б) нет, так как считаю, что чем сильнее задену кого-нибудь, тем действеннее будет критика;

в) бывает по-разному.

6. Какова обычно ваша первая реакция на критику:

а) отвечаю на нее сразу;

б) переживаю молча;

в) принимаю решение после обдумывания.

7. Раздражает ли вас критика:

а) да, всегда;

б) не очень;

в) зависит от того, кто критикует.

8. Как в дальнейшем вы строите свои отношения с критиковавшим вас человеком:

а) как и прежде;

б) стараюсь ему отомстить;

в) некоторое время стараюсь обходить его стороной.

9. Какое из высказываний вам ближе:

- а) критика — это лекарство, ее надо уметь принимать и применять;
- б) критиковать имеют право те, кто сам безупречен;
- в) и на критику существует мода.

Работа с тестом

Результаты тестирования

От 0 до 8 очков. Вы совершенно не переносите критики в свой адрес, а критикуя других, утрачиваете чувство меры, что часто приводит к конфликтам. Вам нужно усвоить технику «корсет уверенности». Да и тактичность вам не помешала бы...

От 9 до 20 очков. Вы терпимо относитесь к критике, не переоценивая ее значения, но и не умаляя. Ваше поведение можно охарактеризовать как «контролируемую эмоциональность». Вы «выходите из себя» в исключительных случаях. В то же время вам не чуждо чувство обиды и желание «насолить критикану».

От 21 до 26 очков. Вы по-деловому относитесь к критике и спокойно ее воспринимаете, когда она справедлива. Профессионализм, уверенность в том, что вы на своем месте, позволяют вам не заботиться о своем авторитете, а думать лишь о пользе дела. Конструктивность в решении трудных ситуаций — ваш стиль.

Родители-«неудачники»

О мужественное сердце разбиваются все невзгоды.
М. Сервантес (1547—1616), испанский писатель

Счастлив, трижды счастлив человек, которого невзгоды жизни закаляют.

Ж. Фабр (1823—1915), французский ученый-естествоиспытатель

В страданиях единственный исход — По мере сил не замечать невзгод.

У. Шекспир (1564—1616), английский поэт и драматург



Не стоит путать таких родителей с мамой-«страдалицей». У мамы-«страдалицы» стенания и жалобы являются лишь жизненной тактикой и стратегией, которые помогают ей с минимальными затратами сил и ресурсов добиваться своих целей за счет других людей. А вот несчастные родители действительно несчастны, хотя при этом могут и не жаловаться на свою жизнь. Просто от них исходят такая тоска и безысходность, что в этой атмосфере трудно выдержать любому ребенку, каким бы жизнерадостным он ни был от природы. Эта атмосфера медленно и верно отравляет его неокрепшее сознание и в конце концов делает из ребенка тоже несчастное существо с массой почти неисправимых психических дефектов. Именно из таких семей, как и от родителей-алкоголиков, дети тоже бегут куда подальше, пополняя ряды беспризорников.

Подумайте хорошенько, а не относитесь ли вы к таким родителям — отчаявшимся, потерявшим жизненный кураж, опустившим руки перед проблемами? Я очень надеюсь, что нет. Но даже если это и так, вам все-таки не стоит сидеть сложа руки и ждать неизвестно чего. Вряд ли ваши жизненные трудности «рассосутся» сами собой. Сделайте над собой усилие и, извините за повтор, **сделайте хоть что-нибудь для себя самих и для своих детей!** Может быть, вы скажете, что уже пробовали, но ничего не получается. На это можно ответить только одно: **«Нет слова “не могу”, есть слово “не хочу”**. Пока человек жив, он должен пытаться что-то предпринять, может быть, самое неожиданное, самое парадоксальное, о чем более конкретно будет сказано дальше.

Возможно, таким родителям для начала стоит внимательно прочитать и попробовать применить на практике имеющиеся сейчас в изобилии книги, вроде «Секрет вашего успеха», «Как взять судьбу за рога», «Как привлечь деньги», «Формула удачи» и тому подобные? Правда, я сама никогда не пользовалась их советами, но вполне допускаю, что там может быть что-то полезное и действенное. Как минимум эти книги настраивают человека на оптимистический лад, уговаривают его стать активнее, доказывают, что судьба каждого в его собственных руках и ее при желании всегда можно изменить, если только правильно подойти к делу. А это тоже — реальная польза. Ведь наука давно доказала, что большинство из нас относится к легко внушаемым личностям. В данном случае это совсем даже неплохо. Иначе вы рискуете уподобиться персонажам следующих анекдотов.

Сидит бедняк и молится:

— Господи, дай мне денег, дай хоть немного денег, семья голодает, не могу я больше терпеть такую нищету!

Молится год, молится два, молится десять лет. Наконец разверзаются небеса, и оттуда раздается недовольный голос:

— Да сделай же ты сам хоть что-нибудь, ну хотя бы купи лотерейный билет!

Случилось страшное наводнение, все спасаются кто как может. На крыше одного дома сидит человек и молится:

— Спаси меня, господи! Спаси, спаси...

Мимо проплывает лодка, человеку предлагают сесть в лодку, но он отказывается. Он говорит: «Бог меня спасет» и продолжает молиться. А вода все поднимается. Проплывает вторая лодка, но человек опять отказывается и повторяет то же самое: «Бог меня спасет!» Проплывает третья лодка, и человек опять отказывается.

В конце концов вода поднялась выше крыши, и человек утонул. Он попал на небеса и предстал перед Богом. Тут-то он и начал свои упреки: «Как же так, о Боже, я так верил тебе, так горячо молился, а ты меня не спас!», на что Бог ему ответил: «Я три раза посылал тебе лодку, да ведь ты сам не захотел!»

Все-таки вам следует руководствоваться лозунгом: «Нет безвыходных ситуаций, просто мы плохо ищем выход!» В качестве одного из примеров я хотела бы привести эпизод, который ранее давала в моей предыдущей книге «Школа счастья» (М., 2003).

«В одном из американских городков к пожилой мудрой женщине, которая была здесь проездом, как-то обратилась одна очень несчастная одинокая сорокалетняя местная жительница, которая много лет никак не могла решить свои проблемы.

Дело заключалось в том, что эта женщина до такой степени ненавидела свою работу, что периодически впадала в депрессию и лечилась у психиатра. Но и бросить работу не могла, так как ее некому было содержать. Она считала себя никчемной, неинтересной, неспособной ни на что. Старушка спросила женщину о том, что она больше всего любит в жизни, и та ответила: играть на рояле (к тому же непрофессионально), плавать и... цветы. Негусто, правда? Как эти три хобби, притом такие банальные, могут изменить жизнь человека и сделать его счастливым? Но мудрая старушка силой своей мысли и любви к людям нашла просто гениальное решение: сначала она устроила несчастную женщину работать в... цветочный магазин, и та очень полюбила новую работу. Депрессии прекратились. Затем по ее же совету женщина занялась плаванием, и это еще больше укрепило ее здоровье. Кроме того, она стала играть на рояле в доме престарелых, организовала там кружок хорового пения, стала нужной людям, нашла смысл своей жизни в помощи другим. И что же? Женщина преобразилась: теперь она не только выглядела, но и чувствовала себя действительно жизнерадостной, спортивной, энергичной, интересной. Не прошло и года, как она вышла замуж».

То же самое можете сделать и вы — подумайте сами, как найти выход из череды ваших несчастий, посоветуйтесь с друзьями, даже с собственными детьми, если они уже достаточно взрослые.

Я вспоминаю и другой эпизод, правда, тоже из американской жизни. Один мальчик хотел подзаработать денег, и что же он придумал? Он вывел из двери своего дома на улицу электрический удлинитель, присоединил к нему миксер и... начал продавать прохожим гоголь-моголь. Для этого ему, кроме удлинителя и миксера, дополнительно понадобились всего лишь яйца, сахар, небольшой столик и разовые пластмассовые стаканчики. И он сумел заработать столько денег, сколько ему было нужно. Можно только восхититься самостоятельностью, находчиво-стью и нестандартностью мышления этого, по существу, еще ребенка! И если на такое оказался способен ребенок, то уж постарайтесь и вы напрячь всю свою изобретательность и тоже сделать для себя что-то полезное, выскочить из полосы неудач, снова почувствовать радость жизни, создать более нормальную домашнюю обстановку для своих детей. Попробуйте напрячь всю изобретательность, взглянуть на вашу ситуацию со стороны. Что бы вы могли посоветовать вашей подруге или знакомой, если бы она оказалась в подобных обстоятельствах?

В качестве примеров нестандартного, можно сказать, парадоксального мышления я даю здесь несколько психологических загадок. Сначала прочтите их и поломайте голову, предложите свои варианты, может быть, вы придумаете что-то интересное, и только потом посмотрите ответ в конце этой главы.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

Здесь описаны подлинные ситуации. Совершенно разные. И все они были блестяще разрешены (без скандалов, крови, оскорблений и насилия) только благодаря остроумию и находчивости простых людей, далеко не психологов. Я вам предлагаю поставить себя на место «героев» и догадаться, **что же человек сказал или сделал такого**, что проблема была исчерпана, причем именно так, как и хотелось персонажу эпизода.

Условно эту игру можно назвать **«И тут он (она) сказал(а):»**. Предлагаю вам догадаться, что же именно было сказано или сделано. Я уверена, что вы не догадаетесь ни за что! Но все-таки подумайте, не спешите переворачивать страницу, чтобы увидеть ответ. А вдруг да вы придумаете что-нибудь свое, еще более гениальное?! Попробуйте! Можете загадать эти загадки своим знакомым, не исключено, что и они предложат какое-нибудь

свое, совсем нестандартное решение.

Вот эти ситуации.

1. На остановке стоит группа подростков и демонстративно плюет вокруг. Какая-то бабушка тщетно стыдит их — ребята распяляются еще больше. Тут подошла одна женщина и сказала: «...». Ребята тут же прекратили безобразничать. **Что она сказала?**

2. Одна добрая женщина много лет кормила и опекала бездомных кошек. В то же время другая, злобная старуха, их избивала и травила. Никто никакими уговорами не мог ее остановить. И тогда первая придумала, как справиться с ведьмой. Она подошла и сказала: «...». После этого старуха перестала истязать кошек. **Что же сказала первая женщина?**

3. Один американский фермер очень раздражался тем, что местные ребята постоянно, целыми днями бегали и орали перед окнами его дома. Он их просил, уговаривал, запугивал — ничто не помогало. Наоборот, назло ему, они шумели еще больше. И тогда он придумал! Он... С тех пор ребята больше не приходили играть под его окнами. **Что он сделал?**

4. Один известный артист, слегка выпив, сел за руль и поехал из ресторана домой. В пути его остановил гаишник и заподозрил, что водитель не совсем трезв. Водитель сидел за рулем и не вышел наружу, разговаривая с гаишником через приоткрытое стекло. Гаишник решил окончательно убедиться в своей догадке и стал наклоняться все ниже и ниже к сидящему человеку. При этом он усиленно принюхивался, стараясь уловить запах алкоголя, чтобы уличить водителя и отвезти его в отделение, оштрафовать, лишить водительских прав и т.д. и т.п. Водитель моментально сориентировался. Он тут же сказал гаишнику только одно слово. И гаишник отскочил, как ошпаренный, а водитель спокойно поехал домой. **Что он сказал?**

5. На девушку напал насильник. Девушка стала кричать, и оторопелый насильник отстал от нее. **Что она кричала?**

6. В больницу привезли наркомана, который умирал от передозировки. Его положили в реанимационное отделение, поставили капельницу, в общем спасли. Но тут у него началась ломка, и он стал буянить. Он сорвал капельницу, выскочил из кровати и стал требовать наркотиков. Санитары его поймали, снова уложили в кровать, снова поставили капельницу. Но ведь они не могли постоянно дежурить у постели больного и держать его за руки, а пациент кричал, что он все равно убежит, все порушит вокруг, если ему не дадут наркотик. Тут подошел хирург и сказал: «...». Пациент тут же затих и все последующие дни лежал как миленький и не буянил. **Что же такого сказал хитрый хирург?**

7. Одну женщину начал терроризировать телефонный хулиган: угрожал, ругался матом и всячески оскорблял. Женщина была в отчаянии. Напрасно она стыдила хулигана, плакала, пила валерьянку. От ее увещаний хулиган распялся еще больше. И тогда она придумала. Она... **Что она сделала?**

8. По опушке парка шла женщина с громадной собакой — сенбернаром. Пес шел в нескольких метрах следом за хозяйкой. Вдруг из парка выскочила какая-то баба и начала орать. Она бежала следом и кричала, что это безобразие, надо собаку взять на поводок, надеть ей намордник и вообще нечего тут ходить с такими зверюгами! Хозяйка же собаки... И тогда скандалистке стало стыдно, и она отстала. **Как поступила мудрая хозяйка сенбернара?**

9. Молодой актер выступал с дебютной ролью, от успеха или неудачи которой зависела вся его будущая карьера. Однако он знал, что завистники не дремали и готовили какую-то провокацию. Во время спектакля, когда актер с пафосом воскликнул: «Полцарства за коня!», с галерки кто-то громко закричал: «А осел не подойдет?» Зал замер и был готов громко расхохотаться, что навсегда испортило бы впечатление от серьезной актерской работы, а в дальнейшем могло послужить темой бесчисленных издевательских анекдотов. Однако актер не растерялся, он мгновенно выкрикнул ответную реплику, состоящую всего из четырех слов. Он не только остроумно вышел из глупого положения, но и выставил в смешном свете самого провокатора, над которым посмеялся весь зрительный зал. **Что ответил актер провокатору?**

10. Один старик подавился куском мяса. Он был совсем плох, задыхался и в таком состоянии его на «скорой помощи» привезли в больницу. Достать кусок из горла с помощью медицинских инструментов врач не смог, оперировать было бесполезно — не успели бы. И тем не менее врач сумел спасти пострадавшего совершенно нетрадиционным способом. **Как он это сделал?**

11. В Древнем Китае в императорском дворце готовился пир. Рабыни-служанки сновали туда-сюда, ставя на стол дорогие угощения. Императрица наблюдала за ними. Вдруг она обнаружила, что с одного блюда пропала лепешка. Императрица стала допытываться у служанок, кто украл и съел лепешку. Никто не признавался. Тогда она... и таким образом разоблачила воровку. **Что сделала императрица?**

12. В парке вечером гуляла женщина. Вдруг на нее напал бандит и ударил по голове. Женщина почувствовала, что он хочет ее убить. Тогда она взмолилась... И ей таким образом в конце концов удалось убежать от бандита. **Что сказала женщина бандиту?**

13. В одном НИИ директор был ужасно груб с подчиненными. Каждый раз, вызывая кого-нибудь в свой кабинет, он начинал «аудиенцию» с хамства, криков и оскорблений. И вот в институт поступила на работу молодая сотрудница. Коллеги предупредили ее о стиле «руководства» директора. И как только он вызвал ее к себе, она... Благодаря такой находчивости только ей одной удалось избежать криков и хамства. Теперь каждый раз, когда девушка приходила в кабинет директора, он встречал ее... улыбкой! **Что же такого придумала эта находчивая девушка?**

14. В одном французском городе на винном заводе в подвале хранились бочки с вином. Там круглый год, в соответствии с требованиями технологии, было очень холодно, и рабочим выдавали теплые куртки. Куртки были на птичьем пуху и стоили довольно дорого. Однако эти куртки постоянно куда-то «исчезали». Администрация обвиняла рабочих в воровстве, а рабочие требовали все новых и новых курток, иначе они отказывались работать и грозили забастовкой. Конфликт зашел очень далеко, и ни одна сторона не хотела уступить другой. Тогда один молодой служащий придумал... После этого все успокоились, работа пошла своим чередом, а куртки пропадать перестали. **Что предложил этот служащий?**

15. На одном заводе рабочие постоянно опаздывали к началу утренней смены. Из-за этого конвейеры работали с перебоями и завод нес большие убытки. Однако в этом не было вины рабочих и служащих: просто завод находился в промышленной зоне, где было очень много предприятий, а подъездные пути устарели, их пропускная способность была невелика, транспорт постоянно простаивал в пробках. Дирекция завода созвала совещание с тем, чтобы найти выход из создавшегося положения. Каждый высказывал свои предложения. Кто-то предлагал модернизировать и расширить дороги, создать многоуровневые транспортные развязки. Однако это было слишком дорого и не по средствам для небольшого завода. Кроме того, это являлось общегородской проблемой. Другой менеджер предложил перенести цеха на другую территорию, где меньше предприятий и транспорт работает лучше. Этот вариант был еще более фантастичным. Тогда встал молодой неприметный служащий и предложил... После этого опоздания прекратились, и завод начал работать ритмично. К тому же его предложение можно было реализовать сразу, не затратив ни одной копейки. **Что же такое предложил молодой человек?**

16. Одна молодая деловая женщина возвращалась домой из банка. В сумочке, которая висела у нее на плече, была большая сумма денег, предназначенная для предприятия. Она шла через пустырь. Была зима, очень холодно, темнело рано, и ей было очень страшно. И действительно, на нее напал бандит и вырвал сумочку с деньгами и документами. И тогда женщина сказала ему... Благодаря находчивости женщине удалось вырвать сумочку обратно и убежать. К счастью, она была молода и быстро бегала! **Что же такое сказала женщине опешившему бандиту?**

17. На одном заводе работал старый, очень опытный мастер. Как только нужно было устранить сложную поломку или наладить новый станок, все другие, более молодые и менее опытные мастера обращались к нему. Старый мастер служил чем-то вроде палочки-

выручалочки для всех. Он работал больше всех, но зарплату получал такую же, как и остальные. Он терпел-терпел, но в конце концов не выдержал и выдвинул перед дирекцией ультиматум: или ему повышают зарплату, или он уходит с работы. Дирекция очень ценила старого рабочего, но повысить ему зарплату не имела возможности. И тогда директор завода..., после чего рабочий даже и думать перестал об уходе. Он, вполне довольный решением директора, еще много лет проработал на прежнем предприятии. **Что сделал директор завода?**

18. Иван Дмитриевич Папанин (1894—1986) и Эрнст Теодорович Кренкель — знаменитые советские полярники, которые в 1937—1938 годах работали вместе в полярной экспедиции. Следует вспомнить, что это как раз были годы доносов и самых страшных сталинских репрессий, пыток и расстрелов. Кренкель, немец по национальности, был радистом, а коммунист Папанин — начальником экспедиции. К сожалению, эти два знаменитых полярника оказались психологически совершенно несовместимы. В многомесячной экспедиции, где работало всего несколько человек, Кренкель оказался единственным беспартийным. При этом ему постоянно приходилось получать радиограммы с секретными партийными материалами и инструкциями. Но зато когда проходили закрытые партийные собрания, на которых обсуждались эти же самые материалы, то в целях «секретности» Кренкеля удаляли из палатки, и ему приходилось часами ходить на арктическом морозе. Папанин имел свой именной пистолет, который он ежедневно, по нескольку раз, с большим наслаждением профессионально разбирает и собирает в рекордные сроки. При этом он всегда угрожающе посматривал на Кренкеля. Кренкель очень нервничал, но ничего не мог сделать.

Но затем экспедицию эвакуировали на пришедшее за ней спасательное судно, и вот тут-то Кренкелю удалось отомстить Папанину. Отомстил он очень умно, тонко, безо всякой жестокости. С тех пор Папанин заметно погрузнел, был просто деморализован и перестал демонстративно собирать и разбирать свой пистолет. В конце концов он сдал пистолет в музей Арктики. **Что придумал гениальный Кренкель?**

В поисках нестандартного, неожиданного решения ваших проблем все-таки нельзя выходить за рамки здравого смысла, нельзя ставить невыполнимые задачи и гнаться за иллюзорными целями. Для этого стоит почаще вспоминать следующий грузинский тост:

«У меня есть желание приобрести дачу на берегу моря, но нет такой возможности. У меня есть возможность приобрести козу, но нет такого желания. Так выпьем же, друзья, за то, чтобы наши возможности всегда совпадали с нашими желаниями!»

Или, говоря иначе: «Счастлив не тот, у кого много денег, а тот, кому хватает». А также следует помнить известное изречение: «Не в деньгах счастье». Эти прописные истины могут быть еще раз подтверждены следующим фактом: совсем недавно вся Франция была потрясена самоубийством мужчины средних лет, очень богатого человека, главного повара известнейшего ресторана «Золотой берег». Французы, известные гурманы, знают и ценят своих лучших поваров ничуть не меньше, чем знаменитых модельеров. Что же с ним случилось? Он был невероятно богат, здоров, не испытал никаких личных потрясений или разочарований. А все дело оказалось в том, что... его ресторан перевели в другую категорию — на одну звездочку меньше!

Итак, вернемся к нашим родителям-неудачникам. Что же им надо сделать, кроме чтения соответствующих книг? Для начала стоит посмотреть на свою ситуацию со стороны и продумать все возможные выходы из нее, в том числе и самые нестандартные, самые неожиданные, такие, например, о которых говорилось выше. Ну а, кроме того, загнанному в угол человеку я предлагаю сделать следующие шаги.

1. Составить перечень (такой же, как и в главе о маме-«страдалице») всего того, что в вашей жизни хорошо, а что плохо. И тогда вы с изумлением сможете узнать, что у вас не так

уж и мало хорошего. Но к хорошему быстро привыкают, и поэтому вы просто перестаете его замечать, только и всего. А ведь сколько миллионов людей многое отдали бы, чтобы иметь, как вы, кров над головой, бытовые удобства (электричество, телевизор, воду, газ, холодильник и прочее) в доме. Бездетные женщины могут отдать буквально все, чтобы иметь детей, как вы. К тому же вспомните, что ваша дочь — отличница и рукодельница. Незамужние готовы на все, чтобы избавиться от одиночества, а вы совсем не цените своего мужа, мастера на все руки. Может быть, вы живете в экологически чистом районе и едите овощи со своего огорода — а ведь это тоже недостижимая мечта для многих людей, которые по теории вероятности проживут лет на 10—15 меньше вашего! Вспомните также, что у вас есть любящая мама, верная подруга, высшее образование и т.д. и т.п. В конце концов обратите внимание на то, что у вас изумительной красоты волосы (или кожа, или зубы, или фигура, притом безо всякого вмешательства косметологов или хирургов), которым может позавидовать любая кинозвезда, и так далее и тому подобное. И тогда вы поймете всю правоту пословицы: «Что имеем — не храним, потерявши, плачем». Такой подсчет ваших плюсов, несомненно, вас приободрит и придаст большую уверенность в своих силах.

2. Поняв, что не все в вашей жизни так уж плохо, распрямите плечи (в буквальном смысле этих слов), научитесь почаще и от души улыбаться, выработайте более уверенную походку, смените кислое выражение лица на более жизнерадостное, особенно когда бываете дома с детьми. Ведь вы же не хотите, чтобы они навсегда запомнили вас унылой, мрачной, всем недовольной? Постарайтесь «выскочить» из прежнего малосимпатичного образа, может быть, даже сменив при этом и внешний вид — стиль одежды, прическу и т.д. Научкой доказано, что подобные вещи влияют на здоровье и самочувствие, поскольку психика и физиология человека тесно связаны друг с другом.

Вспомните о китайской науке фэн-шуй, которая стала такой востребованной в последние годы. По всем странам и континентам наблюдается ее победное шествие — вряд ли это было бы возможным, если бы в ней не было рационального зерна. В фэн-шуй, например, много говорится о влиянии цвета на судьбу человека. И что же? Последние данные науки свидетельствуют о том, что разные цвета, имеющие разную длину волны, через зрение по-разному действуют на гипоталамус и, следовательно, на физиологию, психику и поведение человека, а значит, и на результаты его деятельности, на восприятие окружающими.

Попробуйте сменить свою цветовую гамму. Одна женщина, например, утверждает, что ей всегда везет, когда она красится блондинкой, и не везет, когда она оставляет свой естественный темный цвет волос. Может быть, она не так уж и не права? Попробуйте и вы обновить свой гардероб и одеться в более активные, жизнерадостные тона, во всяком случае вы как минимум получите небольшую положительную психологическую встряску, ощущение некоторой новизны, что пойдет вам только на пользу. Вспомните о своем старом платье, в котором вам когда-то сильно повезло, и наденьте его в минуту, важную для вашего будущего. Или же обратитесь к таким цветам, которые вы никогда не носили, даже если они вам не нравятся. Только все же, если это возможно, учтите, что людям с землистым, темным цветом лица идут теплые тона (бежевый, розовый, оранжевый, желтоватый, светло-коричневый, красный, а также белый цвет), а румяным белокожим блондинам и рыжим, наоборот, холодные (голубой, стальной, синий, сиреневый, светло-серый, а также черный). Существует даже теория, что людям с разной группой крови подходят соответственно и разные цвета.

На Востоке цвету и форме предметов, в том числе одежды, придается магическое значение. Вот, например, любопытная выдержка из сочинения по фэн-шуй, относящаяся к теме нашего разговора.

Красный

Ключевые слова: возбуждающий, энергичный.

Красный — самый сильный из всех цветов. В природе он встречается довольно редко, но, когда мы видим его, он производит сильное впечатление. В Китае красный цвет считается цветом счастья и процветания. Это очень благоприятный цвет. На Востоке до сих пор невесты надевают красное, чтобы привлечь благосклонность небес, а через месяц после рождения ребенка родственникам и знакомым раздают яйца, выкрашенные в красный цвет.

Красный возбуждает, вдохновляет, дает энергию. Лет 20 тому назад одна моя приятельница была назначена на должность управляющего большим универсальным магазином. Она была первой женщиной, получившей такой важный пост. О ее назначении было немало споров, но она очень быстро доказала, что превосходно справляется с работой. Через несколько месяцев владельцы магазина попросили ее выступить перед другими управляющими из той же сети магазинов и рассказать о способах увеличения продаж. Моя знакомая страшно боялась, потому что раньше никогда не выступала перед большими аудиториями, а тут еще аудиторию составляли те, кто был настроен против ее назначения. Я предложил ей надеть что-нибудь красное, чтобы чувствовать себя увереннее. Она купила себе красный костюм и туфли в тон и своим динамичным выступлением поразила всех. До этого случая она не носила красного, но с тех пор он стал ее любимым цветом. Сегодня она называет красный цвет «цветом силы».

Вебстер Ричард.

Фэн-шуй для загородного дома. СПб., 1999

Неплохо также что-то обновить и в вашей квартире, сделать ее более уютной, радостной, привлекательной. Это не обязательно потребует заметных материальных затрат и времени. Передвиньте мебель, поменяйте занавески, поставьте по углам красивые вазы, прикрепите на стены красивые букеты из засушенных цветов, которые вы вполне можете сделать сами. И обязательно делайте все это вместе с вашим ребенком — пусть он оживится, заинтересуется, почувствует себя нужным, значительным, инициативным. Подумайте о таких советах науки фэн-шуй, как «привлечение» денег с помощью воды (желательно струящейся) и «отпугивание злых духов» (а значит, и духов неудачи, невезения) с помощью зеркал. Можно в это верить или не верить, но, во всяком случае, вам никак не повредят в доме аквариум, миниатюрный «сад камней» или деревце бонсай, установленные на декоративном настольном фонтанчике, так же как и большое зеркало, повешенное в конце длинного коридора или в прихожей, напротив входной двери.

Кстати, психологи советуют (говорят, что это тоже помогает переломить судьбу) почаще улыбаться самому себе в зеркале, а также повесить на стены улыбающиеся рожицы и время от времени просто смотреть на них!

3. Выделив в отдельный список все трудности и «узкие места» вашей жизни, подумайте, за что и как стоит взяться в первую очередь, чтобы хоть как-то улучшить положение. Вспомните приведенные примеры и сами постарайтесь найти решение хотя бы одной, пусть даже совсем маленькой и не самой главной проблемы. Не отчаивайтесь под грузом всех ваших трудностей, ведь без них не живет ни один человек в мире, просто у каждого они свои. Нет проблем только у того, кто уже умер, но ведь такой выход нас вряд ли устраивает!

Понятно, что решить все проблемы сразу не получится, к тому же, даже по теории вероятности, это невозможно — без проблем жизнь остановится, всякое движение и развитие прекратятся. А вот действуя постепенно, решая их одну за другой, когда «количество переходит в качество», вы незаметно измените свою жизнь. Тогда ваши дети будут расти совсем в другой обстановке, и им, и вам станет намного легче жить.

Мы все время от времени сталкиваемся с «неразрешимыми» ситуациями. Кто-то никак не может найти подходящую работу, кого-то бросает муж, одного изводит теща (свекровь), другого — патологическая зависть, отравляющая жизнь, многие страдают от застенчивости,

женщине никак не удастся выйти замуж и так далее и тому подобное.

У каждого свои трудности — алкоголик в семье, нищета, безработица, невозможность решить квартирный вопрос, болезни, смерть близких людей. Но не думайте, что вы так уж уникальны в своих несчастьях. Человечество всегда жило очень трудно: постоянные войны, стихийные бедствия, бегство с насиженных мест, потеря всего имущества, близких и даже собственной жизни, голод — все это было с незапамятных времен, все это существует и до сих пор, в двадцать первом веке!

Однако, несмотря ни на что, люди не унывали, они во все времена пели песни, писали стихи, рожали детей, улыбались и каждый раз начинали все сначала. Видимо, они интуитивно следовали немецкой пословице, которая гласит: «Потерял деньги — ничего не потерял, честь потерял — много потерял, надежду потерял — все потерял». К тому же следует помнить, что в христианстве уныние считается одним из самых больших грехов. Даже если вы потеряли самого близкого человека, и то нельзя предаваться отчаянию всю оставшуюся жизнь. Мертвые ушли от нас, а живым надо продолжать жить, о чем очень хорошо говорит восточная притча.

У одной женщины умер ребенок. Она предавалась безумному отчаянию, шло время, а она никак не могла успокоиться. Тогда она пошла к прославленному монаху и попросила его вернуть ей сына. Монах согласился и сказал, что женщине для этого надо будет съесть лепешку, испеченную из муки, взятой в доме, где никто никогда не умирал. Женщина обрадовалась и пошла просить муку. Она ходила из дома в дом, но нигде такой муки не было — ведь в каждой семье были свои потери. Женщина ходила долго-долго и постепенно поняла, что нельзя идти против законов природы: кто когда-то родился, тот рано или поздно обязательно умрет. Она успокоилась и примирилась со своей потерей.

Очень тяжелым испытанием является и нищета, которой, к сожалению, так много вокруг нас. Однако и она — не повод для отчаяния, ведь нередко богатые, хотя и по другим причинам, бывают гораздо несчастнее бедняков. Статистика свидетельствует о том, что самый большой процент самоубийств наблюдается совсем не в нищих, а в богатых странах. Он очень высок, например, среди студентов, интеллектуалов, которые совсем не нуждаются материально, но, полностью удовлетворяя свои жизненные потребности в еде, одежде и жилье, предаются отчаянию потому, что в этот момент у них с большой остротой возникают совсем другие потребности, а именно — поиск смысла жизни, достойной ее цели.

На эту тему тоже можно рассказать одну притчу.

Царь и рубашка

Один царь был болен и сказал:

— Половину царства отдам тому, кто меня вылечит.

Тогда собрались все мудрецы и стали судить, как царя вылечить. Никто не знал. Один только мудрец сказал, что царя можно вылечить. Он сказал:

— Если найти счастливого человека, снять с него рубашку и надеть на царя — царь выздоровеет.

Царь и послал искать по своему царству счастливого человека; но послы царя долго ездили по всему царству и не могли найти счастливого человека. Не было ни одного такого, чтобы всем был доволен. Кто богат, да хворает; кто здоров, да беден; кто и здоров, и богат, да жена нехороша; а у кого дети не хороши — все на что-нибудь да жалуются.

Один раз идет поздно вечером царский сын мимо избушки, и слышно ему — кто-то говорит:

— Вот, слава богу, наработался, наелся и спать лягу; чего мне еще нужно?

Царский сын обрадовался, велел снять с этого человека рубашку, а ему дать за это денег, сколько он захочет, а рубашку отнести к царю.

Посланные пришли к счастливому человеку и хотели с него снять рубашку; но счастливый был так беден, что на нем не было рубашки.

Л.Н.Толстой (1828—1910)

Несомненно, что тяжелые жизненные ситуации — это не только стрессы и страдания, но и необходимая школа, главное в которой — не оставаться второгодниками, а учиться, учиться и еще раз учиться... И лучше всего — учиться не на собственных ошибках, а на чужих, тогда вас с полным правом можно будет причислить к разряду очень умных, предусмотрительных и дальновидных людей. И самое главное — не отчаиваться, творчески подходить к любой ситуации и побеждать в ней. И запомните: нет безвыходных ситуаций, есть только нежелание (или неумение) найти этот выход! Выход всегда есть, надо только суметь его найти!

И учтите, что ни один человек в мире, будь он хоть всемогущим диктатором или императором, не может прожить жизнь без трудностей и горестей. История постоянно дает нам массу таких примеров. И если человек никогда не испытал горя, трудностей, разочарований, если он не преодолевал никаких жизненных препятствий, будь это учеба, болезнь, предательство или что-то еще, то он никогда не станет взрослым, не научится жить среди людей, так и останется вечным ребенком до глубокой старости.

Поэтому всем нам стоит считать наши трудности необходимой жизненной школой, возможностями для того, чтобы чему-то научиться, чтобы проявить свои способности, ум, доброту, находчивость. Не подтверждайте своей жизнью следующее грустное высказывание А.П. Чехова (1860—1904):

«Русские люди любят свое прошлое, ненавидят настоящее и боятся будущего».

Недавно я услышала интересное сообщение по радио: в каком-то нашем городе праздновали юбилей простой русской женщины — ей исполнилось... сто лет! Почему я обратила внимание на эту передачу? Потому что ее биография очень необычна. Дело в том, что через несколько лет после замужества случилось большое несчастье — парализовало мужа. И вот, представьте себе, она ухаживала за ним целых... 47 лет! Можно догадаться, какой трудной была ее жизнь и как самозабвенно она за ним смотрела, если он прожил так долго.

4. Оглянитесь вокруг себя, вы, несомненно, увидите много горя и страданий. Оказывается, кому-то живется еще гораздо труднее, чем вам. А вы знаете о том, что «мы сильнее, когда нужны другим»? Обратите внимание на таких людей и попробуйте по мере сил кому-то помочь. Совсем необязательно это должна быть материальная помощь. Доброе слово, участие иногда намного нужнее людям, чем, например, деньги или вещи. Приголубьте одноклассницу вашей дочери, брошенную девочку, у которой родители алкоголики. Помогите ей разобраться в трудной геометрической задаче или раскроить юбку, покормите, наконец, если можете себе это позволить. Посидите с ребенком соседки матери-одиночки, пока она сходит к зубному врачу. Принесите пачку молока парализованному пенсионеру из соседней квартиры. При желании можно очень многое сделать для других, не отрывая от себя ничего, кроме сострадания и, конечно, времени. И помните слова Альберта Швейцера:

Тот, кто живет для себя — тлеет.
Тот, кто живет для семьи — горит,
Но тот, кто живет для других — светит.

Когда вы почувствуете себя нужной многим другим людям, ваше самоощущение изменится, как у той женщины, которая любила цветы, музыку и плавание. Ваша жизнь станет интереснее и богаче, хотя внешне вроде бы ничего и не изменится.

Однако делайте столько, сколько можете, и, разумеется, в первую очередь не забывайте о себе и собственной семье. Не позволяйте тому, кому вы помогаете, стать непосильным грузом на ваших плечах и превратиться в пиявку, паразитирующую на вашей доброте. Если

вы действительно не можете чего-то сделать для другого человека, то не чувствуйте себя виноватой, не оправдывайтесь, а просто спокойно и твердо скажите, что это сверх ваших сил. Ведь вы, в конце концов, никому и ничего не обязаны и делаете это совершенно добровольно!

Из истории известно, что многие бывшие политзаключенные, узники концлагерей, израненные участники войн жили на удивление очень долго, а в сталинских конц-лагерях в первую очередь выживали аристократы, священнослужители и люди высокообразованные. Почему такое происходит? Во-первых, потому что они были людьми более высокого духовного и образовательного, а не чисто базового, физиологического уровня. Ну и, во-вторых, каждого из них вела какая-то своя сверхидея, а не просто желание есть, пить и выжить. И это помогло им, преодолевая неслыханные трудности, мобилизовать все силы организма и души, раскрыть неслыханный потенциал и резервы человека. А сделать это намного легче тогда, когда ты совершаешь подвиг ради любимого человека (мужа, жены, ребенка), ради других людей, ради великой идеи, а не для себя лично. Так что вот вам мой последний совет: учитесь общаться, понимать других людей, помогать им, а также решать собственные проблемы, находя общий язык с окружающими. Учитесь быть доброжелательными, спокойными, счастливыми, словом, пока не поздно, учитесь жить в мире людей!

Итак, запомните: учиться, учиться и еще раз учиться, потому что страдать, страдать и еще раз страдать — это гораздо хуже!

Счастье и удача обязательно придут

Психологи отмечают, что успех предопределен как элементами везения, так и определенной логикой и стереотипами поведения, заложенными в нас самих. Деловую женщину отличают организованность, умение четко вести дела, правильно организовать рабочее место, время и себя, совместить в своем имидже женственность и деловитость. Необходимо иногда пересматривать свои реальные возможности, ценности, круг общения — это позволит делать планы более реальными, а жизненные горизонты более осязаемыми.

Умейте избавляться от ненужных эмоций: негативные состояния тормозят продвижение вперед. Помните, что возможных решений всегда гораздо больше, чем мы думаем. Развивайте в себе уверенность, она передастся другим, что скажется позитивно на состоянии ваших дел. Учитесь умению общаться: слушать, разговаривать, задавать вопросы и отвечать на них.

Усиьте свои возможности, обратившись к языку деловой одежды — умейте оставаться женственной и привлекательной не в ущерб деловитости. Учитесь расслабляться и восстанавливать свои внутренние ресурсы. Залог успеха — в нашем желании расти над собой, в совершенствовании своей внешности и личностных качеств. Успех приходит к тем, кто в него верит. Дорогу осилит идущий...

Журнал «Лиза». 1998. №15.

Вы, наверное, помните скульптуру знаменитого французского скульптора Огюста Родена «Победитель». Что в ней самое удивительное? Это ее глубокий психологизм. Каким мы обычно представляем себе победителя? Разумеется, счастливым, упоенным победой, достигшим самого заветного. А Роден изображает его совсем другим: растерянным, обескураженным, унылым. Почему? Да потому что цель уже достигнута и теперь больше некуда идти, некуда стремиться, нечего желать. Жизнь потеряла смысл, исчез азарт, накал борьбы. Для чего теперь жить, что осталось в жизни интересного, увлекательного? Такая трактовка обычной житейской ситуации оказывается очень мудрой.

Вы поняли мою мысль? Мы ставим себе разные цели, но придаем наибольшее значение лишь крупным, таким как кончить школу, получить специальность, устроить личную жизнь,

решить жилищную проблему, найти хорошую работу. Ведь почистить зубы, сварить борщ, решить задачку, постирать белье, купить хлеба — это, собственно говоря, не цели, а обыденные дела, которые нам кажутся помехами в достижении «глобальных» целей. Но на самом деле, на что уходит основная часть нашей жизни, большая часть времени? Отнюдь не на достижение крупных целей — их мы достигаем (или не достигаем) всего несколько раз в жизни. В основном же мы варим борщ, умываемся, ходим на работу, в магазин или прачечную, вытираем пыль. Вот это и есть основная часть жизни. И если мы не будем ее любить, будем делать все с отвращением и думать только о великих свершениях, значит, мы ничего не поняли в жизни, значит, мы просто не любим жизнь. Мудрый человек любит сам процесс достижения цели, а это значит, что он любит и понимает жизнь! И эта каждодневная жизнь, как бы трудна она ни была, не должна вызывать у вас отвращение, жалобы, нытье, не должна вгонять вас в панику или стресс.

Существует интересный профессиональный тест, определяющий уровень вашей стрессовой нагрузки и одновременно степень сопротивляемости стрессам (см.: *Кириев Н.В., Рябчиков Н.В.* Психология личности — тесты, опросники, методики. М., 1995).

Шкала социальной адаптации

№ Жизненные события Баллы

- 1 Смерть супруга (супруги) 100
- 2 Развод 73
- 3 Разъезд супругов (без оформления развода) или разрыв с партнером 65
- 4 Тюремное заключение 63
- 5 Смерть близкого члена семьи 63
- 6 Травмы или болезнь 53
- 7 Женитьба или свадьба 50
- 8 Увольнение с работы 47
- 9 Примирение супругов 45
- 10 Уход на пенсию 45
- 11 Изменение состояния здоровья членов семьи 44
- 12 Беременность партнерши 40
- 13 Сексуальные проблемы 39
- 14 Появление нового члена семьи или рождение ребенка 39
- 15 Реорганизация на работе 39
- 16 Изменение финансового положения 38
- 17 Смерть близкого друга 37
- 18 Изменение профессиональной ориентации, смена места работы 36
- 19 Усиление конфликтности отношений с супругом 35
- 20 Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома) 31
- 21 Окончание срока выплаты ссуды или займа, растущие долги 30
- 22 Изменение должности, повышение служебной ответственности 29
- 23 Сын или дочь покидают дом 29
- 24 Проблемы с родственниками мужа (жены) 29
- 25 Выдающееся личное достижение, успех 28
- 26 Супруг бросает работу (или приступает к работе) 26
- 27 Начало или окончание обучения в учебном заведении 26
- 28 Изменение условий жизни 25
- 29 Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения 24
- 30 Проблемы с начальством, конфликты 23
- 31 Изменение условий или часов работы 20
- 32 Перемена места жительства 20

- 33 Смена места обучения 20
- 34 Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска 19
- 35 Изменение привычек, связанных с вероисповеданием 19
- 36 Изменение социальной активности 18
- 37 Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (например, машины, телевизора и т.п.) 17
- 38 Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна 16
- 39 Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи 15
- 40 Изменение привычек, связанных с питанием (количества потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т.п.) 15
- 41 Отпуск 13
- 42 Рождество, встреча Нового года, день рождения 12
- 43 Незначительное нарушение правопорядка (например, штраф за нарушение правил уличного движения) 11

Работа с тестом

Постарайтесь вспомнить все события, которые произошли с вами в течение последнего года. Подсчитайте общее число полученных очков. Если какая-либо ситуация возникала у вас два или три раза за год, то следует умножить количество баллов по данному пункту на соответствующее количество раз.

Результаты

150—199 баллов. Невысокая стрессовая нагрузка и высокая стрессоустойчивость.

200—299 баллов. Пороговая стрессовая нагрузка и пороговая стрессоустойчивость.

300 баллов и более. Высокая стрессовая нагрузка и низкая стрессоустойчивость.

Ответы на загадки

1. *Она сказала:* «Они, наверное, думают, что они верблюды!»
2. *Она сказала:* «Татьяна Ивановна, если ты не прекратишь убивать кошек, я пойду в церковь и поставлю свечку за упокой твоей души!»
3. *Фермер поступил так:* он собрал ребят и сказал им: «Ребята, сначала я очень злился, когда вы бегали под моими окнами, но потом я постепенно привык и мне это даже стало нравиться. Когда вы не приходите, я чувствую, что мне чего-то не хватает. Пожалуйста, прошу вас, почаще приходите сюда играть. А за это я каждому из вас еже-дневно буду давать по двадцать пять центов. Ребята обрадовались и стали шуметь под окнами... за деньги. Через некоторое время фермер снова созвал их и сказал: „Знаете, у меня появились трудности с деньгами, цены на молоко на рынке упали, и поэтому теперь я смогу вам платить только по пятнадцать центов в день“. Ребята согласились. Через некоторое время хозяин фермы опять созвал ребят и сказал им: „Ребята, мои дела идут все хуже и хуже, ферма просто прогорает! К сожалению, теперь я никак не смогу вам платить больше пяти центов!“ И тут ребята очень обиделись. Они закричали: „Поищи себе других дураков развлекать тебя за каких-то пять центов!“ С тех пор они больше не появлялись под окнами фермера.
4. *Артист спросил (с соответствующим выражением лица):* «Пощцеловать?»
5. *Девушка кричала:* «Ура-а-а-а-а!!!» Оторопелый насильник, в практике которого ничего подобного не встречалось, скорее всего, решил, что девушка больна какой-то страшной болезнью, наверное даже, СПИДом и жаждет заразить еще кого-нибудь. Возможно также, что извращенца привлекали только такие девушки, которые пугались, кричали и сопротивлялись, а покорные и согласные не вызывали никакого желания.
6. *Хитрый врач сказал санитарам:* «Ребята, да чего вы с ним церемонитесь? Как побежит еще раз, хватайте и тащите прямо на операционный стол. Я его просто зарежу, да так, что и комар носа не подточит!»

7. *Отчаявшаяся женщина поступила так:* как только хулиган позвонил в очередной раз, она сняла трубку и положила ее рядом на столик, а сама пошла чистить картошку. Через некоторое время, когда в трубке были слышны лишь гудки, она положила ее на место. Так она поступала несколько раз. С тех пор хулиган-садист перестал звонить. Ведь он понял, что его никто не слушает, и ему стало неинтересно: он больше не получал никакого морального удовлетворения, потому что не мог трепать другому человеку нервы.

8. *Хозяйка собаки поступила так:* она, как ни в чем не бывало, молча продолжала идти своей дорогой. Собака тоже совершенно спокойно шла следом. Чем дольше скандалист-ка бежала за ними и орала, тем больше она напоминала моську из басни Крылова «Слон и Моська», тем глупее выглядела в глазах других прохожих. Поняв, что сама себя выставляет дурой, она потихоньку ретировалась.

9. *Актер так ответил провокатору:* «Конечно, подойдет, прыгай сюда!»

10. Врач попросил уборщицу срочно принести пылесос, вставил шланг в горло больного, включил пылесос, и... струей воздуха кусок мяса был высосан из горла старика.

11. *Императрица отвела девушек* в отдельную комнату и велела каждой прополоскать рот чистой водой, выплевывая воду в отдельную миску. Та девушка, у которой вода оказалась мутной, и была виновницей происшествия.

12. *Женщина взмолилась:* «Не убивай меня, вот возьми мои золотые часы!» Она сняла часики с руки и протянула бандиту. Пока тот рассматривал добычу, женщине удалось убежать. К счастью, часы, хоть и не золотые, были желтого цвета, поэтому бандит не заподозрил обмана.

13. *Молодая сотрудница, войдя в кабинет и услышав* первые же слова оскорблений в свой адрес, испуганно сказала: «Ой, извините, я зайду к вам через пять минут, и надеюсь, вы встретите меня улыбкой!»

14. *Для рабочих винных погребов изготовили* новую партию пуховых курток, на которых крупными буквами было написано: «Эта куртка — краденая!»

15. *Находчивый служащий предложил* перенести начало рабочего дня на час позже.

16. *Деловая дама обернулась* к бандиту, протянула руки к нему и нежно пролепетала: «Милый, такой мороз, а у тебя шарфик развязался, завяжи его получше, а то простудишься!» Ошарашенный бандит, который меньше всего ожидал подобного, машинально поднес руки к шее, и этих секунд нашей спортивной героине хватило для того, чтобы вырвать сумочку и убежать.

17. *Директор повысил* рабочего в должности, и теперь он стал называться «главный мастер». Для него выделили отдельный кабинет с письменным столом и телефоном, а на двери повесили соответствующую табличку. Самолюбие рабочего было удовлетворено, хотя его зарплата осталась прежней.

18. *Кренкель придумал следующее:* он прекрасно знал, что похитить какую-нибудь деталь пистолета просто невозможно, а главное, это, в разгар репрессий, будет уже смертельная уголовная статья «хищение и порча оружия». Поэтому он попросил в судовой мастерской выточить для него крохотную металлическую детальку, которую... незаметно подбросил Папанину, когда тот в очередной раз разбирал свой пистолет. Папанин был просто обескуражен, он решил, что сошел с ума! Всю жизнь мог вслепую молниеносно разобрать и собрать свой пистолет, а вот теперь что-то не сходилось. Он снова и снова разбирал и собирал, но лишняя деталь так и оставалась! Папанин впал в депрессию, перестал интересоваться своим пистолетом и наконец-то оставил Кренкеля в покое.

Родители-алкоголики

Пьянство — мать всех пороков.

Абу-ль Фарадж (897—967), арабский поэт и ученый

Пьянство губит больше людей, чем меч.

Античный афоризм

Другие пороки притупляют разум, пьянство же разрушает его.

М. Монтень (1533—1592), французский философ-гуманист, писатель



Кстати, а вы знаете, что слова Монтеня о разрушении разума имеют не только переносный, но и прямой смысл? Вот, например, как описывается это явление одним из журналистов, Александром Можаяевым, побывавшим в операционной одного московского травмопункта, когда там спасали алкоголика с пробитой головой:

«Пока женщины-хирурги ковыряют несчастную пробитую голову, наблюдающий за операцией доктор показывает рентгеновские снимки этой головы до вскрытия. Я всегда полагал, что выражение „мозги усохли“ — обычная литературная метафора. А на этом снимке было ясно видно: между черепом и его проспиртованным содержимым пустое пространство сантиметра в три. Пациенту, между прочим, всего тридцать девять лет!»

Этот случай удивительно перекликается с анекдотом.

Приехал журналист в горы взять интервью у какого-нибудь долгожителя. Видит дряблого, сгорбленного старичка, который в сопровождении двух красавиц тащит бутылку вина. Спрашивает его журналист:

— Как же вам, почтенный, удалось дожить до ваших лет?

— А мой секрет здоровья очень прост: выпиваю с утра бутылку вина, потом занимаюсь сексом, потом набиваю брюхо до отвала, потом опять секс. А вечером иду в шашлычную и гуляю там до утра.

— Вот это да! И сколько же вам лет?

— Скоро тридцать два будет, а что?

В печати время от времени появляется информация о том, что ученым-генетикам удалось найти особый набор генов алкогольной и наркотической предрасположенности. В общем, «алкоголики не виноваты», впрочем, по-видимому, так же как и серийные убийцы-

садисты, потому что такие наклонности заложены в этих бедняжках самой матерью-природой, а то и еще хуже — господом-богом. Так это или нет — вопрос другой, но от подобных открытий и оправданий детям пьяниц легче не становится. Ведь огромное большинство из миллионной армии бездомных детей-бродяг составляют именно они.

Хорошо еще, если пьет только один из родителей, ну а если оба, то дело совсем плохо, их ребенок (а то еще, не дай бог, несколько несчастных детей), как правило, обречен! Таким людям вряд ли помогут советы или какие-либо книги, им наплевать на собственных детей, они заняты только собой.

Все мы знаем, что в последние годы наша страна переживает буквально стихийное бедствие, социальную катастрофу: ведь число бездомных детей ориентировочно составляет два-три миллиона! И это при том, что не было никакой гражданской войны, а численность населения после распада СССР уменьшилась в два раза — с 280 до 140 миллионов. И речь идет именно о России, в то время как в несчастной Чечне, несмотря на бомбежки, разрушения и убийства, не встретишь среди развалин бездомных детей — каждого ребенка-сироту, не колеблясь ни секунды, возьмет, приютит и вырастит любой самый дальний родственник, оставшийся в живых, даже если и сам он бездомный, безработный и имеет десять собственных детей!

Может быть, вы скажете, что не относитесь к разряду родителей-алкоголиков, и я очень рада за вас и ваших детей. Но ведь все мы живем рядом друг с другом. Эти дети — больные, голодные, не умеющие жить нормальной жизнью и поэтому чаще всего жестокие и бесчеловечные, ходят по тем же улицам, что и мы, дышат тем же воздухом, что и мы с вами. Они вынуждены добывать себе пропитание (а нередко — алкоголь и наркотики) любой ценой, любыми способами. К тому же их сплошь и рядом вынуждают к этому и главари банд (или «профсоюзов», как вам будет угодно), в которые они входят вынужденно или в целях самосохранения и выживания.

Они растут, взрослеют и, к сожалению, чаще всего при всеобщем равнодушии становятся отщепенцами нашего дикого общества. А что, если ваша жизнь или жизнь вашего послушного и вполне благополучного ребенка когда-нибудь трагически пересечется с жизнью такого человека? От этого не застрахован никто. Вот почему в наших же с вами интересах стоит немножко побеспокоиться о дальнейшей судьбе детей алкоголиков — наших соседей по подъезду, городу, поселку, земному шару — фактиче-ски же о собственной судьбе, а это значит — о судьбе всего государства. Ведь если такую значительную часть общества будут составлять алкоголики, наркоманы, преступники, бомжи, то большая часть населения так и будет обречена на вечную нищету, боязнь выйти вечером (и не только!) из дома, на высокий уровень преступности.

Поэтому не поленитесь, не машите равнодушно рукой: сходите в гороно, обратитесь в другие инстанции и потребуйте возбудить дело о лишении родительских прав родителей-алкоголиков, которые калечат своих детей и, кто знает, может быть, тем самым готовят будущих убийц и насильников. Пусть этих маленьких, пока еще не испорченных, не погубленных детей возьмет на свое содержание государство. В детском доме, по крайней мере, их будут кормить и учить в школе. Кстати, поднять этот вопрос в соответствующих инстанциях и даже возбудить судебное дело по нашему законодательству имеет право любой человек — не обязательно родственник, учительница или официальное лицо. Просто достаточно быть неравнодушным и немножко позаботиться как о несчастных детях, так и о своем собственном будущем.

Если пьет только один из родителей, дело уже намного лучше. Обычно это бывает мужчина. И тут женщине надо сделать решительный выбор, который определит как ее собственную судьбу, так и судьбу детей. Ей придется решать дилемму: готова ли она всю жизнь «тащить» на себе и негодного мужа, и детей, или же стоит отдать все силы только детям — ведь ее силы и ресурсы далеко не безграничны.

— Папа, я хочу бублик!

— *Мало ли чего ты хочешь! Я, может, тоже хочу, да только у меня на водку денег едва хватает!*

Тут очень важно знать, что же из себя представляет муж-алкоголик. Если это слабый, безобидный, добрый человек, вся вина которого состоит лишь в том, что он периодически напивается, пропивает зарплату (свою или чужую), а потом валяется на помойке, то, может быть, и не стоит лишать детей отца, а себя мужа, даже такого. Вполне возможно, что при этом он любит детей, является (когда трезвый) мастером своего дела. Не стоит его унижать или стыдиться и прививать такое отношение детям — он взрослый человек и сам отвечает за себя, а остальным членам семьи просто придется строить свою жизнь автономно. Если женщина добрая, жертвенная и жалеет своего никчемного мужа, то можно только сказать ей за это большое спасибо, ведь она заслуживает всяческого уважения. Понятно, что какая-нибудь эгоистка или карьеристка просто не способна на такой незаметный пожизненный подвиг. В связи с этим можно вспомнить следующую притчу.

Как-то шел Господь Бог по Земле в сопровождении одного из ангелов. И видят они: лежит в канаве пьяный мужик — грязный, опустившийся. Идут дальше и видят ржаное поле, а на нем девушка работает — ладная, красивая, трудолюбивая, добрая. Вот Бог и говорит: «Выдам-ка я эту девушку за того пьяницу!» Удивился ангел и ничего не сказал.

Идут они, идут дальше, а ангел все никак девушку забыть не может — очень жалко ему, зачем же ее Бог такому никчемному человеку отдает? Наконец набрался ангел храбрости и спрашивает Бога:

— *Скажи мне, Господь, ну зачем ты такую хорошую девушку такому негодному человеку отдал?*

И отвечает ему на это Господь Бог:

— *Да ведь совсем пропадет он без нее!*

Разумеется, такой женщине стоит приложить все усилия, чтобы попробовать вылечить мужа от алкоголизма. Иногда это даже получается. Если же, несмотря на все усилия, ничего не меняется, то свой крест нужно нести достойно — не плакаться, не жаловаться постоянно всем окружающим, иначе вы рискуете превратиться в маму-«страдалицу». Психологи установили, что подобным женам муж-алкоголик служит просто ширмой, чтобы, войдя в определенную роль, беспрестанно надоедать всем окружающим и вымогать у них те или иные поблажки для себя. Им просто нравится строить из себя жертву несчастливых обстоятельств и совершенно не хочется менять положение дел, даже если это возможно.

Дети алкоголиков, как правило, очень страдают, переживают, что у них такая нестандартная семья, стыдятся родителей, не смеют пригласить товарищей к себе домой. Бывают даже случаи, когда ребенок из такой семьи кончает самоубийством. Если мать согласна терпеть мужа-алкоголика, который не представляет опасности для окружающих, то ей необходимо проявить особую деликатность по отношению к детям.

Прежде всего, стоит доходчиво объяснить им, что алкоголизм — это болезнь, обусловленная сочетанием нескольких факторов: наследственным сочетанием генов, слабостью характера и неблагоприятными внешними обстоятельствами (например, плохими друзьями, безработицей и т.п.). А это значит, что и относиться к отцу надо соответственно — как к любому другому больному человеку, хотя тут и проявляются совсем другие симптомы.

Ну и, во-вторых, надо добиться того, чтобы ребенок не заикливался на поведении и облике отца, не показывал того, что его задевают насмешки товарищей. Следует незаметно переориентировать ребенка на конструктивную работу над собой. Объяснить ему, что дело не столько в отце, сколько в том, кем он сам хочет стать, какие цели ставит перед собой и как их добывается. Помогать ребенку ставить и выполнять сначала небольшие, а затем все более сложные задачи, выполнение которых переключит его на положительные эмоции, придаст уверенность в своих силах и в своем будущем. Он должен понять, что у каждого человека, а не только у него одного, есть свои трудности, например плохое здоровье, безотцовщина,

нищета, отец-самодур и так далее и тому подобное. Просто дело в том, что чужие трудности и горести не так видны, как свои собственные.

И совсем другое дело, если муж-алкоголик — злобный, агрессивный человек, от которого в первую очередь страдают его самые близкие люди. Если он избивает жену и детей, куражится над ними, выгоняет в мороз на улицу, то от такого мужа и «папочки» надо бежать как можно быстрее — ведь вы очень рискуете несколькими жизнями сразу! Вы и сами знаете, что наши газеты буквально пестрят сообщениями о том, как кто-то спьяну убил соседа, жену, сына или собутыльника. Нельзя опускать руки и мириться с судьбой — берите ее в свои руки и поворачивайте на 180 градусов, как бы это ни было трудно. Это как ремонт в доме — трудно будет только один раз, а потом все время легче.

Два алкоголика провалялись всю ночь в канаве, а утром опохмелиться захотелось. Да только никто из них тратиться не хочет, надеется на собутыльника. Вот один и говорит другому:

— А спорим на бутылку — как только мы придем ко мне домой, первое слово моей жены будет «лапочка»?

Второй посмеялся и заключил пари. Приходят они домой, грязные, пьяные, стучат-стучат, жена не открывает. Тогда муж обращается к ней через дверь:

— Лапочка, открой нам, пожалуйста!

Из-за двери тут же раздается:

— Лапочка?! Да чтоб ты сдох, алкаш проклятый!

Безумно любящая мать



Может быть, вы думаете, что слишком любить своего ребенка — это очень хорошо? Поверьте, что «слишком» — это всегда плохо! Подумайте сами, какая мамочка у ребенка из приведенных анекдотов и что в конце концов из него вырастет.

— Вовочка, перестань раскачиваться на дедушке, он не для этого повесился!

— Вовочка, перестань бить девочку лопатой по голове — вспотеешь, простудишься, заболеешь!

Ребенок — это не спасательный круг, в который вы вцепились изо всех сил, страхась одиночества, и не живой бог. Скорее всего, судя по вашим методам «воспитания», — это

маленький тиран, который незаметно превратится в большого. Для такой безумной матери ее ребенок — единственный смысл существования, и потом, когда он вырастет и захочет уйти в самостоятельную семейную жизнь, это будет для нее трагедией и смертельной обидой. Разве можно допустить, что где-то ему будет лучше, чем дома, с мамочкой? Она старательно (иногда бессознательно) расстраивает интимные отношения своего взрослого ребенка, а если дело и дойдет до брака, то он вряд ли долго продлится. Ведь все невестки или зятья — просто чудовища, которые окружили ее ненаглядное сокровище, и теперь его надо срочно спасать. Любовь, ненависть, ревность и глупость тесно переплелись в душе такой женщины, делая ее несчастной. Вот уж, поистине, «нет у человека большего врага, чем он сам»!

Естественно, каждая мать (или, вернее, почти каждая) любит своего ребенка, волнуется за него, переживает, когда он попадает в плохую компанию или в плохие «руки», заботится о нем, но, согласитесь, патологическая любовь — это ведь совсем другое дело! И самое ужасное состоит в том, что такая мать совершенно слепа: она не видит этой патологии, не представляет себе, что относиться к ребенку и воспитывать его можно и нужно совсем по-другому.

Подумайте о себе: не перегибаете ли и вы палку в отношении к ребенку? А вдруг все рассказанное выше в какой-то степени относится и к вам? Конечно, совсем оголтелая мать вряд ли прислушается к чьим-либо советам и изменится в лучшую сторону. Но если она не совсем «безнадежна», то все-таки может взглянуть на себя со стороны и хоть немного ослабить натиск на бедного ребенка. Поверьте, что совсем нелегко выносить такую мамочку, а в перспективе она, скорее всего, совсем не желая этого, испортит ему всю жизнь.

Я встречала немало женщин, которые всеми силами расстраивали намечающиеся интимные отношения своих вполне симпатичных взрослых дочерей. Как правило, это, во-первых, вдовствующие или матери-одиночки, во-вторых, малоквалифицированные, малограмотные, недалекие. Конечно, характер характером, но и личность безумной матери тоже очень типична. Это человек, который не сумел самореализоваться, достичь достаточного уровня в профессиональной деятельности, не смог найти круг интересов, выходящий за рамки каждодневного быта и повседневной семейной жизни.

Не имея в жизни ничего, кроме ненаглядного чада, такая мать очень рискует. Никто не знает заранее своей судьбы. А вдруг случится что-то непредвиденное и мать потеряет своего сына или дочь — на армейской службе ли, в результате трагической случайности или болезни? Даже если ребенок взбунтуется и уйдет от матери или уедет за рубеж, то это будет для нее трагедией, равносильной его физической гибели.

Уровень личности подобной мамы, как правило, очень невысок. Но, если она хочет хоть в какой-то мере обезопасить себя и избежать трагической судьбы для себя и ребенка, ей стоит немного подняться над собой и взглянуть на окружающий мир. Открыть для себя музыку, живопись, книги — все это можно делать вместе с ребенком, одновременно развивая и его, и себя, а также создавая духовную близость вместо цепей чисто физиологической заботы (одеть, накормить и т.п.).

При этом, если мать еще достаточно молода, ей стоит подумать и о приобретении новых знаний, хорошей специальности, то есть, как ни банально это звучит, ей стоит пойти учиться, тем более что сейчас во всем мире широко практикуется методика непрерывного (то есть чуть ли не пожизненного) образования. Посмотрите вокруг себя и выберите наиболее подходящие курсы или учебное заведение. Неважно, будет ли это кружок икебаны, вышивания бисером, английского языка или хотя бы даже... парашютного спорта. И не останавливайтесь на достигнутом — окончив один кружок, отдохните немного и... отправляйтесь в следующий. Вы и не заметите сами, как вам станет интересно жить, круг ваших интересов заметно расширится, вы превратитесь в более развитого человека и интересного собеседника! Если уж очень не хочется начинать и для этого не хватает решимости, попробуйте найти себе компаньона, уговорите подругу или сотрудницу из соседнего отдела.

Парадоксальным (хотя, чаще всего, маловыполнимым) советом является также

пожелание... родить еще парочку детей. В этом случае будет невозможно оказывать невыносимое давление на одного ребенка, придется распределять его сразу на нескольких, а это уже физически вряд ли удастся. Волей-неволей матери придется скорректировать свое поведение и методы воспитания.

Есть и еще один простой совет: как бы трепетно вы ни относились к ребенку, к каждому его шагу и поступку, постарайтесь не проявлять свои эмоции внешне. Не тискайте его без конца (для этого лучше завести кошечку или собачку), не надоедайте своими поцелуями или сюсюканьем. Всегда говорите спокойным голосом, как бы вы ни были взволнованы и обеспокоены. Не вдалбливайте ему постоянно в голову, что вы его так любите, что он самый умный, самый красивый, что у вас нет ничего дороже и он по гроб жизни всем обязан только вам и никому больше. Потому что под старость вы рискуете превратиться в ненасытную пиявку, навеки присосавшуюся к собственному ребенку. Вы будете попрекать его тем, что посвятили ему всю жизнь, свои лучшие годы, отказались от личной жизни, а вот теперь он, неблагодарный, смеет смотреть куда-то на сторону, думает о чем-то другом, помимо вечной благодарности к своей матери... и т.д. и т.п.; требовать бесконечных подарков, знаков внимания, телефонных звонков, докладов о каждом шаге...

Такая мать даже не представляет и не допускает, что у сына более широкий кругозор, чем у нее, что у него есть круг профессиональных и других интересов, право на личную жизнь и он при всем желании никак не может посвятить всего себя только матери. И если даже она действительно посвятила ему всю свою жизнь, то это был ее собственный добровольный выбор и, скорее всего, у нее просто не было никаких других интересов. Ее сын — это совсем другой человек — человек с другим характером и другой судьбой, к тому же живущий в другую эпоху. И он имеет полное право сам определять свою судьбу.

Родители-соглядатаи, родители-шпионы



Дети таких родителей страдают нисколько не меньше, чем, например, дети алкоголиков. Вся разница в том, что порок их родителей не так заметен, как порок пьяниц, поэтому они меньше подвергаются насмешкам одноклассников.

Разумеется, есть дети, которые требуют неусыпного внимания, постоянного жесткого контроля, такие, которые склонны к наркомании, воровству, асоциальному поведению, а также дети-лгунишки, патологические лентяи и тому подобные. Однако все это нередко является следствием чего-то другого, например обстоятельств или определенной наследственности, и поэтому жесткий контроль, по существу, служит не столько средством

воспитания, сколько перевоспитания. Кстати, многие психологи считают, что наркоманом подросток становится лишь в том случае, когда его дома не любят. Значит, нужно не только контролировать каждый шаг подростка, но и уделять ему больше внимания и душевной теплоты.

С лгунишками дело обстоит еще сложнее. Маленький ребенок пока не совсем разграничивает реальную окружающую жизнь и сказку, выдумку, фантазию. Поэтому его ложь и выдумки далеко не всегда стоит рассматривать как сигнал тревоги. Подросток же, если он не инфантилен и не обладает сверхбогатым воображением будущего поэта или писателя-фантаста, может врать (фантазировать) совсем по другим причинам, например, пытаясь привлечь к себе внимание, заинтересовать собой, повысить свой статус среди сверстников или получить какую-то выгоду от родителей. Кто-то, насмотревшись приключенческих фильмов, врет просто для того, чтобы выдумкой раскрасить свою однообразную, скучную школьную жизнь. Ну а у некоторых постоянное, причем очень правдоподобное вранье может даже свидетельствовать о психическом заболевании.

Подумайте о своих методах воспитания: а не являетесь ли и вы именно такой мамой (или папой, бабушкой), которая не дает ребенку и шагу ступить самостоятельно? Ребенок растет, но жесткий контроль нисколько не ослабевает. Неужели вы думаете, что у вас хватит сил (и времени) контролировать и поучать его пожизненно? Неужели вплоть до его 60-летия и даже после этого (если, конечно, доживете) вы все так же будете каждый раз указывать, какую шапку ему надеть, выходя на улицу?

Разумеется, контроль необходим, но ведь во всем надо знать меру! Конечно, чем меньше ребенок, тем контроль «плотнее», но постепенно его надо ослаблять, приучая тем самым ребенка ко все большей самостоятельности и выходу во взрослую жизнь. Или вы хотите, чтобы он вечно оставался не приспособленным ко взрослой жизни и проигрывающим во всем своим сверстникам? Ну а если этот контроль не ослабевает с годами, то это означает одно из двух: или родители потеряли чувство времени, или они, вольно или невольно, просто не уважают своего ребенка, не доверяют ему, не видят в нем достойного человека, да к тому же и унижают его перед другими.

Вы скажете, что у вас так мало времени, чтобы общаться с вашим ребенком: полдня он в школе, а вы почти целый день на работе! Вот только и остается что без конца звонить ему по телефону да рыться в школьном портфеле и карманах. Отчасти вы, конечно, правы. Но постарайтесь все же постепенно заменить этот мелочный контроль и свою роль надсмотрщика или шпиона на дружеское, доверительное общение. Все равно вы не сможете играть эту роль всю жизнь и когда-нибудь дождетесь результата, совершенно противоположного вашим ожиданиям и намерениям. Скорее всего ваш ребенок, достигнув переходного возраста, устроит такую «революцию», взбунтуется и натворит таких глупостей, что вам мало не покажется. Или же, если у него не столь решительный характер, он просто научится профессионально обманывать вас, в чем вы своими методами воспитания очень ему поможете.

Как же помочь ребенку взрослеть и как определить степень его взрослости, его самостоятельности? Для начала, если он уже достаточно взрослый, стоит определить его склонности, то есть провести что-то вроде предварительной профессиональной ориентации. Для этого существует отечественный профессиональный тест, разработанный Е.А. Климовым. Кстати, если вы вспомните собственное детство и тоже заполните его, то сможете определить, насколько верно выбрали когда-то свою профессию.

Работа с тестом

На каждый вопрос вы можете ответить либо «да», либо «нет». Разумеется, баллы насчитываются только за ответ «да». Если вы отвечаете «нет», то в соответствующей вопросу строке балл вычеркивается. Подсчитайте сумму баллов отдельно в каждом из пяти столбцов. Максимальное количество баллов соответствует восьми. Столбцы с наибольшим количеством баллов указывают на самый подходящий для вас тип профессии. И наоборот —

там, где получился наименьший результат, не стоит искать себя в профессиональной деятельности.

Результаты

1-й столбец «Природа». Объектом труда являются живые организмы. Оптимальны такие профессии, как агроном, скотник, зоотехник, ветеринар, садовод, лесник и т.д.

2-й столбец «Техника». Оптимальны профессии типа «человек — техника», где объектом труда служат технические системы, машины, станки, установки, материалы, энергия. Рекомендуются профессии токаря, слесаря, шофера, конструктора, инженера, тракториста, радиотехника, сборщика, сантехника, наладчика и т.д.

3-й столбец «Человек — знаковая система». Здесь объектом работы являются условные знаки, шифры, коды, таблицы. Рекомендуемые профессии — корректор, программист, машинистка, статистик, оператор ЭВМ, библиотекарь, кладовщик, логистик, экономист и т.д.

4-й столбец «Человек — художественный образ». Объектом труда служат художественные образы, их элементы и особенности. Рекомендуются такие профессии, как фотограф, художник, дизайнер, поэт, писатель, артист, музыкант, декоратор, ювелир, композитор, модельер и пр.

5-й столбец «Человек — человек». Предметом труда являются люди, группы, коллективы. Рекомендуемые профессии — официант, продавец, учитель, воспитатель, юрист, врач, психолог, преподаватель, социолог, классный руководитель, тренер, руководитель группы или кружка, менеджер, дипломат, милиционер, проводник и пр.

Учтите, что многие профессии можно одновременно отнести к нескольким типам, например артиста — к 4-му и 5-му типам, писателя — к 3-му и 4-му типам. Смешанными являются также и профессии руководителя кружков или классных руководителей. Кроме того, целесообразно ввести и промежуточный тип «Человек — неживая природа», к которому относятся профессии геолога, нефтяника, горняка, физика, химика, географа и т. д.

Постарайтесь наладить с ребенком дружественные, доверительные отношения и, пользуясь ими, делайте все возможное для его духовного развития, подготовки к взрослой жизни, перевода на все более и более высокий уровень развития личности. Что же это такое — «уровень личности»? Сейчас я попробую это объяснить.

Что представляет из себя маленький ребенок с точки зрения психологии? Это совершенно эгоцентрическое, замкнутое только на себя существо, которое не способно понимать проблемы или страдания других людей. Когда ему хорошо, он улыбается, когда плохо — плачет, требуя к себе внимания и перемены ситуации на более для него благоприятную. Он живет только сиюминутными эмоциями, не задумывается о прошлом или о будущем и совершенно не воспринимает никаких логических доводов. Так, например, если он занялся тем, что начал рвать книжку, то не стоит говорить ему, что это нехорошо — его можно только отвлечь чем-то другим. За ним, действительно, надо следить не спуская глаз, иначе он может выпасть из окна, обжечься, проглотить что-то несъедобное и так далее. Это первый, самый базовый уровень сознания. К сожалению, он, почти в неизменном виде, встречается и у некоторых взрослых людей.

— Да что мы говорим все обо мне да обо мне! Давайте поговорим о вас: как вам нравится мой новый автомобиль?

Ребенок растет, взрослеет, и у него постепенно вырабатывается некий баланс между эмоциональным и логическим восприятием мира. Он начинает «видеть» других людей. Теперь он может «пожалеть» мамочку, когда у нее болит голова, а с помощью логических доводов или заманчивых обещаний на будущее его иногда даже можно убедить сделать сейчас что-то неинтересное или даже неприятное. Теперь он находится на втором уровне, когда существуют и другие люди с их эмоциями, заботами, желаниями. Это его родители,

бабушки и дедушки, братья и сестры, а также другие дети — во дворе или одноклассники — в школе, одноклассники по детскому саду. Так или иначе, этот ребенок уже вынужден считаться с ближайшим окружением. С уровня «я» он выходит на уровень «мы», в первую очередь, конечно, это относится к членам собственной семьи. А когда человек думает о своем ближайшем окружении, а не только о себе лично, то это уже второй уровень сознания. Понятно, что на этом этапе ваша постоянная слежка за ним несколько ослабевает — ведь вы не будете теперь следить за тем, как он ест кашу из тарелки, как спускается по лестнице, укрылся ли одеялом на ночь и не падает ли из окна детской комнаты.

Третий уровень сознания — это выход личности из своего ближайшего окружения во внешний мир. Ребенок стал еще старше и уже может мыслить такими категориями, как «мой дом», «моя семья», «моя школа», «мой двор», «моя улица», «мое село», и как-то представлять себе некоторые их проблемы (загрязненность, уровень безопасности, благосостояние и другие). На этом этапе родительский надзор следует еще более ослабить, а вернее, уделить внимание совсем другим вещам, таким как воспитание усидчивости, ответственности, целеустремленности. Теперь надо понять, к чему же именно наиболее склонен ваш ребенок, где и как он сможет реализовать себя наиболее успешно.

Многие родители считают, что этот возраст наиболее опасен для девочек — ведь в наше время аборт у 12—14-летних школьниц не такая уж и редкость. Кстати, совсем недавно в интервью с социологом, писательницей и общественной деятельностью Марией Арбатовой был задан такой вопрос: как в наше время, когда многие телепрограммы, фильмы, книги занимают растлением молодежи и все моральные нормы ставят с ног на голову, можно уберечь детей, в первую очередь девочек, от растления, вседозволенности, порока? Она ответила примерно так: все зависит только от семьи — если семья прочная и здоровая, а сами родители находятся на высоте и имеют влияние на ребенка, то он уже изначально имеет необходимый иммунитет, и эта зараза к нему не пристанет. Ну а если у девочки нет никакого иммунитета, она сделает все, что захочет, всегда сможет ускользнуть от самого строгого надзора и обмануть родителей.

Следует учесть, что если в начале прошлого века обычным делом было появление месячных у девушки в 17—18 лет, то сейчас в результате акселерации, они чаще всего начинаются уже лет с 12—13. Физически юноши и девушки вполне созревают для половой жизни уже в 14—15 лет, чем многие и пользуются. Тут получают громадные ножницы между физической и эмоциональной зрелостью, к чему добавляется экономическая несамостоятельность подростка. Это очень трудный и ответственный период, и если у ребенка до сих пор не выработался нравственный стержень, трудолюбие, целеустремленность, желание получить профессию, завершить образование и умение ограничивать себя в сиюминутных желаниях ради более отдаленных целей, то он может наломать много дров. В это время самой ценной поддержкой служат лишь родительская любовь и понимание. Родители всеми силами должны противостоять растлевающему влиянию окружающей среды, полупорнографических телепрограмм и кинофильмов, которые, спекулируя на теме секса, подают своих «героев» бездумными, бесчувственными сексуальными машинами. Необходимо иметь с ребенком доверительные отношения и говорить с ним обо всем, в том числе и на наиболее животрепещущую для него в этот период тему — о сексе и о любви. Но, конечно, не так, как в анекдоте.

Подозвал отец к себе своего 14-летнего сына и говорит:

— Сынок, я слышал, что ты ходишь к Таньке из соседнего подъезда?

— А что, нельзя, что ли? Имею право!

— Да я не спорю, конечно, имеешь! Я и сам в твоём возрасте к ней ходил...

Сейчас вашему ребенку срочно необходимы не советы о том, какой шарфик повязать на шею или когда съесть борщ, оставленный в холодильнике, а сексуальное просвещение. Иначе его «просветителями» станут чуть более взрослые, но такие же неграмотные юноши

или «раскованные» во всех отношениях «девушки».

Ребенок подходит к матери и спрашивает:

— Мама, что такое «секс»?

Мама краснеет и долго-долго объясняет.

Ребенок все выслушивает и говорит:

— Ничего-то ты, мама, не понимаешь! «Секс» — это «шесть» по-английски!

Ну а если ваш ребенок уже начал жить половой жизнью, примите это как данность, не пилите, не наказывайте, не стыдите его. Ведь известно, что «против природы не попрешь». Тем более попробуйте ему помочь, решить его проблемы. Не доводите дело до того, что вам придется убивать неродившегося ребенка. От того, что он еще не родился, он не перестает быть человеком, да к тому же еще и вашим собственным внуком. Если вы считаете себя порядочным и, может быть, религиозным человеком, то такое должно быть просто недопустимым для вас и вашего ребенка. Я вспоминаю одну мудрую женщину, писательницу. Когда ее 16-летний внук-школьник начал жить с девочкой, она... пустила их жить в свою квартиру и была уверена, что этим избежала гораздо худших вариантов решения вопроса. Вспоминаю также недавнее интервью с 20-летней немецкой женщиной, которое я слышала по радио «Немецкая волна». Она... учится в школе, в двенадцатом классе. Живет отдельно от родителей и, разумеется, имеет личную жизнь, о которой говорит очень достойно, как о вполне естественной стороне своей жизни. При этом женщина проявляет похвальную зрелость и целеустремленность — у нее есть определенные и вполне реальные планы продолжения учебы в институте для получения избранной профессии.

— Вовочка, перестань смотреть в окно, для кого я пишу задачку на доске?

— Мариванна, там три девушки едят мороженое, одна его кусает, другая лижет, а третья сосет. Как вы думаете, кто из них замужем?

— Хулиган! Испорченный мальчишка!!! Бессовестный, сейчас же выйди из класса!

— Мариванна, я, конечно, выйду, но это та, у которой кольцо на пальце!

А теперь я хочу предложить вам, женщины, один смешной тест, заполнив который вы определите степень вашей компетенции в вопросах секса.

Что вы знаете о сексе?

1. В каком возрасте мужчина достигает наивысшего уровня потенции:

- а) между 17 и 21 годами;
- б) между 21 и 30;
- в) между 30 и 37.

2. Приблизительно в каком возрасте у женщин наблюдается наиболее сильное сексуальное влечение:

- а) между 17 и 21 годами;
- б) между 21 и 30;
- в) между 30 и 37.

3. Проявляется ли в детстве сексуальное влечение:

- а) нет;
- б) только в подростковом возрасте;
- в) да.

4. Что играет решающую роль в формировании наших взглядов в области сексуальной жизни:

- а) взгляды родителей;

б) взгляды наших друзей и подруг;

в) собственный опыт.

5. Что определяет наши сексуальные потребности:

а) физические и психологические черты и особенности;

б) наследственная предрасположенность.

6. Каким, по вашему мнению, является идеальное отношение к проблемам секса:

а) сексуальные переживания возможны и без любви;

б) возможна любовь без сексуальных отношений;

в) любовь и секс вместе рожают основу для полного проявления отношений.

7. Как должна поступить женщина, не ощущающая сексуальных потребностей:

а) она должна изменить свое отношение к сексу;

б) должна исключить секс из своей жизни;

в) она должна провоцировать сексуальные переживания.

8. Каким прогнозом на будущее является полный страсти медовый месяц:

а) брак до конца жизни будет счастливым;

б) такой медовый месяц еще не дает никаких гарантий супружеского счастья;

в) что бы там ни было, это хороший прогноз.

9. Что убедительнее всего показывает сексуальную гармонию:

а) взаимная нежность за порогом спальни;

б) интенсивность наивысших сексуальных переживаний.

10. Как должна поступать женщина, если мужчина не удовлетворяет ее сексуальных потребностей:

а) проявлять к нему особенную нежность;

б) не задумываться над этим;

в) поговорить об этом с партнером.

11. Насколько безопасны так называемые «безопасные» дни:

а) абсолютно безопасны;

б) достаточно безопасны;

в) небезопасны.

12. В какой степени можно доверять противозачаточным таблеткам:

а) на 85%;

б) на 99%;

в) на 100%.

13. Правда, что зачатие возможно только тогда, когда мужчина испытывает оргазм:

а) да;

б) нет.

14. Всегда ли женщина должна быть готова к половому акту:

а) да;

б) нет;

в) всегда, когда муж этого хочет.

15. Может ли женщина забеременеть, если она никогда не испытывала оргазма:

а) да;

б) нет.

16. Что может быть причиной сексуальной холодности женщины:

а) незнание собственных сексуальных потребностей;

б) наследственная предрасположенность;

в) полное отсутствие опыта у партнера.

17. Что может вызвать потерю сексуального интереса у мужчины:

а) физическая усталость;

б) умственное перенапряжение.

18. Что является причиной импотенции у мужчин:

- а) физические особенности;
- б) стресс;
- в) скрытый гомосексуализм.

19. Влияет ли физическая работа на сексуальное влечение:

- а) да, ослабляет его;
- б) да, увеличивает его;
- в) нет, не имеет никакого влияния.

20. С какой женщиной мужчина достигает наилучшего взаимного понимания в области секса:

- а) с женщиной значительно старше себя;
- б) с женщиной значительно моложе себя;
- в) с женщиной приблизительно того же возраста.

21. Что является фактором, определяющим счастье женщины в любовном переживании:

- а) то, что она проявляет полное понимание потребностей своего партнера;
- б) то, что она умеет радоваться физической близости без фальшивого стыда;
- в) то, что она имеет большой опыт в области секса.

22. Что, по вашему мнению, должно быть результатом счастливого любовного переживания:

- а) большее удовлетворение любовью;
- б) меньше монотонности в любви;
- в) новый стимул в любви.

23. Что требуется для полного проявления любовных отношений:

- а) большой опыт партнерши;
- б) большой опыт партнера;
- в) приблизительно одинаковый опыт обоих.

24. Какова наилучшая дорога к сексуальной гармонии:

- а) знать себя самого и свои собственные желания;
- б) понять партнера и учитывать его желания;
- в) помочь партнеру в том, чтобы он понял само— го себя.

25. Каким образом легче всего разрешить проблемы, связанные с любовной игрой:

- а) посредством чтения соответствующих книг;
- б) через обсуждение этих проблем с друзьями;
- в) путем обсуждения этих проблем с партнером (партнершей).

Работа с тестом

Запишите себе по 5 очков за следующие ответы: 1а, 2в, 3в, 4в, 5а, 6в, 7а, 8в, 9а, 10в, 11б, 12б, 13б, 14в, 15а, 16а, 17б, 18б, 19в, 20в, 21в, 22а, 22б, 23в, 24в, 25а, 25в.

Результат

Свыше 120 очков. Любовь для вас нечто большее, чем просто слово. Она очень важна для вас, и вы считаете, что это один из факторов, определяющих счастье человека. Вам хочется, чтобы каждое любовное сближение было незабываемым переживанием, причем вы отдаете себе отчет в том, что в этом переживании важную роль играет не только тело. Ничто не делает вас такой несчаст-ной, как монотонность, любовь без взаимности.

60 —120 очков. Если мы оценим ваши взгляды на любовь как средние, то это означает, что большинство людей (по крайней мере, в вашем окружении) чувствуют, как вы. Возможно, вы должны задать себе вопрос, почему в вашей жизни любовь не относится к кульминационным вершинам. Может быть, для этого есть конкретные причины. Однако, несомненно было бы полезным для вас и вашего партнера, если вы оба будете стремиться к тому, чтобы любовь стала для вас незабываемым переживанием.

Менее 60 очков. По-видимому, в вашей духовной жизни любовь не играет особенно важной роли. Может быть, вы вообще еще не открыли ее для себя? Однако, если у вас есть

партнер или партнерша, это означает, что вы оба не обращаете внимания на прекрасную сторону жизни. Если любишь кого-то, то с ним можно говорить обо всем. Может быть, это вам поможет. В любом случае вы ничего не теряете.

Ну а если результаты теста вас не удовлетворяют и вы показали полную некомпетентность по данному вопросу, то, может быть, стоит... обратиться за информацией к вашим детям?

Приходит учитель географии первый раз на свой урок в пятый класс. В классе шум, гам, никто на него внимания не обращает. Тогда учитель и говорит:

— Дети, спорим, а слабо вам презерватив на глобус надеть!

Дети замолчали, задумались и спрашивают:

— А что такое глобус?

Учитель отвечает:

— Вот я как раз для того и пришел, чтобы это вам рассказать!

В этом возрасте вам следует обратить особое внимание на нравственное и эмоциональное воспитание детей. Необходимо вместе с ребенком почаще обсуждать самые разные вещи — не только его школьные дела (это ему нравится меньше всего), но и общесемейные проблемы, проблемы двора, поселка, улицы, школы. Пусть он задумается о том, что надо сделать для того, чтобы улица стала более красивой, чтобы по ней не страшно было ходить вечером, какие трудности школы, микрорайона, районной библиотеки или вашей деревни нужно было бы решить в первую очередь и как это сделать. Что в окружающем ребенка пока еще маленьком мире хорошо, а что плохо, и в каком окружении ему хотелось бы жить? Посоветуйтесь с сыном или дочерью, как вам разрешить конфликт с коллегами или начальником на работе, как сэкономить деньги на покупку нового холодильника? Как отремонтировать дом, передвинуть мебель, помочь старенькой бабушке? Пусть ребенок задумается об этом, пусть поймет, что от него тоже что-то зависит, он кому-то нужен и с его мнением в семье тоже считаются. Пусть внесет посильный вклад в семейные дела, в окружающий мир: посадит дерево под окном, поможет младшей сестренке делать уроки, пропылесосит квартиру, вскопает грядку в огороде, починит забор, сошьет юбку бабушке на день рождения, подклеит книги в школьной библиотеке, возьмет на себя обязанность после уроков выводить собаку на улицу и так далее.

Вместе с ребенком читайте книги, смотрите телепрограммы, которые служат его развитию, а отнюдь не садист-ские фильмы со взрывами и мордобоем, которые апеллируют только к самым низменным, зверским инстинктам человека и ничего не дают ни нравственному, ни интеллектуальному развитию. Обратите при этом особое внимание именно на те материалы, которые наиболее интересны для ребенка и могут пригодиться для его будущей профессии. Постарайтесь постепенно расширять кругозор ребенка и более глубоко заинтересовать его тем, к чему у него есть наибольшие склонности. Помогайте делать вырезки, читать книги, разговаривать на соответствующие темы, будь это химия, шахматы, вышивание бисером, экология, космос, медицина, программирование, аквариумистика или кинология.

Теперь вам понятен ход моей мысли? Следовательно, еще более высокие уровни — это далее уровень всего города, затем страны и, наконец, общемировые дела и проблемы. Самое грустное и сложное в этом, пожалуй, только то, что сами родители могут находиться на одном из первоначальных уровней и не в состоянии руководить поэтапным развитием своего ребенка, не в состоянии даже понять, как он развивается и на каком уровне сейчас находится.

Очень наглядно проиллюстрировать вышесказанное можно с помощью следующей притчи.

Петр Первый строил новую столицу на Неве. Однажды он решил тайно посмотреть,

как идет строительство, как работают люди. Он оделся в простое платье и инкогнито пошел в город. Навстречу ему попался обоз. Каждому вознице он задал один и тот же вопрос: «Что ты здесь делаешь?» Вот что ему отвечали возницы:

Первый: — Камни возжу, не видишь, что ли!

Второй: — Да вот, понимаешь, семью кормлю.

Третий: — Как же! Исаакиевский собор строю.

Четвертый: — Представляешь, строю город на Неве!

Пятый: — Прорубаю окно в Европу!

И тогда Петр Первый первого так и оставил простым возницей, второго назначил подрядчиком, третьего — помощником архитектора, четвертого — помощником градоначальника, а вот пятого взял себе в советники.

Поэтому, если вы мечтаете, что ваш ребенок станет выдающимся дипломатом, известным общественным деятелем, политиком, журналистом, то ему необходимо подняться на самые высокие уровни сознания, и помочь ему в этом можете только вы.

Родители-завистники

Завистливый человек причиняет огорчение самому себе, словно своему врагу.

Демокрит (460—370 до н.э.), древнегреческий философ

Ничто не может успокоить завистника.

Л. Вовенарг (1715—1747), французский писатель

Как ржавчина съедает железо, так завистников — их собственный нрав.

Антисфен (435—370 до н.э.), древнегреческий философ

Зависть никогда не знает праздника.

Ф. Бэкон (1561—1626), английский ученый-гуманист

Вот завистник — не следует желать ему детей: он стал бы им завидовать в том, что не может уже сам быть ребенком.

Ф. Ницше (1844—1900), немецкий философ, поэт



Это просто ужасно, если ребенок растет в семье завистников. Что слышит он с самого раннего детства? Только шипение и ненависть, пережевывание косточек по поводу того, что у кого-то из родни, соседей или знакомых... что-то в жизни хорошо. Чужое здоровье, успехи, богатство — тема и предмет для ненависти и злобы. Можно подумать, что завистников гораздо больше волнуют чужие успехи и достижения, чем свои, впрочем, может быть, так оно и есть. Кто знает, возможно, их собственные дела шли бы гораздо лучше, если бы они занимались ими побольше. Таким людям не стоит удивляться, что их ребенок очень быстро тоже станет злобным, завистливым, скрытным, не умеющим по-человечески общаться с другими людьми. И не сомневайтесь, эти качества будут проявляться не только к чужим людям, но и по отношению к родителям, которым впоследствии не стоит удивляться такому плачевному результату их «воспитания».

Зависть — одно из самых распространенных человеческих чувств. Но оно присуще не только человеку: ведь все мы видели, например, собаку, которая завидует другой, если та вдруг нашла что-то «вкусное», или держит в зубах игрушку, или ее ласкает хозяин и т.п. Эти чувства скорее связаны с подсознанием, с миром неуправляемых эмоций, чем с логикой и рассудком. Некоторые люди патологически завистливы от природы, зависть им отравляет жизнь в буквальном смысле этого слова, но они, как кажется, ничего не могут с собой поделать, или же, говоря точнее, не очень-то и хотят как-то измениться, потому что судят о других по себе и считают, что все люди — такие же завистники, как и они сами.

Вернейший признак высоких добродетелей — от самого рождения не знать зависти.

Ф. Ларошфуко (1613—1680), французский писатель

Надо сказать, что жизнь у завистников тяжелая, ведь они сами себе ее очень умело не только отравляют, но и сокращают. Потому что, как давно уже установлено медиками, состояние стресса, постоянного напряжения подавляет деятельность всех систем организма, снижает иммунитет, способствует появлению хронических болезней сердца, печени, желудка

и других внутренних органов. Можно уверенно сказать, что завистник — сам себе первый враг, но нередко он даже не догадывается об этом.

Вот, например, что говорит о зависти народная мудрость разных веков и народов (см.: *Борохов Э.* Энциклопедия афоризмов. М., 1999):

Зависть и ревность суть срамные части человеческой души.

Ф. Ницше (1844—1900), немецкий философ и поэт

Из всех страстей зависть самая отвратительная. Под знаменем зависти шествуют ненависть, предательство и интриги.

К. Гельвеций (1715—1771), французский философ

Завистник сам себе враг, потому что страдает от зла, созданного им самим.

Ш. Монтескье (1689—1755), французский философ-гуманист и писатель

Завистник не один раз умирает, а столько, сколько похвал слышит сопернику.

Б. Грасиан (1601—1658), испанский писатель и философ

Зависть. Подруга пустых душ.

Пиндар (518—438 до н.э.), древнегреческий поэт

Если среди ваших друзей или знакомых есть явные завистники (а ведь бывают еще и тайные, самые опасные!), то всеми силами постарайтесь держаться от них подальше, потому что в один прекрасный день они только из зависти могут сделать вам такую пакость, что мало не покажется. Им ничего не стоит сломать человеку жизнь лишь для того, чтобы получить мимолетное чувство удовлетворения и мести за то, что вы в чем-то (может быть, даже вполне заслуженно) их превосходите.

Однако бывает и так, что избавиться от завистника невозможно — ведь им может быть ваша мать, отец, ребенок. Тогда внимательно читайте дальше и, если желаете ему счастья, начинайте борьбу за близкого вам человека. Борьба эта будет нелегкой, а победа, скорее всего, неполной, потому что кардинально переделать человека невозможно. Ну а если вы сами страдаете этим пороком, но уже поняли, что пора от него избавиться, что без него вам станет жить намного легче, тогда придется поработать над собой, и я от души желаю вам успехов.

Зависть сидит у человека в подсознании. Действовать на него можно лишь в процессе гипноза, самогипноза, самовнушения, медитации, холотропного дыхания и тому подобных сложных техник, направленных на безмедикаментозное изменение сознания. Я не собираюсь учить вас этому, потому что такие техники слишком сложны, в неопытных руках они принесут больше вреда, чем пользы, я же занимаюсь совсем другими вопросами.

Ну а если мы с вами не можем подействовать на подсознание, то единственное, что нам остается — это поработать с сознанием человека. Что я имею в виду? Необходимо трансформировать деструктивные эмоции в здоровые, успокоительные мысли, перевести ощущения в неэмоциональную плоскость, то есть каждый раз, испытывая зависть, пытаться успокоить, «уговорить» себя (или какого-то другого человека) с помощью разумных доводов. Примерную их логику я излагаю ниже. Понятно, что мои доводы, в зависимости от вашего воображения и конкретной ситуации, вы можете дополнить своими собственными аргументами. Не думайте, что это очень легко, но, с другой стороны, не сомневайтесь в том, что это вполне действенный метод и он вам поможет. Потому что если вы не верите в успех вашего начинания, то зачем тогда браться за дело, ведь это будет просто пустая трата времени?!

Вы, несомненно, имеете собственное имя, отчество и фамилию. А вот в Африке кого-то зовут совсем иначе, и это совершенно естественно. К чему я это говорю? А к тому, что Елена Сергеевна Крюкова и Мбуту Бхава Ньенге — это совершенно разные люди и они, наверняка, даже не знают друг друга и ни в чем не завидуют друг другу. Вы также вряд ли особо завидуете арабскому шейху, английской королеве или какой-либо знаменитой киноактрисе. Самую жгучую зависть вы испытываете к подруге, соседке, коллеге, сокурснице и так далее, а скорее всего, ко всем сразу. Одной вы завидуете потому, что она моложе (стройнее, красивее, пользуется успехом у мужчин), другой — потому что она богаче (дача просторнее, машина дороже, шуба моднее, бриллианты в ушах), третьей — потому что зарплата выше, должность престижнее, четвертой — потому что сын учится лучше вашего шалопая, пятой — потому что... и так далее до бесконечности. Было бы желание, а уж повод для зависти всегда найдется! Ну а чем, скажите, ваша бедная соседка (подруга, однокурсница) отличается от Мбуту Бхава Ньенге, чем она провинилась перед вами? Разве только тем, что ей не повезло — она живет не в далекой Африке, а рядом с вами, и волею судьбы попала в число ваших знакомых или родственников.

Ну и сколько времени вы вот так, растравляя свою душу, будете жить не собственной жизнью, а отражением чужой? Ведь вы же — не ваша подруга, не ваша родственница, не ваша соседка, не ваша сокурсница, не..., не... и не!.. Они — это они, а вы — это вы. Ни один человек в мире не может иметь одновременно такую же прекрасную фигуру, как у А., такое же отличное здоровье, как у Б., такую же роскошную дачу, как у В., такие же потрясающие наряды, как у Г., такую же высокую должность и зарплату, как у Д., такого же идеального мужа, как у Е., таких же талантливых детей, как у Ж., такую же иномарку, как у З., такую же..., такую же... и так далее и тому подобное. Просто абсурдно желать себе одной буквально всего того, что есть у десятков окружающих вас людей. Тогда вам надо просто перевоплотиться одновременно во всех, не правда ли? Но ведь вы — всего только вы, а не кто-нибудь иной! Вы имеете только то, что предназначено судьбой именно вам. И так происходит со всеми, что вполне логично и справедливо.

Может быть, вы скажете, что вы умнее, талантливее, чем А., Б., В., Г. и так далее. Может быть, вы действительно намного умнее и талантливее (а может быть, и нет!), но это не имеет никакого значения. Возможно, судьба и правда слишком сурова с вами и слишком снисходительна к ним. Вы скажете, что это ужасно несправедливо! Но неужели вы в вашем возрасте до сих пор не поняли, что жизнь во все времена была довольно (а нередко — даже и очень сильно) несправедлива к людям? Неужели вас это до сих пор так удивляет? Тогда вы просто еще не вышли из детского возраста. А ведь пора бы научиться принимать жизнь (и окружающих, кстати, — тоже) такой, какая она есть, и почаще использовать следующее изречение: «Боже, дай мне силы преодолеть те трудности, которые я могу преодолеть, дай терпения смириться с теми, которые непреодолимы, и мудрости отличить одно от другого». Ну а если уж вы непременно хотите абсолютной справедливости, то вам для этого надо всего лишь... попасть либо в рай, либо (и скорее всего) в ад — вот там каждый сполна получит как раз то, что заслужил. Но я думаю, вы вряд ли спешите сделать это!

Вы можете также сказать, что должность, зарплата, место в институте, прекрасный муж, дача, бриллиантовое кольцо «они» получили нечестным путем: за счет взятки, подлога, обмана, воровства и так далее. Ну, во-первых, вы вряд ли можете знать наверняка, ведь они же не докладывали вам об этом. Так что в ряде случаев вы просто неправы. И во-вторых, «не судите — да не судимы будете». Лучше отвечайте за свои собственные поступки, вспомните, всегда ли вы сами были так безусловно честны, как требуете от других? Неужели вы никогда не давали взятки или «подарка» нужному человеку, не обманывали ближнего своего, не льстили, не лгали, не списывали на экзамене в школе или институте, не подсказывали на уроке и так далее и тому подобное? Если категорически нет, то вы просто святой человек и вряд ли обладаете таким омерзительным качеством, как зависть!

Все, кому вы так завидуете, — это не вы, это совсем другие люди, каждый со своими внешностью, телом, наследственностью, здоровьем, чертами характера, жизненными

обстоятельствами, окружением, способностями. Каждый человек — это уникальная комбинация всего перечисленного, и именно поэтому каждый имеет свою собственную судьбу со всем плохим и хорошим, что в ней есть. Может быть, вы безумно завидуете трехэтажному дворцу Нины Петровны, но... не хотите ли вместе с ее дачей получить и ее диабет, от которого она скончается года через два-три? Ведь если вы завидуете ей, то берите себе всю ее судьбу полностью, а не выхватывайте из нее (хотя бы и мысленно) самые лакомые кусочки! Вам хочется иметь такую же должность и зарплату, как у Зои Григорьевны? А не хотите ли взять в придачу еще и ее сыночка-дауна? Зеленеете от зависти, глядя на шикарную квартиру Людки, а как насчет ее мужа-алкоголика? А ведь у них гораздо больше причин завидовать именно вам — человеку, у которого нет диабета, есть нормальные муж и ребенок. Они смотрят на вас и вполне справедливо думают: «И что же этой завистнице все неймется? Какая она счастливая: все у нее есть — и нормальная семья, и нормальное здоровье. Вот мы бы, например, все отдали, чтобы это иметь, да не судьба... Как жаль, что нельзя с ней поменяться — получить то, что у нее есть, а взамен отдать зарплату, квартиру, дачу, ведь материальное — дело наживное и далеко не самое главное в жизни, что нужно для счастья».

Наша зависть всегда живет дольше, чем чужое счастье, которому мы завидуем.

Ф. Ларошфуко

И действительно, почему бы вам, имея все перечисленное (чему вполне могут позавидовать очень многие), не чувствовать себя счастливой, неужели вам так нравится вечно растравлять душу и считать себя такой обделенной, такой несчастной? Если нравится — то и на здоровье, ведь это дело ваше, дело хозяйское. Если же нет — посмотрите, сколько на свете существует людей, у которых имеется гораздо меньше того, чем обладаете вы. А ведь далеко не все из них завистники, многие доброжелательны, общительны, всегда готовы помочь окружающим. И учтите, что ни один человек в мире за всю историю человечества — даже цари, фараоны, диктаторы и всякие разные знаменитости — никогда не имел всего того, что хотел. Даже если у него и было достаточно богатства и прочих материальных благ, ему не хватало то власти, то безопасности, то наследника, то душевного покоя, дружбы, любви, уважения, здоровья и так далее. Вспомните хотя бы английскую принцессу Диану, которая была самым несчастным человеком на свете! Хотели бы вы поменяться с ней судьбою? Ведь недаром говорят, что «здоровый нищий счастливее больного короля»! Так почему же вы (хотя бы и мысленно) хотите иметь все, что есть у окружающих? Успокойтесь и радуйтесь тому, что есть у вас, ведь даже и это (имущество, здоровье, близких) потерять очень и очень легко. И вот тогда, потеряв что-то существенное, вы, наконец, поймете, как совсем недавно были счастливы и не имели никаких оснований жаловаться на судьбу, да только будет слишком поздно. Поэтому никогда не сравнивайте себя с другими, ведь вы — это вы, а они — это они. Просто стройте свою судьбу так, как считаете нужным: реализуйтесь как личность, как специалист своего дела, как отец, мать, брат, сестра, бабушка, сын, друг и так далее.

Если уж вы начали борьбу с самим собой за самого себя, за спокойную, уравновешенную внутреннюю жизнь без разрушающей вас зависти и страданий, то ни в коем случае не позволяйте окружающим подогреть вашу зависть, «сочувствовать» вам, «утешать» вас. Прерывайте их сразу же, как только они начнут говорить, что вы лучше, умнее А., Б., В., а вот поди ж ты, как жизнь несправедлива, вот у них... а у вас... и так далее. Стоит еще подумать: а не стоят ли за этими словами какие-то корыстные интересы говорящих, не стремятся ли они спровоцировать вас на какие-то действия, о которых вы потом пожалеете? Не манипулируют ли они вами, зная ваше самое слабое место, самую уязвимую точку? Даже если этого и нет, то они, несомненно, приносят вам не пользу, а вред, который вы должны сразу же нейтрализовать в ваших собственных интересах!

Особо стоит сказать о детях-завистниках и их воспитании. Представьте себе, многих из

них на горе себе и помимо собственного желания растят сами родители. Просто слишком часто дети слышат от родителей примерно такие слова: «Как тебе не стыдно, опять двойка по физике, а вот Миша всегда получает только пятерки!», или «Ну какая ты растяпа, а вот твоя подружка Маша никогда бы так не поступила», или «Тебе слон на ухо наступил, вот Сергей учится с тобой в одном классе, а уже исполняет Моцарта» и так далее и тому подобное. Вы наивно думаете, что воспитываете дитя на «положительных примерах», а на самом же деле только возвращаете в его душе зависть и отвращение к своим друзьям, одноклассникам, братьям и сестрам. Никогда не сравнивайте своего ребенка с другими! Ведь он не может быть настолько гениальным, чтобы одновременно так же отлично учиться, как соседка Маша, прекрасно играть на скрипке, как лучший ученик музыкальной школы, успешнее всех заниматься карате, умело делать покупки в магазине, как его собственная сестричка, быть вежливым и интеллигентным, как сын сослуживицы, и т.д. и т.п. Слишком много вы от него хотите, а разве вы сами обладаете всеми на свете положительными качествами?

Сравнивать ребенка можно только с самим собой — каким он был вчера и насколько лучше в том или ином аспекте стал сегодня. Стал немного лучше учиться по физике, перешел в следующий класс музыкальной школы, научился вовремя говорить «спасибо», «пожалуйста», «извините» и другие «волшебные» слова, освоил новый прием карате или приготовление сложного блюда... Только тогда воспитание и поощрение не вызовут у него зависти, неприятия, злобы, отчаяния, протеста. Только тогда вы вырастите не озлобленного, готового всегда обороняться, несчастного, а открытого, дружелюбного, уверенного в своих силах человека, шансы которого стать счастливым намного повысятся. Учтите, что при воспитании ребенка следует исходить из следующего мудрого правила:

В жизни нужно стремиться обгонять не других, а самого себя.
М. Бэбкок, американский священник

«Тыкая в нос» ребенку «положительные» примеры, вы добиваетесь лишь того, что он начинает тихо ненавидеть всех тех, кого вы ставите ему в пример. Таким образом вы отталкиваете его от друзей, одноклассников, родных братьев и сестер. Невольное соперничество ведет к зависти, от которой ребенок мучается сам и которая мешает ему наладить нормальные отношения с другими людьми. А ведь такая некоммуникабельность, неумение общаться затем очень прилично могут испортить вашему ребенку всю жизнь!

Единственным положительным примером для вашего ребенка может служить только он сам! Говорите ему примерно так: «Как же так, у тебя опять двойка по алгебре! А помнишь, в прошлом месяце ты даже получил четверку? Вот молодец! Давай постарайся снова!» или: «Сегодня придется ужинать без хлеба (не ужинать совсем), ну уж завтра-то не забудь купить хлеб, постарайся стать более взрослым, более ответственным, ладно? Ведь ты сколько раз уже ходил в магазин и, если захочешь, умеешь все купить, ничего не пропустишь. Давай, уж один хлеб-то купить совсем просто!»

Не требуйте от человека невозможного! Учтите, что, если вы ему предъявляете невыполнимые требования, он может просто сломаться, объявить бойкот и отказаться от выполнения каких бы то ни было ваших требований. Он может стать вялым, пассивным, раздражительным. Ни вы, ни он не поймете причины произошедшей перемены, а все дело в том, что вы предъявляете к еще не сформировавшемуся человеку требования, соответствовать которым может только гений!

Итак, завистник сам вызывает на свою голову следующие последствия:

- постоянные душевные муки, жизнь буквально «в аду», причем созданном своими собственными руками;
- следовательно, ухудшение здоровья и сокращение продолжительности своей (а иногда и своих близких) жизни;
- отсутствие друзей, жизнь в эмоциональном вакууме. Ведь как бы завистник ни

скрывал свои чувства, рано или поздно окружающие догадываются о них и отшатываются от завистника. Он оказывается один, без друзей, сочувствия, поддержки. Его окружают неприязнь, недоверие, подозрительность.

Если не хочешь страдать, не будь завистливым.
Кабус (XI в.), таджикский поэт

Итак, если вам не хочется получить все вышеперечисленное, то немедленно начинайте выкарабкиваться из тупика, в который загнали себя сами. Начинайте работать над собой. Каждый раз, как только чувствуете приступ зависти, находите доводы, чтобы уменьшить его. Избавьтесь, прежде всего, от зависти к собственным детям (бывает и такое!) — дочери-красавице, которая затмевает мать, или сыну, достигшему больших профессиональных высот, чем его менее талантливый отец. Затем — к ближайшей подруге или другу, если они пока еще сохранились, иначе вы рискуете потерять их навсегда. При этом постарайтесь не только избавиться от зависти, но и искренне, от души помогать окружающим. Если это удастся — значит, вы уже добились больших успехов и сумели победить себя, что является одной из самых трудных побед на свете. Можете вести дневник и фиксировать свои невидимые победы. Тогда вы еще более наглядно увидите свой прогресс.

И учтите, что, избавляясь от зависти, вы не просто «возите камни», вы — «прорубаете окно в Европу». Почему? Потому что вы решаете не только личную проблему, не только облегчаете жизнь друзей и близких, делая их более счастливыми. Вы еще и очищаете общую ауру всей Земли. Ведь чем меньше на ней будет страдальцев-завистников, тем лучше, спокойнее и счастливее будет жизнь не только для вас лично, но и для всех нас.

Как избежать главных родительских ошибок

Как избежать главных родительских ошибок:

- постоянно думайте о здоровье своих детей;
- учите их доброте;
- учите их красоте;
- учите их думать.

К самым страшным и притом самым распространенным родительским ошибкам, на мой взгляд, относятся следующие:

- невнимание к здоровью ребенка;
- неумение воспитать душевную доброту;
- отсутствие эстетического воспитания;
- неумение научить ребенка думать, анализировать, рассуждать.

Постоянно думайте о здоровье своих детей

Вы, наверное, знаете притказку: «Было бы здоровье, остальное купим». Лично мне она очень нравится. Конечно, купить все остальное не в состоянии никто, но из притказки каждому становится ясно, что важнее здоровья нет ничего. К сожалению, большинству из нас это становится понятным лишь тогда, когда оно в значительной степени уже потеряно.

Понятно, что здоровье ребенка — дело наследственное, и если вы его родили в 40 лет, уже имея нервный срыв, язву желудка, сильную близорукость и еще что-то подобное, то вам вряд ли приходится особенно рассчитывать на здорового ребенка. Вот тогда тем более не

делайте ничего такого, что еще больше ухудшит его здоровье! Прежде всего, откажитесь от курения. Тогда воздух, которым он дышит, будет намного чище, а кроме того, становится меньше вероятность возникновения подобной вредной привычки и у вашего ребенка. Ведь вы же не хотите, чтобы, дожив лет до 40, он умер от инфаркта или рака легких?! Отказом от курения вы совершенно точно продлите его жизнь на несколько лет. К тому же, видя курящих женщин, я всегда вспоминаю одного знакомого, который называл их не иначе как «вонючками», а разве приятно когда-нибудь услышать о себе такое?

Внимательно прочтите следующую заметку и подумайте над ней.

Чисто школьное убийство

(Ради оценок родители приносят в жертву детей)

Перед началом учебного года очень хочется сказать что-нибудь доброе, жизнеутверждающее. О том, что Наташки с ромашками весело топаят в школу, где их встречают радостные учителя и все 11 лет они будут совершенствоваться умственно и физически... На практике все оказывается не так радужно.

Цифры медицинской статистики показывают: школьное образование сегодня убийственно для детей. Результаты последних исследований подтверждают: число здоровых детей в младших классах не превышает 10 —12%, в средних — 8%. В старших классах остается всего 5% здоровых учеников! Половина школьников 7 —9 лет и более 60% старше-классников, словно обитатели дома престарелых, уже имеют хронические заболевания. Лишь 8% московских первоклашек — очкарики, в то время как среди выпускников без очков не обходится каждый пятый. За последние 10 лет вдвое увеличилось число патологий органов пищеварения (в столице заболеваемость подростков этими болезнями, в том числе гастритом, за последние 5 лет выросла в 1,4 раза). Число детей со сколиозом за годы пребывания в школе увеличивается с 1 до 8%, а с нарушением осанки — с 7 до 10%. В 4 раза увеличилась заболеваемость остеохондрозом, сколиозом и плоскостопием, в 3 раза — болезнями почек и мочевыводящих путей. Учителя физкультуры в школах между тем в большом дефиците...

По данным столичного центра Госсанэпиднадзора, в нынешнем году по сравнению с прошлым среди школьников заметно возросла заболеваемость скарлатиной (в 3,2 раза), а также острыми инфекциями (на 40%).

Эти данные — не очередная страшилка. Просто, отправляя ребенка в школу, стоит хорошенько задуматься, что для вас хуже: тройки в аттестате или больной ребенок? Здоровье оценками не купишь...

По словам начальника отдела медико-социальных проблем материнства и детства Минздрава РФ Светланы Коновой, «в сложившейся ситуации во многом виноваты именно родители. Вы знаете сами, как сейчас популярны образовательные учреждения с повышенным уровнем образования — лицеи и гимназии. Количество учебных часов в них превышает допустимую норму на 10 —15 часов в неделю. А вы спросите родителей, когда они отдают туда ребенка, чем они руководствуются: уровнем его знаний или своими амбициями? В 70% это будет именно желание родителей дать ребенку “необыкновенное” образование...».

Учебные учреждения с приставкой «спец» могут уже претендовать на звание душегубок. Здоровье детей там еще хуже, чем в обычных школах. Среди них больше хроников и в 1,5 —2 раза больше очкариков. Каждый второй (55%) из них имеет проблемы с психикой. 18,8% мальчиков и 19,8% девочек из школ для вундеркиндов имеют выраженный дефицит массы тела. Проверки, проведенные в многочисленных столичных лицеях и гимназиях, показали, что преподаватели весьма часто превышают допустимую норму по учебным часам. По словам главного государственного санитарного врача Москвы Николая Филатова, дабы прекратить насилие над детскими мозгами, школьная программа для всех

классов на сей раз разрабатывалась под присмотром эпидемиологов с соблюдением всех санитарных норм.

Ко всем уже известным школьным болячкам в нынешнем году может прибавиться и СПИД. По словам опять же Николая Филатова, в этом году ВИЧ-инфекция шагает по столице просто семимильными шагами, особенно среди наркоманов. А поскольку употреблять «дурь» начали уже и старшеклассники, то вполне возможно, что СПИД перешагнет школьные пороги уже в этом учебном году.

Вы, конечно, уже поняли, что в наше время здоровый ребенок — это, скорее, исключение, а не правило. Поэтому вы тем более должны постоянно думать о его здоровье и делать все, чтобы его сохранить и укрепить. Что это значит? С одной стороны, это очень просто, а с другой — достаточно сложно и трудно. Оставим чистую медицину врачам, но пока ребенок маленький, приучите его к элементарным гигиеническим навыкам — чистить зубки после каждой еды (или хотя бы полоскать, если нет возможности почистить), не жевать на улице сладости, после которых в течение десяти минут, если зубы не вычищены, во рту в громадном количестве развиваются многочисленные патогенные микроорганизмы, разрушающие зубную эмаль. Ребенок, который без конца что-то жует и пьет сладкие напитки вне дома — в школе или на улице, — просто не может иметь здоровые зубы. Ну а всякие газированные пепси и колы, которые постоянно рекламируются по телевизору, к тому же разрушают его пока что очень нежную слизистую оболочку кишечника и желудка — отсюда такое дикое количество желудочно-кишечных заболеваний у детей, которые затем переходят в хронические болезни уже у взрослого человека. Так что с самого детства приложите все силы, чтобы оградить ребенка от химических газировок и всяческих жевательных продуктов, будь то конфеты, чипсы или жвачки. В крайнем случае разрешайте их употреблять только дома и с соответствующим уходом за зубами. Ведь здоровые зубы — это здоровый желудочно-кишечный тракт, а следовательно, и здоровая печень. Разве этого мало? А все начинается с таких вроде бы «невинных» сладостей и газировки!

Итак, мы уже покончили с курением, сладостями и газировкой. А что же может их заменить? Разумеется, овощи и фрукты! Не столько какие-нибудь соки или пюре, сколько «живые» яблоко, груша, морковка или капустный лист. Кстати, вы знаете, что обыкновенная капуста — это просто кладезь витаминов: всего в двух листьях содержится количество витаминов, необходимое взрослому человеку в течение одного дня! Я думаю, даже самая бедная семья в состоянии обеспечить ребенка (и даже не одного) хотя бы одним сырым капустным листом в день! Поиграйте с ним в «зайчика», похрустите сырой капусточкой вместе, пусть он почувствует, что сырая капуста намного вкуснее и полезнее вареной, сырая — живая, а вареная — просто мертвая, особенно если ее варить «по-русски», то есть часами. Приучите его также съедать в день и кусочек сырой морковки, что заодно укрепит его зрение, только учтите, что морковка лучше усваивается с жирами, поэтому суньте ему в рот одновременно и ложку сметанки или кусочек сливочного масла.

В советское время размер пенсий (кроме, разумеется, так называемых «персональных», назначавшихся индивидуально по специальному ходатайству особо заслуженным лицам) колебался от минимальной в 70 руб-лей до максимальной в 130, на которую мог рассчитывать, например, доцент столичного вуза, имевший большой стаж работы. В те времена ходил такой анекдот, рассказывать который, конечно, тоже не рекомендовалось, хотя он и не был политическим — ведь он предполагал, что кто-то из советских людей, обязанных под руководством компартии быть самыми счастливыми на планете, мог не иметь достаточно денег на пропитание, а это уже было криминалом и клеветой на советскую власть!

Приходит к врачу старушка и жалуется: ноги болят, гипертония замучила, сердце шалит, глаза не видят. Доктор ее спрашивает, какая же у нее пенсия. Старушка отвечает, сто тридцать рублей. Доктор ей советует:

— Фрукты, фрукты, фрукты!

Приходит другая старушка и тоже жалуется: ноги болят, гипертония замучила, сердце шалит, глаза не видят. Доктор спрашивает, какая у нее пенсия. Старушка отвечает, сто рублей. Доктор советует:

— Овощи, овощи, овощи!

Наконец появляется третья старушка, жалуется на то же самое. Выясняется, что пенсия у нее семьдесят рублей. Врач советует:

— Воздух, воздух, воздух!

Ну а если позволяют доходы, добавьте к капусте и морковке еще и сырое яблоко — источник железа, а также пару грецких орехов. Лучшего сочетания просто невозможно придумать! При этом как можно раньше научите ребенка самостоятельно тщательно мыть руки и яблоко (так же, впрочем, как и любые другие фрукты), и тогда вы на всю оставшуюся жизнь оградите его от многих неприятностей. Не нужно ублажать его экзотическими фруктами — отечественные наиболее полезны и необходимы растущему организму.

Когда-то, много лет назад, в Японии развернулось массовое движение «Здоровые зубы у наших детей». В чем оно заключалось? Самое главное было в том, что каждого ребенка призывали ежедневно съедать одно яблоко. Казалось бы, чего уж тут особенного? Оказывается, это «одно яблоко» может сделать очень многое! Оно снабжает детский организм железом и витаминами, а кроме того, укрепляет зубы и челюсти, так как заставляет ребенка жевать, прилагая усилия, а не глотать, не пережевывая, какое-нибудь пюре или суфле. Клетчатка стимулирует кишечник и улучшает его работу. Таким образом, в результате столь простой меры и зубы, и желудки японских детей стали намного лучше.

Я вот все думаю об одной вещи: наши доблестные политики никак не могут найти так называемую «национальную идею», которая сплотит весь наш, так и хочется сказать, «советский» народ. Бедные! И как им не приходит в голову одно простое словосочетание: «здоровье нации»? Впрочем, это легко понять. Ведь здоровье — это и прекрасная экология (а где ее взять, прекрасную-то?), и соответствующие жилищные условия в стране, где «квартирный вопрос сильно испортил население» и где честному человеку надо копить лет 200, чтобы купить себе двухкомнатную квартиру. Это и достойная зарплата в стране, где четверть населения живет за чертой физического выживания, это и нормальное питание, и... и... и... многое другое. Так что если заикнуться людям о здоровье, то они, пожалуй, потребуют для себя слишком многого!

Но мы с вами не политики и должны, просто обязаны думать о здоровье ближних, прежде всего детей. Поэтому ко всему сказанному ранее добавьте еще и привычку двигаться, шевелиться, делать физическую работу, бывать на воздухе. Кстати, а вы знаете, что врачи рекомендуют бывать на воздухе (на воздухе, а не среди выхлопных газов или под трубой цементного завода!) ребенку не менее четырех часов ежедневно, а взрослому человеку — не менее двух? Честно говоря, я не знаю ни одного ребенка, который бы соответствовал этому медицинскому идеалу, но все же... Любым способом заставьте его ежедневно побольше двигаться и бывать на воздухе, а не сидеть часами за уроками, телевизором или компьютером, что, кстати, особенно вредно для детского организма, в том числе и для его будущей репродуктивной функции. Пусть это будет игра в футбол, плавание в реке или бассейне, поход в булочную, пробежка вокруг дома, пилка дров, езда на велосипеде, прогулка с собакой, ходьба на лыжах или даже игра в салочки.

Хотя бы полчаса ежедневных активных игр и движения на улице невозможно заменить ничем. Ваш ребенок не будет таким бледным и анемичным (или слишком толстым), у него увеличится объем легких и быстрота реакции, ускорятся моторика кишечника и обменные процессы. К тому же и сон станет намного лучше. А более здоровый ребенок не будет клевать носом за письменным столом и потратит меньше времени на приготовление уроков, то есть таким образом сэкономит те самые полчаса или час, которые проведет на улице.

Особенно важно это в самые ответственные моменты жизни ребенка. Не заставляйте

его сидеть с утра до вечера за учебниками и бегать по репетиторам перед вступительными экзаменами в вуз. Обязательно хоть ненадолго отправьте на воздух — поверьте мне, он будет лучше, быстрее усваивать материал и не дойдет до полного изнеможения и отупения. Он и так недосыпает, нервничает, а вы, не выпуская на улицу, еще и лишаете его кислорода! В общем, вы, наверное, уже поняли, что ваша главная задача — не столько лечить уже больного ребенка, сколько по возможности предотвратить всяческие болезни.

До сих пор мы говорили только о физическом здоровье, но ведь, кроме него, есть еще и психическое. Впрочем, о нем мы уже очень много говорили ранее. Ведь трудные родители создают для ребенка невыносимую моральную атмосферу в собственном доме, от которой он готов бежать куда угодно — в подвал к бомжам, на улицу к шпане, к наркоманам и так далее. Так что злобные или истеричные родители, родители-алкоголики, родители с непомерными амбициями, надсмотрщики или нытики делают все возможное, чтобы их ребенок стал неуправляемым, грубым, истеричным, наркоманом, хулиганом, страдал энурезом, приобрел вредные привычки, бросил учебу и так далее и тому подобное. Поэтому, если вы страдаете одним из перечисленных недостатков и до сих пор не поняли, к чему это ведет, то можете... снова начать читать эту книгу с первой главы. Впрочем, надеюсь, это все-таки к вам не относится.

Научите их доброте

В прессе постоянно встречаются материалы о том, что богатые детки, живущие в роскошных особняках и разъезжающие в «мерседесах» по миру, выгоняют на улицу своих родителей, заставляют жить зимой в собачьей конуре или же, в лучшем случае, сдают в дом престарелых, после чего напрочь забывают о них. Скорее всего, родители, которые через прессу пытаются добиться «справедливости» или человечности от подобных деток, в конце жизни получили как раз то, что вырастили собственными руками, и им некого упрекать, кроме самих себя. А вот мы, все остальные, вполне можем предъявить им претензии за подобный «подарочек» — ведь их детки живут не в безвоздушном пространстве, а рядом с нами, «украшают» собой наш мир и проявляют к нам еще большую жестокость, поскольку мы для них и совсем никто! Родителей-то они обязаны содержать по закону, а нам не должны абсолютно ничего.

К сожалению, родители больше всего заботятся о том, чтобы накормить и одеть свое чадо, а когда оно станет постарше — заставить его прилично учиться и затем поступить в институт, найти в жизни хлебное местечко. В общем, как в первобытные времена, заботятся о телесном, а отнюдь не о духовном. Это телесное, материальное, оно, видимо, ощутимо: вот тарелка каши, которую съел ребенок, вот купленный мамой свитер, который он наденет, выходя в холодную погоду на улицу, вот тетрадка, где записаны сделанные уроки... А разве можно пощупать, увидеть, взвесить, предъявить, положить на полку эти обязательные ежедневные уроки доброты, красоты, способности рассуждать и мыслить или же уроки здоровья, остро необходимые каждому ребенку и всему обществу в целом? Вот почему невидимые, нематериальные, но самые важные вещи нередко проходят мимо внимания большинства родителей, особенно если они еще совсем молоды. Это происходит как раз так, как в притче о Петре Первом: возчик видит, что он возит камни, но даже не подозревает, что возводит Исаакиевский собор или прорубает окно в Европу. Если вы вовремя не спохватитесь, то ваш сытый, хорошо одетый, ухоженный ребенок совсем не гарантирован от того, что он не вырастет таким же бездушным чудовищем, как и упомянутые выше детки.

Для начала подумайте о том, какого человека в вашем лице видят сын или дочь: доброго, не очень доброго или совсем злобного? Говоря иначе, какой пример вы невольно и ежедневно подаете своему ребенку? Я вспоминаю одну мамашу, которая как-то жаловалась мне на бездушие, жестокость своего сына. В разговоре с ней выяснилось, что когда-то в детстве он принес домой бездомного щенка, но мать выбросила его на улицу. На ее месте я после этого совсем не удивлялась бы сыновней бесчеловечности! Вот как сильно,

оказывается, все взаимосвязано в нашем мире! Несомненно, если бы в свое время мать спасла собачонку от смерти, то сейчас сын, получивший тогда урок доброты, и к ней самой относился бы намного лучше!

Так как вы сделали это одному из сих братьев моих меньших, то сделали Мне.

Матф., 25, 40

Для самооценки попробуйте поработать с прилагаемым тестом.

Добры ли вы?

1. У вас появились деньги. Могли бы вы истратить все, что у вас есть, на подарки друзьям?

2. Товарищ рассказывает вам о своих невзгодах. Дадите ли вы ему понять, что вас это мало интересует, даже если это действительно так?

3. Если ваш партнер плохо играет в шахматы или другую игру, будете ли вы иногда ему поддаваться, чтобы сделать приятное?

4. Часто ли вы говорите приятное людям просто для того, чтобы поднять им настроение?

5. Любите ли вы злые шуточки?

6. Вы злопамятны?

7. Сможете ли вы терпеливо выслушать даже то, что вас совершенно не интересует?

8. Умеете ли вы на практике применять свои способности?

9. Бросаете ли вы игру, если начинаете проигрывать?

10. Если вы уверены в своей правоте, отказываетесь ли слушать аргументы оппонента?

11. Вы охотно выполняете просьбы других?

12. Станете ли вы подтрунивать над кем-то, чтобы развеселить окружающих?

Работа с тестом

А теперь можете засчитать себе по одному очку за ответ «да» на вопросы 1, 3, 4, 7, 11 и за ответ «нет» — на вопросы 2, 5, 6, 8, 9, 10, 12.

Результат

Если вы набрали **более 8 очков**, то вы любезны, умеете обращаться с людьми. Наверное, у вас много друзей. Однако учтите одно предостережение: никогда не пытайтесь иметь хорошие отношения со всеми, ведь всем не угодишь, да и на пользу вам это не пойдет.

От 4 до 8 очков. Ваша доброта — просто дело случая. Добры вы далеко не со всеми. Для одних вы можете пойти на все, но общение с вами очень неприятно для тех, кто вам не нравится. Впрочем, это не так уж и плохо. Но, наверное, все-таки надо постараться быть равным со всеми, чтобы люди на вас не обижались.

Меньше 4 очков. Общение с вами, к сожалению, часто бывает просто мучительным даже для самых близких людей. Постарайтесь стать доброжелательнее, и у вас будет больше друзей. Ведь дружба требует доброго отношения и терпения...

Вспомните, что вы делаете, когда ваш ребенок случайно больно ударился о край стола и плачет? Скорее всего, вы берете его за руку, ведете к столу и... бьете стол, приговаривая: «Ах ты, нехороший, ты зачем ударил Андрюшу? Вот мы тебе сейчас покажем, вот тебе, вот тебе, вот тебе!!!» Андрюша доволен и начинает понимать, что обидчика надо бить, а когда-нибудь потом, пожалуй, можно и убить, если он вовремя не отдаст долг или уведет жену. Ему и в голову не приходит, что нормальные люди сначала должны попытаться договориться, используя логику, красноречие, ну хотя бы и хитрость, ведь это намного

лучше, чем пещерный уровень взаимоотношений.

В связи с этим хотелось бы привести следующее мудрое высказывание, которое с годами совершенно не потеряло своей актуальности:

Не злите детей: кто хочет бить, будучи ребенком, тот захочет убивать, когда вырастет.

Пьер Буаст (1765—1824), французский лексикограф

Вы спросите: а что же делать в подобном случае? Не надо изобретать велосипед. Умные и дальновидные матери поступают совсем наоборот — они берут ребенка за руку, подводят к столу и говорят: «Бедный стол! Он ударился о твою голову, ему больно, давай его пожалеем!» И они вместе с ребенком начинают что делать? Правильно — гладить и утешать стол! Чувствуете разницу? А как же огромна будет разница между детьми этих двух мам, когда они вырастут!

Разумеется, ребенка надо учить защищаться, в этом нет никаких сомнений, но надо же знать меру и не растить, вольно или невольно, из него зверя, способного разрешать все проблемы только кулаками! И не думайте, что «в наше тяжелое время» нельзя быть мягким и добрым, стоит надеяться только на кулаки. Конечно, если вы готовите ребенка к профессии киллера, вышибалы, бандита, мафиози, наркоторговца, сутенера и т.п., к деятельности в стенах тюрьмы, публичного дома, притона или преступной группировки, вы, наверное, правы. Но если вы предпочитаете другие варианты, не сомневайтесь: «наше трудное время» было и будет на земле всегда, ведь люди никогда не жили в раю. У каждого свои трудности и проблемы, даже богатые, как известно, плачут. Поверьте, на земле никогда не было легких времен! И во все времена в мире жили разные люди — добрые и злые, порядочные и мерзавцы. Все зависит только от вашего собственного выбора.

И совершенно правы народные сказки, отражающие многовековую народную мудрость, в которых добрые иванушки-дурачки или падчерицы в конце концов оказываются в выигрыше. Я могу подтвердить это и своим жизненным опытом, и наблюдением за окружающими: добрые и порядочные намного счастливее злобных, завистливых и непорядочных, хотя последние внешне и могут производить впечатление сытых, довольных и процветающих.

Когда ребенок совсем еще маленький и весь мир для него — это только он сам, уже пора начинать учить его доброте. Для начала постарайтесь «замкнуть» его на самом близком человеке — на мамочке. Время от времени объясняйте ему, что у мамы болит голова, она устала после работы — пусть немножко позаботится о мамочке: помассирует ей голову, принесет тапочки, перестанет шуметь и так далее. Путь научится проявлять минимальное внимание и заботу о другом человеке.

Постепенно, по мере взросления, расширяйте круг его общения: надо что-то сделать и для папы, и для сестрички, и для бабушки. Одновременно он учится и наблюдательности — видит, замечает, что кому-то из близких сегодня не по себе, надо ему чем-то по мере сил помочь. Будучи школьником, он уже вполне может уступить место в автобусе старушке с палкой и тяжелой сумкой, перевести через дорогу слепого, остановить малыша, который хочет выбежать на шоссе. Объясните ему, как трудно жить старым людям и инвалидам, тогда и вы, в свою очередь, получите от него больше внимания, помощи и сочувствия. Никто, кроме вас, не научит его этому. Однако делайте это ненавязчиво, постепенно, иногда — ведь для ребенка естественнее всего быть жизнерадостным и не очень-то задумываться о тяготах жизни. И не считайте, что он сильно прогадает, если постоит, а не будет сидеть в транспорте, если сделает что-то доброе для постороннего человека. Не сомневайтесь: и он, и вы выиграете гораздо больше, чем проиграете.

Кругозор ребенка постепенно расширяется, он выходит за рамки семьи, начинает мыслить категориями школы, улицы, города, а когда-то потом даже и целой страны и всего мира. И на этом этапе такие качества, как доброта, сочувствие, сострадание, для него необходимы ничуть не менее, чем раньше. Расскажите ему о Великой Отечественной войне,

когда многие миллионы совсем молодых людей отдали свои жизни за то, чтобы теперь жили мы. Неужели и у вас, и у вашего ребенка не дрогнет сердце, когда вы сядете рядом, отключитесь от всего во-круг и вместе прочтете это стихотворение, подумаете и поговорите о нем?

Возвращение

Шел отец, шел отец невредим
Через минное поле.
Превратился в клубящийся дым —
Ни могилы, ни боли.

Мама, мама, война не вернет...
Не гляди на дорогу.
Столб клубящейся пыли идет
Через поле к порогу.

Словно машет из пыли рука,
Светят очи живые.
Шевелятся открытки на дне сундука —
Фронтвые.

Всякий раз, когда мать его ждет, —
Через поле и пашню
Столб крутящейся пыли бредет,
Одинокий и страшный.

Юрий Кузнецов

Современный цивилизованный человек проявляет сострадание не только к людям, но и ко всему живому. Если у вас на окне засохло комнатное растение только потому, что вы поленились его вовремя поливать — будьте уверены, ваш ребенок вырастет черствым человеком, и это прежде всего отразится именно на вас! Научите сына или дочь замечать страдания животных и растений. Повесьте зимой за окном кормушку для синичек, а в летнюю жару поставьте на балконном ящике плошку с водой для воробьев, спасите бездомного щенка или котенка, и тогда вряд ли вам придется в старости коротать жизнь в доме престарелых или, сидя в одинокой квартире, тщетно ждать неделями звонка от сына, живущего на соседней улице.

На земле живет около полутора миллиардов детей. Представьте себе, что каждый ребенок каждый день сорвет всего лишь один полевой цветок или былинку, раздавит всего лишь одного паучка. Представили? И что из этого следует? Благодушно улыбаясь ребенку, когда он срывает одуванчик или давит ногой насекомое, вы вместе с ним делаете землю все более и более голой, оскальпированной, приближаете ее агонию. А погибший паучок или косиножка (которые так же, как и вы, являются жителями земного шара), помноженные на полтора миллиарда детей, приведут к гибели сотен тысяч насекомоядных птиц из-за нехватки корма. Поэтому как можно раньше остановите вашего несмышлениша, ведь вы должны иметь более высокий уровень знаний и нравственности, чем пока имеет он. Объясните ему, что убивать нельзя никого — ни крохотное дикое растение, ни самое маленькое насекомое. Они тоже имеют право на жизнь, и все в этом мире очень тесно взаимосвязано. Я вспоминаю один фантастический рассказ, где герои на машине времени попали в далекое прошлое и убили там всего лишь одну голубую бабочку. Когда они вернулись в свое время — все здесь оказалось неузнаваемым, совершенно иным, и именно

из-за гибели той бабочки. Теперь вам понятно, насколько мы отстали по своей нравственности и человечности от цивилизованных стран, если наши дети при полном попустительстве родителей терзают все живое, будь то головастик, лягушка, гусеница или стрекоза, в то время как в Европе под автострадами делают подземные проходы для лягушек или ежей, чтобы они не гибли под колесами автомашин?

Пензюки, пермюки... москвючи какие-то

Дорогая Светочка!

Ты не волнуйся, у нас в психушке все отлично: кормят до отвала, уколы делают редко, санитары почти не дерутся. К тому же — не соскучишься, такие интересные мужики попадают, просто отпад. На днях двух привезли — Федя и Иван. Прямо из командировки. Свои имена знают, даты рождения — тоже, а свихнулись на том, что они пензюки какие-то (или пензюки, забыл). Поэтому друг от друга не отходят и все про какую-то пензу, не то пензу говорят. То ли это планета, то ли название племени, то ли вид зверей — я еще до конца не понял. Но если это и есть ихняя воображаемая планета, то очень похожа на нашу Тверь. Центральная улица — Ленина, дома в центре повыше, а везде пятиэтажные, санузел совмещенный и так далее. Все они описывают так, как будто и вправду видели, причем видения у обоих одинаковые, вплоть до названия улиц и номера трамвая, бывает же такое! Им двойную дозу синдепала назначили, но пока что-то плохо помогает (мне так сразу очень даже помогло).

Они говорят, что жили на этой самой Пензе и даже родились там. Так живо все описывают — и семью, и детей, и работу, очень похоже, как у нас, на земле, да и сами такие же точно, как и мы, люди. Не успели их в палату определить, как нескольких еще каких-то пермюков привезли. Симп-томы болезни те же. Все про какой-то Пермь рассказывают. Очень похожи на людей, а на самом деле — тоже или ино-планетяне, или снежные люди. А ихние космические корабли так до сих пор и не нашли, вряд ли они теперь когда обратно к себе доберутся, если, конечно, правда — инопланетяне.

Так ты не забудь капусту заквасить, я скоро вернусь — а то подумай сама, как же я без нее буду? Передай поклон тете Шуре, а Витьку скажи, пусть пока моим мотоциклом пользуется, я разрешаю. Детей держи в строгости, я приеду, проверю. И сама не балуй, мне все потом расскажут, если чего.

Твой муж Павел. 13 июня 1997 года.

Лидия Леонидовна Сундукова шла по пыльной улице Удовинска безо всякого внимания по сторонам. И вдруг на газоне у тротуара что-то ярко блеснуло. Лидия пригляделась и обомлела: это был невиданной красоты старинный перстень с изумрудом. Такого везения у нее не было никогда! Она подняла перстень, сдунула с него пыль и надела на руку. Впервые в жизни Лидия была абсолютно счастлива. Ей казалось, что все встречные только и смотрят на ее палец и бешено завидуют. О чем же еще можно мечтать теперь?

Но постепенно с перстнем стало что-то происходить. Если сначала он был как раз по размеру, то теперь все сильнее и сильнее давил на палец. Становилось все больнее и больнее, но снять перстень уже не было никакой возможности. Лидия отошла в сторонку, прислонилась к дереву и заплакала. Она озадаченно смотрела на руку и ясно видела, что и перстень, и палец прямо на глазах уменьшаются в размерах. Наконец и перстень, и палец просто исчезли, а на правой руке осталось всего четыре пальца. Боль прекратилась, и Лидия понуро зашагала дальше, в недоумении разглядывая свою изуродованную руку.

Наташка Ермолаева шла по улице Удовинска. Вдруг на газоне что-то ярко блеснуло. Наташка обалдела от сча-стья: она нашла старинный перстень с зеленым камнем. Она надела перстень на руку и гордо пошла дальше. Сегодня вечером, на дне рождения Зинки, все просто посинеют от зависти. О чем же еще можно мечтать теперь? Вдруг сильно заболел

палец, на котором был надет перстень. Наташка глянула на руку и обомлела: ни пальца, ни перстня больше не было. И тут она вспомнила, что недавно видела в трамвае женщину с ампутированным пальцем, а сегодня утром — пацана, у которого тоже не хватало одного пальца на правой руке. Кажется, она поняла, в чем дело. «Ну ладно, — злорадно подумала Наташка, — я теперь уродка, но зато уродами станут и все остальные, кто найдет этот проклятый перстень, а уж я-то никому про него не проболтаюсь. Если мне плохо, то пусть и другие помучаются так же, как и я».

Антонина Федоровна Баранова шла в магазин за молоком по улице Удовинска, Сергей Фигурнов шел на дискотеку по улице Удовинска... Петька шел за пивом по улице Удовинска... Григорий шел к своей бабе по улице Удовинска... Все новые и новые пешеходы шли и шли по улицам Удовинска...

Недавно «Медицинская газета» опубликовала любопытную заметку, которая приводится с небольшими сокращениями.

«Делегация японских нейрохирургов, посетившая недавно НИИ УДО СИМТОС в городе Удовинске, обратила внимание на интересное явление, ускользнувшее от внимания местных медиков: более половины жителей города имеют на руках не десять, а всего лишь по девять пальцев. Но это не врожденная эндемическая или генетическая аномалия, как можно было бы ожидать. Пальцы у всех очень искусно ампутированы, причем создается впечатление, что это произошло совсем недавно. Однако все жители как один утверждают, что это — результат травмы, перенесенной в далеком детстве, и отказываются говорить о подробностях. Медики встали в тупик перед этой загадкой природы. Несомненно, что данное интересное явление заслуживает более пристального изучения и внимания не только медиков, но и психологов, экономистов, лингвистов, философов, экологов, а может быть, даже и экстрасенсов. Однако очень жаль, что у НИИ УДО СИМТОС как всегда пока что нет средств на проведение необходимых комплексных исследований».

Бедные пешеходы города Удовинска и не подозревали, что примерно в это же самое время в лаборатории «Самозащиты космических цивилизаций и реализации высокогуманных межличностных отношений между гуманоидами всего космического пространства» (СКЦИ РВМОМГВКП) планеты Вастурн двое молодых ученых, стоя перед электронным макетом планеты Земля, докладывали Ученому совету о результатах своих исследований. Диссертация включала в себя как научный анализ и выводы, так и камеральную обработку данных, полученных в течение года полевых исследований на этой далекой планете. Между учеными велись примерно такие диалоги:

— Господа, наши исследования показали, что эта планета не только обитаема, но и населена разумными существами, такими, например, как коровы, собаки, крысы, люди, кузнечики, одуванчики, свекла и прочие. Мы подготовили отчет о моральном состоянии землян и считаем, что нужно срочно принимать меры, поскольку оно представляет реальную угрозу для остальных жителей Космоса.

— А вы хорошо разобрались в иерархии жителей Земли? Или у них ее уже не существует в связи с переходом на более высокую стадию эволюции?

— К сожалению, еще существует и даже усиливается. Доминирующее животное у них — человек, остальные находятся в ужасающей рабской зависимости от него: он убивает всех подряд или ради пищи и шкур (коров, редиску, кур, свиней и так далее), или просто из садистского удовольствия — на охоте, рыбной ловле, при сборе грибов. Даже крохотный несъедобный паучок на лужайке, скорее всего, будет раздавлен ребенком по наущению его мамы, которой просто не приходит в голову, что он — такой же землянин, как и она сама.

— Сколько же баллов вы поставили землянам по показателю равенства и земной справедливости? По-видимому, параметры у них могут варьировать только между единицей и нулем?

— Даже до единицы не дотягивают. Ставим ноль.

— Ясно, ну а теперь посмотрим параметры интеллектуального развития по восьми основным показателям: забота о правильной эволюции планеты и ее экологии, забота о генетическом совершенствовании землян, выработка оптимальных параметров экономического, интеллектуального, нравственного развития и так далее, ну, в общем, по известной всем методике Ниторелло. Можно посмотреть по каждому показателю в отдельности и затем суммировать баллы.

— Как видите, свою Планету люди привели в катастрофическое состояние, и оно ухудшается с каждым днем: быстро растет озоновая дыра, постоянно сокращается площадь лесов, уничтожены и продолжают уничтожаться тысячи видов животных и растений, отравлены океаны, земля и воздух над Планетой. Из века в век идут непрерывные междоусобные войны, по вине людей возник парниковый эффект и потепление климата, оскудели и просто кончаются запасы невозобновляемых полезных ископаемых и продолжается ограбление будущих поколений за счет стремления к роскоши, комфорту и создания искусственных потребностей одного только человеческого рода при самом зверском и наплевательском отношении ко всем остальным обитателям Планеты.

— При вводе этих данных в компьютер как вы учитывали константу генетического вырождения человека из-за катастрофического ухудшения экологической обстановки на Земле, потери духовности у подавляющего числа землян и появления стойкой и необратимой зависимости от лекарств, допингов и искусственных условий существования?

— Разумеется, мы учли и это в соответствии с ратонидным коэффициентом для каждого отдельного материка. Однако в целом показатели так нигде и не превысили нуля — одного балла. Короче говоря, прогноз самый неутешительный. Интерполяция по времени показала, что в ближайшие несколько десятилетий, максимум — в одно столетие, человечество неминуемо ждет мучительная агония и смерть, которую оно вызвало собственными руками. Человечество — вот самый верный палач и для самого себя, и для всего живого на Земле. Все, что произошло на Земле по вине самого человека, теперь уже не только необратимо, но и, к сожалению, несет прямую угрозу и нам, и другим планетам и цивилизациям, так как люди бешеными темпами осваивают Космос, приближаются к другим планетам и могут перенести на них смертельный вирус алчности, бездуховности, индивидуализма. Они вполне могут погубить многие другие космические цивилизации еще до того, как завершится их собственная агония. Не решив никаких своих земных проблем, с каждым веком увеличивая число несчастных землян, они безрассудно тратят последние ресурсы на освоение Космоса.

— В таком случае, какие же практические выводы имеют ваши исследования?

— Мы предлагаем самый гуманный метод помощи землянам: одномоментную общепланетарную этаназию для того, чтобы избавить их самих от ненужных мучений, а всех остальных обитателей Вселенной — от нависшей угрозы. В ближайшее время нам необходимо быстро и окончательно произвести антигилляцию планеты Земля.

— Мне кажется, вы не учли возможную внутривидовую борьбу. А что, если правители Земли, приведшие Планету к грядущей катастрофе, в принципе сильно отличаются от своих подданных? Возможно, что рядовые земляне не так уж тупы и опасны и выход состоит лишь в том, чтобы сделать правителями совсем других людей. Тогда они, может быть, успеют увести Планету от неминуемой гибели, миллиарды землян останутся живы, а нам самим этот проект обойдется намного дешевле антигилляции.

— Мы учли и это. В своих полевых исследованиях мы использовали прекрасную и остроумную методику «Изумрудный перстень» нашего коллеги Рин Брига. Результаты полевых исследований в Пензе и Перми показали, что ни один из рядовых жителей этих городов не предупредил сограждан о грозящей им беде. Наоборот, пострадав сами, они радовались тому, что после них пострададут и другие. Они все проявили крайнюю степень эгоизма и бездушия. Ведь всем известно — какой народ, такие и правители, так что ошибки в выводах не может быть никакой. Сейчас проводится последний конт-рольный эксперимент в городе Удовинске. По его завершении мы представим проект и технико-

экономическое обоснование антигилляции в Планетарную комиссию Вастурна, а после его утверждения сразу же начнем антигилляцию всей Планеты Земля. Пока же мы в опытным порядке антигиллировали всего лишь Пензу и Пермь.

— Какой метод при проведении антигилляции вы использовали для соблюдения чистоты эксперимента и для того, чтобы избежать утечки информации и паники среди землян?

— Мы применили метод одновременного и необратимого стирания информации во всех информационных системах Земли — как электронных, так и библиотечных, церебральных, картографических, кинематографических, лингвистических и прочих. Теперь нигде на Планете Земля не существует таких понятий и слов, как Пенза и Пермь, а также всех производных от них — пензенский, пермский, пермяк и так далее. Эти слова и понятия стали чужеродными для любого земного языка и не вызывают у землян никаких ассоциаций. Земляне, не подозревая ни о чем, занимаются своей обычной деятельностью.

16 июня 1999 года в 13.00 земляне занимались своей обычной деятельностью. Наташка ела копченую рыбу, Антонина Федоровна смотрела телевизор, Мишка Сердюков катался на велосипеде, Светка ругала детей за хулиганство, Нинка Еремеева копалась в огороде, Степан Черномордин охотился в лесу на очередных медвежат, а в Москве, в отлове на ветстанции у метро «Динамо», долго-долго агонизировали в газовой камере пойманные на улицах бездомные и домашние кошки и собаки.

16 июня 1999 года Таусия Селезнева варила грушевый компот, на мясокомбинате из коров делали очередную партию колбасы, Антон Сударев в своей лаборатории работал над очередным бомбардировщиком, а голодный поэт Ким Тин Пин сочинял очередную оду о любимом кормчем и его партии. Молодой и красивый Джакемба умирал в далекой Африке под кустом джакавы, подорвавшись на противопехотной мине, а вонючая старуха Сидорова на вонючем матрасе плакала в доме престарелых, вспоминая своих детей: коммерсанта Игоря, разъезжающего в синем «вольво», и непутевую дочку Клавку, которых не видела уже несколько лет и даже не надеялась увидеть когда-нибудь.

16 июня 1999 года у Зои Андреевой родилась девочка, Вовке из 5 «Б» наконец-то купили роликовые коньки, а дед Захар из Ивантеевки посадил на пустыре четыре куста сирени. Он говорил: «Ну и что, что я не увижу ее цветов — зато увидят мои внуки». Правда, ни внуков, ни детей у него не было...

16 июня 1999 года началась и закончилась антигилляция Земли. Она продолжалась всего пять секунд, и никто ничего не успел заметить. Исчезли Наташка и Нина, и велосипед, и новорожденная девочка, и ода, и бомбардировщик, и кусты сирени.

Исчезли и я, и вы. Что делала я именно в 13 часов 16 июня 1999 года, я просто не помню. А что делали лич— но вы?

Научите их красоте

Маленькой я жила у бабушки с дедушкой. Сейчас у меня самой есть внуки, но до сих пор больше всего благодарна бабушке за то, что она с самого раннего детства научила меня видеть красоту. Как это было? Очень просто и очень интересно: мы играли в... облака. Гуляя со мной, бабушка время от времени обращала мое внимание на небо. Мы рассматривали облака и придумывали, на что они похожи: вот это — на автобус, то — на фигурку девочки, это — на лицо старика, а там, на горизонте, мы видели скачущего коня. Облака двигались, и вот уже автобус превращался в лицо бабы-яги, а девочка — в птицу. На небо можно было смотреть бесконечно. Оно было живым, очень красивым, интересным и загадочным. Оно жило своей таинственной жизнью, а мы с бабушкой приобщались к этой жизни, такой непохожей на все, что окружало нас на земле.

С тех пор я научилась смотреть на небо, как на что-то интересное, красивое,

необыкновенное. Небо стало для меня существовать, жить, двигаться и даже... общаться со мной. По своему размеру небо не меньше всего того, что окружает нас на земле, — ведь оно покрывает все земное вплоть до горизонта. Значит, небо — это половина нашего окружения. А теперь спросите себя: существует ли небо для вас, не потеряли ли вы и ваши дети ровно половину того, что имеет человечество, то есть целое небо? Часто ли вы смотрите на небо и фантазируете вместе с вашими детьми? Видите ли вы сами и учите ли ваших детей видеть то, что вас окружает?

Вот почему я так люблю литовского художника и композитора Микалоюса Чюрлениса — он видел небо так же, как и я. На многих его картинах изображены облака самых причудливых очертаний, и я точно знаю, что такие облака есть, это не выдумка художника, надо только уметь их увидеть. Разве плохо, если ваш ребенок тоже научится все видеть глазами художника, ведь тогда мир станет для него богаче, красивее, интереснее. И ваша задача — помочь ему в этом.

Мне мало надо!
Краяшку хлеба
И каплю молока.
Да это небо,
Да эти облака!

Велимир Хлебников

А еще около моей кровати висел на стене ковер с геометрическим орнаментом, и мы с бабушкой, рассматривая отдельные виньетки, угадывали, какая из них, пусть даже отдаленно, напоминает очертания карпа, верблюда или сидящей лягушки. Даже на трещины на потолке или на складки брошенного на стул полотенца можно при желании взглянуть нестандартным зрением.

А теперь представьте себе автобус, в котором много-много пассажиров. Вот молодой человек едет на собеседование — если он понравится, его могут взять на хорошую, доходную работу. Он представляет себе, как он войдет, как поздоровается, что будет говорить менеджеру по персоналу, как отвечать на вопросы и так далее. Вот девушка. Она спешит в магазин купить блузку. Она представляет ее цвет, фасон, надеется, что найдет просто идеальную и притом не очень дорогую. Ведь ей так хочется пойти на свидание в новой блузке и понравиться своему кавалеру! Молодая женщина переживает вчерашний «разнос» начальника, причем она не была виновата абсолютно ни в чем! Она вспоминает его грубость, свои реплики, снова и снова прокручивает в голове всю эту тягостную сцену, заменяет свои неудачные возражения новыми, которые только сейчас приходят ей в голову. Сердце ее бьется так, как будто она бежит в гору, а глаза наполнены слезами, и она рискует проехать мимо нужной остановки.

Вот сидит старик, у него сильно ноет сердце. Он никак не может вспомнить, выпил ли он лекарство перед уходом из дома или нет. Он боится, что ему станет совсем плохо прямо в автобусе, и мысленно уговаривает сердце не болеть, немножко потерпеть, не подводить его. Старик считает минуты, когда наконец доедет до нужной остановки, войдет в дом сестры и сможет там накапать 30 капель валокордина.

Пожилой мужчина едет к приятелю и гадает, будет там выпивка или нет, сумеет ли он уговорить приятеля раскошелиться на бутылку водки. В проходе стоит старуха с громадной, тяжелой сумкой в руках и мечтает, что кто-нибудь уступит ей место или хотя бы выйдет на остановке, а она успеет сесть на освободившееся кресло. Ну и так далее и тому подобное.

А вот едет с мамой шестилетний мальчик. Она думает о том, как ей успеть сдать ребенка в детский сад, зайти в лавку и купить лак для ногтей, как незаметно сделать маникюр прямо на рабочем месте, как пораньше сбежать с работы и купить продукты, а потом — снова в детский сад за ребенком, чтобы не оказаться среди последних и не получить выговор от воспитательницы, которая тоже хочет пораньше уйти домой.

В то же время мальчик, сидящий на коленях у матери, видит в окно автобуса совершенно необыкновенный дом, раскрашенный в красную и зеленую полоску. Видит дерево, в ветвях которого запутался красный воздушный шарик. Автобус проезжает мимо женщины, идущей по тротуару, за которой бредет на поводке громадная рыжая собака в наморднике и металлическом ошейнике. А вот озеро, по которому плавает лодка. В ней сидят девочка с папой. Папа ловит рыбу, девочка держит в руках большого коричневого мишку. Он видит также интересную палку с набалдашником в виде конской головы в руках старика с больным сердцем, замечает рваную сумку, из которой свисают на пол перья зеленого лука, у старухи, стоящей в проходе. Ребенок видит еще столько интересных вещей, сколько не видят все остальные пассажиры автобуса, вместе взятые.

Спрашивается: сколько пассажиров ехало в автобусе? По-моему, там был всего один — шестилетний мальчик. Остальные вроде и казались пассажирами, но находились совсем в других местах и не видели ничего из того, что их окружало. Они, в отличие от ребенка, были слепы и глухи. И так они могут прожить всю жизнь! Таким же станет и мальчик, когда повзрослеет, если никто не поможет ему сохранить остроту и свежесть восприятия детства.

«Ой, какая собачка!» — восклицает ребенок в восторге, но мама одергивает его: «Какая собака в автобусе! Опять ты что-то выдумываешь». Так же реагирует она и на слова о воздушном шаре, о медведе. Она делает несколько грубых ошибок сразу: отказывается от контактов с ребенком, гасит его порыв, его желание общаться с матерью, поделиться с ней своим переживанием, поведать что-то интересное. К тому же она подавляет его наблюдательность, интерес к окружающему миру, чуткость восприятия, художественное чутье, которое у него уже начинает проявляться. Пройдет время, и мать будет удивляться тому, что ребенок ее такой замкнутый, ничего ей не говорит, не желает с ней общаться, что он равнодушен к искусству, не хочет идти в Третьяковскую галерею и так далее и тому подобное. И вряд ли она вспомнит тогда, что все началось именно с этой поездки в автобусе.

А если каждый момент общения с ребенком она будет вести себя по-другому, то и результат окажется совсем иным. И она сама, и ребенок смогут вместе открыть массу тайн природы, увидеть столько красивого вокруг, почти что создать свой собственный, такой интересный мир. Надо только научиться смотреть и видеть что-то другое, помимо самих себя. Тогда каждая прогулка, каждый момент общения с ребенком превратятся в познавательную игру, которая будет все больше и больше усложняться по мере его взросления. К тому же такая игра послужит духовному сближению матери и ее ребенка, что окажется неопределимым даром для них обоих на всю оставшуюся жизнь.

Разумеется, иногда вы будете рассматривать с ребенком картинки в книжке, водить его в музеи или театры, но это будет именно «иногда», так как требует времени, которого у вас слишком мало. Я же говорю о том, что совершенно не требует времени, а является каждодневным общением. Вот вы ведете его в детский сад. На дворе осень, дорожки садика усыпаны красными кленовыми листьями. Вы поднимаете листок и обращаете внимание ребенка на цвет, форму листочка. Вы разговариваете с ним, задаете вопросы: «Смотри, какой красивый листок. Какого он цвета? Правильно, красного. А этот? Правильно, желтого. А теперь давай возьмем два (три) листочка. Какой из них самый большой? Какой самый маленький? Какой самый красивый? А почему?» И так далее и тому подобное. Такими ненавязчивыми играми вы совсем незаметно для него (и для себя тоже) научите ребенка различать цвета, считать хотя бы до десяти, сравнивать качества разных предметов, узнавать простейшие геометрические формы, обосновывать свои суждения. И так — каждый день, в течение ряда лет. Неужели после этого вас удивит, что ваш ребенок, в отличие от многих других, окажется таким развитым, рассудительным и общительным? Разве этого мало! И тогда, если кто-то из других родителей спросит вас, как вам удалось этого добиться, вы сможете гордо ответить: «Потому что я такая умная!»

Но учтите при этом, что зрительное восприятие внешнего мира у мужчины и женщины сильно различается. Женщины больше внимания обращают на мелкие детали, частности, в то время как мужчины — на крупные формы, общее впечатление. Это можно пояснить таким

примером: если мужчина и женщина идут рядом, то женщина потом может вспомнить, какие туфли были у встречной девушки или панамка на ребенке, какие и какого цвета росли цветы в палисаднике, к чему призывала реклама на проехавшем мимо автобусе, как мимо нее проковылял инвалид на протезах, какого цвета пивная банка валялась на тротуаре.

А вот мужчина скорее заметит окружающую архитектуру и этажность дома, направление и ширину улиц, мимо которых он проходит, густоту потока машин и т.п. Он просто не увидит того, на чем остановила взгляд его спутница. Поэтому развивать наблюдательность и внимание к окружающему миру у ребенка надо по-разному, в зависимости от того, мальчик у вас или девочка. Девочку надо больше учить видеть крупные формы: архитектуру и цвет зданий, красоту проспектов, композицию городских пейзажей, а мальчиков, наоборот, — вниманию к мелким деталям. При этом если с девочкой «работает» отец, а с мальчиком мать, то и родители могут многому научиться у своих детей.

Итак, в восприятии окружающего мира глазами художника ребенка следует учить видеть следующее: цвет, композицию, динамику, детали.

Что касается цвета, то я вспоминаю один маленький эпизод из жизни нашего великого живописца, к сожалению, не помню, кого именно — Ильи Репина или Валентина Серова. Как-то зимой художник вышел с другом на улицу и увидел на снегу собачью мочу. Он остановился в восторге и никак не мог оторвать взгляда от желтого пятна, повторяя «какой изумительный цвет, какой цвет!».

И еще я вспоминаю, как более сорока лет назад мне в составе студенческой группы географического факультета МГУ довелось побывать в Румынии, на экскурсии в парке города Крайовы. Вы скажете, ну что особенного можно увидеть в парке? Оказывается, можно, и даже очень. Я до сих пор благодарна местному экскурсоводу. Он рассказал, что когда-то этот парк заложил один энтузиаст, богатый житель города, который первоначально не встретил у горожан никакой поддержки, никакого понимания. Тем не менее он осуществил свое намерение, и с тех пор парк стал одним из лучших, самых красивых в Европе, главной достопримечательностью города, аттракционом для туристов.

На первый взгляд здесь не было ничего необыкновенного — деревья, и все. Но когда экскурсовод закончил рассказ, мы стали смотреть на парк совсем другими глазами и смогли оценить его по достоинству. С тех пор на любое скопление зелени и деревьев я смотрю почти профессионально, как «парковед», и вижу гораздо больше, чем остальные. Экскурсовод рассказал и показал нам, что деревья отличаются друг от друга цветом и формой кроны, высотой, и, глядя на тот или иной уголок парка, надо видеть игру цвета, композицию, ярусность, сочетание деревьев и воды, деревьев и тропинок и так далее.

Вы, конечно, вряд ли когда-нибудь окажетесь в Крайове, но это совсем не страшно. Подождите, когда зимой пройдет сильный снегопад, и все деревья вокруг покроются слоем белого пушистого снега. Ближайший парк (лес, сад) станет похожим на волшебную сказку. Когда это произойдет в первый раз для вашего уже чуть-чуть подросткового ребенка, скажите ему, что сейчас вы пойдете в сказку. Покажите ему этот заколдованный лес, которого он никогда не видел, научите видеть красоту, остановитесь, помолчите рядом с ним, и пусть его сердце замрет от восторга. Будьте уверены: такое он не забудет никогда! То же самое можно сделать и осенью, если рядом с вашим домом есть несколько покрасневших кленов. Теплый дождь и шлепанье босиком по лужам в деревне или на даче — тоже вызывают прекрасные, незабываемые ощущения.

Поэтому не ленитесь и постоянно воспитывайте в ребенке чувство красоты. Кто знает, может быть, именно благодаря вам он когда-нибудь станет хорошим художником, фотографом, дизайнером, модельером, декоратором? Как минимум, понимание прекрасного, любовь к нему украсят его жизнь, помогут достойно преодолевать трудности или, кто знает, даже выжить в трудную минуту.

И если у вас все это получится, вы вместе с ним сможете посмеяться над таким анекдотом:

Съездил мужик в Париж, вернулся, его и спрашивают:

— Ну был ты в Лувре, какое у тебя впечатление?

Он отвечает:

— А как же, был! Ну какое впечатление — бедно, конечно, но чистенько, чистенько...

Есть увлекательная игра, которая тоже поможет воспитать в ребенке наблюдательность, столь необходимую для многих профессий (например, милиционер, следователь, учитель, преподаватель, продавец, менеджер, артист и т.д.), а также для повседневной жизни. Она называется «играем в шпиона». На самом деле это упражнение для взрослых людей, обучающихся в соответствующих учебных заведениях.

Заключается она в следующем: на столе (стуле, полу, песке, траве) заранее выкладывается несколько небольших вещиц — например, английская булавка, карандаш, расческа, пузырек, линейка, ластик, кольцо, брошь, клубок ниток, блокнот, очки, часы, монета, ножницы, перчатка, носовой платок и тому подобное. Начинать надо с трех-четырех предметов, постепенно не только меняя «ассортимент», но и увеличивая количество. Все это закрывают тканью (бумагой, платком) и открывают не более чем на минуту. После этого играющий должен перечислить то, что увидел.

Считается, что объем оперативной краткосрочной памяти не превышает семи предметов, поэтому увеличивать их количество не имеет смысла, хотя некоторые люди могут обладать выдающимися способностями. Одновременно с увеличением числа вещей игру постепенно все более и более усложняют: от игрока требуют не только назвать увиденные предметы, но и их цвет, форму, взаиморасположение. Можно играть не с конкретными предметами, а с фигурками обязательно разного цвета, вырезанными из картона: треугольниками, шестигранниками, квадратами, ромбами, звездочками, кругами и так далее. В этом случае игра будет похожа на лото, ее очень удобно брать в поход, школу, на дачу и играть со сверстниками, не обременяя вечно занятых родителей. Выигрыши в этом случае должны обязательно поощряться, для чего надо выделить ребенку «премиальный фонд», например в виде конфет, игрушек или жвачки.

А теперь я хочу сказать совсем о другом. Наш мир состоит не только из зрительного ряда, то есть из того, что мы видим, но и из звукового, то есть из того, что мы слышим. Вы, наверное, замечали, что при изучении иностранного языка некоторые люди лучше запоминают услышанное, а некоторые, наоборот, увиденное, то есть написанное. Дело в том, что первые являются так называемыми аудиалами, а вторые — визуалами. Для первых главным средством познания мира является слух, для вторых — зрение. Конечно, первые — тоже не слепые, а вторые — не глухие, но все же у большинства людей какая-то одна система является преобладающей, более развитой, предпочтительной. Этим, кстати, пользуются составители рекламы, пропагандисты, проповедники, агитаторы.

Вы, конечно, заинтересованы в том, чтобы ваш ребенок был разносторонней, гармоничной личностью. Вот почему необходимо развивать и его слуховые способности. Для этого не требуется особого времени. Научите его не только видеть, но и слышать окружающий мир — дома, на улице, в лесу, на даче. Поиграйте в игру «сколько звуков я слышу?». И тогда вы сами с удивлением узнаете, что мир не такой уж безмолвный, как вам казалось до этого.

Например, в квартире можно услышать: тиканье будильника; шарканье шагов соседа в квартире наверху; лай собаки за окном; дыхание (или храп) спящей бабушки; чириканье воробьев на подоконнике; звук радиоприемника на кухне; хлопанье дверей в холле; шум включенного компьютера; гудение водопроводных труб; шум работающей стиральной машины; бульканье воды на кухне; шипение яичницы на сковороде; стук ложек или тарелок; шорох собственной одежды; стук упавшего предмета и многое-многое другое. На улице — это грохот транспорта, шуршание шин, разговоры людей, лай собак, чириканье или карканье птиц, крики детей, шум ветра, шарканье ног, свисток милиционера, хлопанье дверцы автомобиля, визг тормозов, треньканье мобильных телефонов, кое-где звуки музыки или

даже взрывы хлопушек, а если «повезет», то и... настоящие выстрелы или взрывы.

Постепенно научите ребенка слышать эти звуки не по одному, а одновременно — так, как дирижер слышит звуки всего оркестра. Этот навык нужен не только дирижеру или музыканту, но и продавцу, учителю, преподавателю, воспитателю детского сада. Ведь вы не знаете заранее, кем в конце концов станет ваш ребенок, такой полезный навык пригодится каждому!

Еще несколько лет назад, преподавая вьетнамский язык в МГИМО, я проводила со студентами такой вид работы: в группе, состоявшей из шести, максимум восьми человек, я читала вслух текст на вьетнамском языке, а студенты синхронно переводили услышанное на русский. Делали они это каждый сам по себе, но одновременно, вполголоса, не обращая внимания на соседа. Я читала, слушая в то же время, что говорит каждый из них. Прочитав длинное предложение, я говорила примерно следующее: «Вот вы, Иванов, из трех однородных членов пропустили два, вы, Сергеев, неверно перевели обстоятельство времени — не первого ноября, а пятого декабря, вы, Илюшина, неточно перевели сказуемое, не „провели встречу“, а „провели беседу“, ну а вы, Крокодилов, вообще сидели и молчали, видимо, надеясь, что я этого не замечу!» Вот это и называется «иметь профессиональный слух». И лучше развивать его заранее, независимо от того, станет ли ваш ребенок учителем (музыкантом, дирижером, шпионом) или нет.

Может быть, вы скажете, что окружающие нас звуки не относятся к понятию «красота»? Ну это как сказать. Я думаю, что глухие от природы люди многое отдали бы за то, чтобы хоть раз услышать звуки окружающего мира, те звуки, которые мы слышим каждый день, и просто не обращаем на них внимания, потому что не научились ценить их, так же как свою способность слышать. А ведь в них тоже есть своя красота. Недаром в наше время появилась так называемая техномызыка, а самые обычные бытовые или промышленные звуки (вплоть до звука спускаемой воды в туалетном бачке) все чаще вплетаются композиторами в ткань музыкальных сочинений. С одной стороны — это, конечно, выпендрож, стремление пооригинальничать, ну а с другой — умение слышать обычные звуки совсем по-другому, по-новому, по-музыкальному, что тоже совсем неплохо.

Ну и, конечно, нельзя не сказать и о самой музыке. Здесь стоит вспомнить о пренатальном воспитании. Если вы только ждете ребенка, то это — самое подходящее время для того, чтобы начать... прививать ему музыкальный вкус! Постоянно разговаривайте с ним, почаще слушайте негромко звучащую классическую музыку, что совсем не мешает вам заниматься обычными домашними делами. Когда ребенок родится, тоже время от времени заводите ту же самую музыку, лучше всего светлые, прозрачные, соответствующие биоритмам здорового человека, жизнерадостные сочинения Моцарта, Генделя, Гайдна. И только когда-нибудь потом, в старших классах, к этому стоит добавить более сложные и трагические произведения Баха, Бетховена, Шнитке, Паганини и других, в зависимости от вашего собственного вкуса. И тогда к вашему ребенку вряд ли можно будет отнести следующий анекдот.

Звонит один мужик другому и спрашивает:

— Слышь, Вась, той-то я тебе вчера весь вечер допоздна звонил, а тебя все дома не было, куда это ты пропал?

— Да я, понимаешь, в Большой театр ходил.

— Тыгы? Надо же, никогда бы не подумал. Ну и что там было?

— «Спартак» проиграл «Динамо» со счетом ноль — два.

— Да ты что? Неужели теперь в Большом театре в футбол играют?!

— Нет, там в буфете большой хороший телевизор стоит.

Кстати, а вы задумывались, почему во всем мире, с самых древних времен, матери пели детям колыбельные песни? И только в нашу дикую, так называемую «цивилизованную» эпоху они исчезли из жизни. С ними мы потеряли гораздо больше, чем просто какие-то слова

и звуки. Ведь именно благодаря колыбельным устанавливается первый звуковой контакт матери и ребенка, синхронизируются их биоритмы, устанавливается та удивительная связь, которая потом, когда мать и дитя будут разделены сотнями или даже тысячами километров, позволит матери почувствовать, хорошо ли ее сыну или с ним произошло несчастье. Так что, по мере возможности пойте, и пойте ребенку колыбельные песни, даже если у вас мало слуха и не самый красивый голос на свете. Уверяю, вашему ребенку очень понравится ваш голос и навсегда останется самым прекрасным в мире, если, конечно, ему повезет и он когда-нибудь все-таки услышит от вас колыбельную песню...

К сожалению, в средней школе, так же как и в высшей, практически отсутствует эстетическое воспитание, если, конечно, речь не идет о подготовке искусствоведов или актеров. Вы, конечно, знаете о «японском чуде» — когда страна, потерпевшая поражение во Второй мировой войне, страна, жутко перенаселенная и почти лишенная плодородных земель и каких-либо полезных ископаемых, «вдруг» стала одной из ведущих мировых держав. Тут есть много причин, и мы не будем вдаваться в политический или экономический анализ. Однако есть и такая теория: Япония так преуспела потому, что японцам с детства прививают чувство прекрасного, и оно у них развито как ни у какого другого народа мира. Я думаю, своя логика у такого высказывания есть. В школе и дома японский ребенок видит изумительной красоты женские кимоно с их неповторимыми красками и узорами. Его окружают прекрасные пагоды, сады камней, композиции икебаны, карликовые деревья бонсай и т.д. и т.п. В японском доме в специальной нише «токонома» висит классическая картина, которая отнюдь не становится привычным предметом интерьера, на который никто никогда не смотрит. Совсем нет — ведь картина меняется каждый сезон: осенью одна, зимой другая, летом и весной — тоже соответственно сезону. Каждая бумажная салфетка настолько красива, что выбросить ее кажется преступлением, каждый веер — уникальное произведение искусства, даже если таких вееров в магазине можно купить целую сотню, ну а в метро пассажиры повсюду видят цитаты из классической поэзии.

Конечно, нам в этом плане очень далеко до Японии, но вы можете многое сделать для своего ребенка сами. Хоть иногда сядьте с ним на диван под уютную зеленую лампу, обнимите его и скажите, что сейчас вместе с ним прикоснетесь к чуду. Прочтите вместе прекрасное стихотворение, прочувствуйте его, пусть ребенок закроет глаза и представит то, что только что услышал. Объясните ему непонятные слова, поэтические образы. Никуда не спешите, отключите телефон и насладитесь этим маленьким мгновением счастья. Пусть задумается, остановится и запомнит навсегда эту счастливую, просто необыкновенную, волшебную минуту, проведенную с любимой мамой. На все это у вас вряд ли уйдет больше получаса, ну разве это так уж невыполнимо? Разве это не лучше в тысячу раз, чем бессмысленно пялиться на телевизор, глядя в сотый раз на какую-нибудь рекламу жвачки?

Предлагаю вам для этого пару старинных китайских стихотворений жанра «пейзажная лирика», без меня вы вряд ли когда-нибудь соприкоснетесь с ними, а ведь они, действительно, прекрасны!

Ночная дума

Ветер что-то шепчет в тростнике,
Этот шепот — та же тишина.

Дверь открыл и вижу: под дождем
В озере купается луна.

Спит рыбак, и чайка тоже спит, —
Может быть, у них похожи сны?

Вынырнула рыба из воды —
Словно демон в проблеске луны.

Ночь все глубже, и людей пути
Не пересекаются сейчас,
Только тень, когда иду один,
Следует за мною, веселясь...

То нахлынет на песок волна,
То, следы оставив, отойдет,

В ивняке луна, собрав лучи,
Паутину тонкую плетет...

Наша жизнь стремительна, быстра,
Соткана тревогой и тоской,

А отдохновенье — только миг,
Незаметный в суете мирской.

Вот пропел петух, а вслед за ним —
Колокольный звон и птичий гам.

Барабан вещает, что пора
Паруса расправить рыбакам!

Су Ши (1036—1101), китайский поэт периода Сун

Куда же весна исчезла?

Куда же весна исчезла?
Нет ни следа, ни вести.
Коль встретите — не спугните,
Скорее ко мне верните,
И будем мы снова вместе.

Исчезла весна, исчезла!
Куда — кто знает про это!
Осталось иволгу только
Спросить, но она умолкла
И в розах пропала где-то.

Хуан Тинцзянь (X—XIII вв.), китайский поэт периода Сун

Научите их думать

Утром вы уходите на работу, ведя ребенка за руку, чтобы «сдать» его в детский сад. Вот вы выключаете на кухне газ, запираете дверь и выходите на улицу. Ваш ребенок совсем маленький, он еще почти не знает и не понимает того мира, который его окружает. Он смотрит на то, что вы делаете, но чаще всего не понимает смысла ваших действий. Ведь вы и

он воспринимает мир совсем по-разному. То, что очевидно для вас, может представлять для него большую загадку. Побольше разговаривайте с ним, объясняйте логику ваших действий и поступков, задавайте такие вопросы, чтобы ему было интересно и одновременно служило умственному развитию.

Эта игра называется «угадайка». Играют в нее так: «А вот угадай, зачем я выключаю газ и электричество, когда мы с тобой выходим из дома?» Оказывается, чтобы не было пожара, чтобы не платить лишние деньги за газ (электричество), на которые можно купить что-то хорошее, например мороженое или яблоки. «Угадай, зачем мы с тобой закрываем форточку и запираем дверь, когда идем в магазин?» Оказывается, чтобы ветром, если он вдруг налетит, не разбило стекло, чтобы в дом не залез воришка и не утащил твои прекрасные куклы и книжки (о маминых бриллиантах, если они есть, ребенок научится думать потом, гораздо позже).

Угадывать можно все: и сколько пальчиков у него на руке, и какого цвета вот эти тюльпаны в сквере, и как называются деревья, мимо которых вы сейчас проходите, и как называется человек, который продает билеты в автобусе, и что написано на вывеске магазина, и какого цвета вон тот трамвайчик, и сколько денег нужно для того, чтобы купить два мороженых, для себя и мамы, и зачем вы взяли с собой зонтик?

Еще очень хороший вопрос «почему?». Хотя он очень трудный, особенно когда его без конца начнет задавать ваш почемучка: почему идет дождь, куда солнце отправляется спать, почему пьяный сосед валяется около помойки, почему от нас ушел папа?..

Эти вопросы очень важны, и от них ни в коем случае нельзя уходить. Ведь они требуют ответов, начинающихся со слов «потому что...». А это значит, что ваш ребенок учится думать, обосновывать свои ответы, искать логику в окружающей жизни. Вам придется время от времени даже вступать в полемику с ним, так как он начнет логически обосновывать все, что угодно: нежелание учить уроки, лень, обжорство, хитрость, вранье и прочие отвратительные качества, с которыми так трудно бороться. В этом случае нельзя идти у него на поводу, попадаться на его удочку. Научитесь избегать подобных ловушек, отвечая совершенно неожиданно и нестандартно, или же, наоборот, научитесь логично обосновывать все, что надо вам, а не вашему хитрецу. Однако берегитесь, если вы вовремя не проявите необходимой бдительности, то ваша просьба вынести мусорное ведро может превратиться в получасовую полемику с домашним Цицероном!

Кстати говоря, даже щенок требует постоянного общения, речевого контакта с ним — только тогда собака вырастет понятливой, послушной и умной. Когда у меня появился щенок овчарки, мы постоянно разговаривали с ним, постепенно вводя все новые и новые слова в его сознание. При этом мы вели картотеку его знаний. Представьте себе, в ней было более 160 слов! Как-то за непроходимой оградой я увидела деревянный ящичек, который валялся в снегу. Мне захотелось его достать, но попасть за ограду было невозможно. Тогда я сказала собаке: «Иди туда! Вперед! Вперед!» Она пошла вперед, подлезла под ограду. Далее я скомандовала: «Нюхай! Возьми. Неси, неси!» Она взяла в зубы ящичек, тогда я подозвала ее к себе: «Иди сюда!» Собака вынесла ящичек, подошла ко мне. Я приказала: «Брось!» Она бросила ящичек, и я смогла взять его в руки и рассмотреть. Вы можете себе представить такое?

Вот до какого уровня общения можно поднять собаку! А что же говорить о ребенке! Поэтому, находясь рядом, не ленитесь, не переживайте о том, что вам грозит увольнение или утром вы поругались со свекровью. Ваши горькие мысли ничем не помогут, они только расстроят вас еще больше. Не молчите угрюмо. Наоборот, забудьте о неприятностях и порадайтесь тому, что сейчас вы находитесь рядом с самым дорогим для вас человеком — с вашим ребенком. Насладитесь общением с ним, поиграйте в игру «почему», постарайтесь увидеть красивые деревья, воробышков на заборе, необычное облако, красивый балкон на доме, мимо которого вы проходите. Ведь не всегда он будет рядом с вами — когда-то у него начнется собственная жизнь, а вы, возможно, очень пожалеете, что уделяли ему слишком мало внимания.

Чем больше вы будете общаться с ним сейчас, причем общаться именно творчески, тем более развитым и умным он вырастет, а это — самая большая мечта большинства родителей (если, пожалуй, не считать здоровья), правда? Ведь вы же не хотите, чтобы к нему можно было применить следующий анекдот.

- *Слушай, что бы мне подарить Марине на день рождения?*
- *Ты что, не знаешь, что книга — лучший подарок? Вот и подари ей книгу!*
- *Нет, это не годится. У нее уже есть одна!*

Заключение

Дорогие читатели! Ну вот вы и закрыли последнюю страницу моей книги. Я очень надеюсь, что она во многом оказалась полезной для вас. Теперь вы стали немножко другими — больше задумываетесь как о важных вещах, так и о тех мелочах, на которые раньше обращали так мало внимания. А ведь эти мелочи, повторяясь изо дня в день, накапливаются годами и оказывают влияние как на вас, так и на ваших детей, возможно не меньшее, чем крупные события вашей жизни. Они незаметно, но очень мощно формируют характер вашего ребенка. И таким образом количество переходит в качество.

Вы как бы посмотрели со стороны на себя, на события вашей жизни, на своего сына или дочь и в какой-то степени просчитали последствия того или иного стиля воспитания, тех или иных сторон вашего характера. Я сказала вам все, что хотела. А теперь — очередь за вами. У каждого из вас есть свой опыт общения с детьми (а возможно, уже и со внуками), свои достижения и свои ошибки. Мне тоже было бы очень интересно услышать то, что, может быть, хотите сказать мне вы. Не поленитесь, напишите на адрес редакции какие-то поучительные, грустные, смешные истории из вашей родительской жизни. Мне их обязательно передадут. И тогда я с удовольствием включу их в мою следующую книгу, сославшись, разумеется, на ваше авторство. Ну а пока желаю вам и вашим детям всего самого хорошего!

Тренинги, семинары в группах

1. Школа красноречия.

— Техника речи — дикция, артикуляция, моделирование голоса и тона, темп, ритм, тембр, громкость, паузы, дикторское чтение.

— Секреты общения — какое впечатление мы производим на окружающих (жесты, позы, походка, одежда), развитие общительности, психология общения. Умение говорить по телефону.

— Техника знакомства, выбора собеседника, ведения светской беседы.

— Публичное выступление — его структура, привлечение внимания слушателей. Преодоление робости. Умение убеждать, отпор словесной агрессии. Управление временем.

2. Школа счастья.

— Что такое счастье, модели счастья и какое счастье нужно именно тебе.

— Твой характер, его плюсы и минусы. Твоя психграмма, ее анализ и прогноз на будущее.

— Работа над собой:

а) учишься говорить и слушать;

б) не будь биороботом с дистанционным управлением в чужих руках;

в) разрешение конфликтов.

— Умение общаться. Преодоление робости. Учимся добиваться своего мирным способом! Техника разговора по телефону.

3. Школа общения.

— Тестирование на общительность. Деловое общение — личное и по телефону.

— Бытовое общение — техника знакомства, выработка уверенности в себе.

— Выбор собеседника. Ведение беседы. Умение говорить и слушать. Как стать

интересным собеседником.

— Защити себя сам: поведение в конфликтах; не позволяй собой манипулировать.

4. Обучение персонала.

— Концепция непрерывного обучения.

«Секреты делового общения»

— Техника речи в деловом общении и при ведении переговоров: дикция, артикуляция, моделирование голоса, дикторская речь, умение говорить и слушать. Секретарь на телефоне.

— Секреты общения: создание положительного имиджа. Снятие «зажатости», развитие общительности. Психология общения. Жесты, позы, мимика, походка, рукопожатие, одежда.

— Публичное выступление: работа над текстом, структура и язык выступления, привлечение внимания слушателей, отпор словесной агрессии.

— Учимся добиваться своего, управление временем, ведение конфликта: конфликт в коллективе, конфликт с клиентом. Как избежать манипулирования.

По желанию корпоративного заказчика возможно составление специальной программы и работа по ней, а также индивидуальный тренинг с VIP-клиентами.

Тренинги проводит речевик-имиджмейкер Инна Анатольевна Мальханова, доцент МГИМО МИД РФ, автор книг «Школа красноречия» и «Школа счастья» (изд-во «АиФ Принт»), «Деловое общение» и «Школа жизни» (изд-во «Академический проект»).

Ассистент: Наталья Борисовна, тел. 319-82-00.