

Содержание

Глава 1. Что может сделать ребенка счастливым?	4
Глава 2. Ваш ребенок — дитя любви?	12
Глава 3. Сочетаются ли самоотречение и любовь?	22
Глава 4. Похвала уважению	34
Глава 5. Чувствует ли ребенок, что его принимают?	40
Глава 6. Как мы говорим друг с другом	48
Глава 7. Упрости свою жизнь	58
Глава 8. Ребенок — жертва обстоятельств?	66
Глава 9. Одна девушка и три пути	76
Глава 10. Что нужно детям завтрашнего дня? ...	86
Глава 11. Шах нарушению внимания!	94
Глава 12. Полностью посвятить себя делу	104
Глава 13. Школа, IQ и успех	114
Глава 14. Что скрывается за способностями..	124
Глава 15. Мотивация и вдохновение	132
Глава 16. Агрессия = заброшенность?	144
Глава 17. Просто никого не было рядом	152
Глава 18. Принадлежность к группе и автономия	160
Глава 19. Руки прочь от страшилок	170
Глава 20. Победа Лизы над Медведем-Ворчуном	178
Глава 21. Что делать с «цифровыми детьми»?	186
Глава 22. Вы — свидетели чуда!	196

Глава 1.

Что может
сделать
ребенка
счастливым?

*Вы – мать или отец.
Хотите ли вы, чтобы
ваш ребенок прожил
счастливую жизнь?
В таком случае
давайте подумаем,
что вообще может
помочь человеку стать
счастливым?*

Очевидно, что субъективное счастье обеспечивается не деньгами и не материальными благами. В одной статье, опубликованной в *Chicago Tribune* 24 сентября 1987 года, были представлены результаты опроса, в котором люди, зарабатывавшие 30 000 долларов в год, утверждали, что им для счастья потребовалось бы 50 000 долларов, а те, кто зарабатывал 100 000 долларов в год, полагали, что приобретут счастье при зарплате в 250 000 долларов. Это само по себе уже заставляет задуматься. Роберт Лейн в своей книге «Потеря счастья в условиях рыночной демократии» (R.E. Lane, *The Loss of Happiness in Market Democracies*, Yale University Press, 2000) описывает ситуацию, сложившуюся в США в 1940-х годах. В большинстве домов не было водопровода, отсутствовали туалеты, душевые и ваннные комнаты, больше половины домов были лишены центрального отопления. При этом индекс удовлетворенности жизнью по шкале от 1 до 10 составлял 7,5.

Сегодня трудно себе представить жизнь без таких базовых удобств, как водопровод, туалет в доме, одна или две ваннные комнаты, центральное отопление, микроволновая печь, посудомоечная машина, телевизор с плоским экраном, DVD-плеер, компьютер и т. д. И уровень заработной платы более чем удвоился. При этом средний показатель

удовлетворенности жизнью по той же шкале от 1 до 10 составляет 7,2. В «старой» Европе положение дел не сильно отличается от США, у нас лишь меньше статистических данных.

Не только имущество, но и *карьера, репутация, престиж* приносят скорее стресс, нежели счастье. Призраки фрустрации, моббинга¹ и профессионального выгорания сопровождают нашу трудовую деятельность и настигают даже на самых высоких ступенях карьерной лестницы. Очень часто профессиональный рост лишь ускоряет движение «белки в колесе», заставляя бежать и бежать до тех пор, пока психосоматический кризис не вырывает нас (иногда окончательно) из этого замкнутого круга.

Вот пример, который, возможно, заставит задуматься родителей, принуждающих своих детей хорошо учиться в школе, потому что это якобы обеспечит им удачную карьеру в будущем. Гленн Бленд в своей книге «Успех» (*Success*, 1972) описал встречу очень успешных людей в гостинице *Edgewater Beach* в 1923 году. Речь шла о таких предпринимателях, как:

— Чарльз М. Шваб, управляющий крупнейшим концерном черной металлургии в США;

¹ Форма психологического насилия в виде травли сотрудника в коллективе (от англ. *mob* — толпа).

— Самюэль Инсулл, владелец гигантского энергетического и транспортного предприятия, создавшего бóльшую часть электрической инфраструктуры в стране;

— Ховард Хопсон, президент крупнейшей газовой компании;

— Артур Каттен, успешный торговец зерном;

— Альберт Фолл, министр внутренних дел в кабинете президента;

— Джесси Ливермор, один из влиятельнейших брокеров на Уолл-стрит;

— Айван Крюгер, центральная фигура европейской монополии спичечного производства;

— Леон Фрезер, президент Банка международных расчетов.

А как выглядела жизнь этих восьми богатейших топ-менеджеров мира 25 лет спустя?

— Чарльз М. Шваб обанкротился и прожил последние пять лет на деньги, взятые в долг.

— Самюэль Инсулл бежал от судебного преследования и умер за границей с 84 центами в кармане.

— Ховард Хопсон потерял бóльшую часть своей собственности и имел репутацию «душевнобольного».

— Артур Каттен был обвинен в уклонении от уплаты налогов и умер несколькими месяцами позже от сердечного приступа.

— Альберт Фолл после десяти месяцев тюремного заключения был освобожден по амнистии и умер дома в нищете.

— Джесси Ливермор покончил жизнь самоубийством.

— Айван Крюгер застрелился.

— Леон Фрезер также наложил на себя руки.

Разумеется, мировая экономическая депрессия прокатилась катком по этим промышленным магнатам, но разве их гигантское состояние не могло обеспечить им хотя бы небольшое «место под солнцем» — ферму, которая бы их кормила, или скромный домик в горах с гостевыми комнатами для туристов? То, что их убило, — это депрессия в головах и сердцах...

Подойдем к вопросу с другой стороны. Могут ли принести счастье *красота и здоровье*? И снова приведем статистические данные из США: Американская ассоциация эстетической пластической хирургии опубликовала информацию о том, что в 2010 году только в США было произведено 1,6 млн пластических операций, и их число с каждым годом растет. Дальнейшие опросы показали, что большинство людей, решившихся на операцию из эстетических соображений, были довольны результатами, но лишь на короткое время. В исследовании Маклафлина, Вайза

и Липворта² даже утверждалось, что женщины, решившиеся на операцию по коррекции груди, относились к группе повышенного риска самоубийства. Общим знаменателем была, скорее всего, склонность к неудовлетворенности — собой, своей жизнью.

А здоровье? К сожалению, и оно не делает нас счастливыми, хотя болезнь однозначно несет с собой несчастье. Но тот, кто не болеет, воспринимает свое здоровье как нечто само собой разумеющееся и лишается своей иллюзии лишь в тот момент, когда здоровье начинает сдавать. При этом кажется странным тот факт, что, излечившись, люди слишком быстро возвращаются к своей первоначальной иллюзии.

Хорошо, но, может быть, счастливыми нас делают *человеческие отношения*? Это уже более вероятно. По крайней мере, если они действительно хороши. Но это не так просто в современном обществе. Требования, предъявляемые друзьям и партнерам, высоки, а готовность самому идти на уступки и компромиссы оставляет желать лучшего. Кроме того, многие люди львиную долю своего времени и внимания отдают компьютерам и экранам телевизоров, а вовсе не тем, кто рядом.

² J.K. McLaughlin, T.N. Wise, L. Lipworth, in: *Psychosomatics*, 2004, Vol. 45, S. 277–280.

Мы все хорошо знаем о вопиющей статистике разводов, СМИ постоянно рассказывают нам о случаях реальных и виртуальных семейных конфликтов с катастрофическими последствиями, поэтому я воздержусь от дополнительных примеров. Насилие в семьях (а отсюда и в школах) стало глобальной проблемой, которую на сегодняшний день никто не способен разрешить. О международных конфликтах и говорить не стоит...

Задумайтесь, можете ли вы как родители дать своим детям нечто, что позволило бы им стать на путь счастливой жизни, и если да, то что именно? Об этом мы и поговорим в нашей книге.