

# ПАРА ВАЖНЫХ СЛОВ

ЛИ ЕН ЧЖЭ

КОРЕЙСКИЕ  
СЕКРЕТЫ  
ВОСПИТАНИЯ  
СЧАСТЛИВОГО  
И УВЕРЕННОГО  
В СЕБЕ  
РЕБЕНКА



**Ли Чжэ Эн**  
**Пара важных слов.**  
**Корейские секреты**  
**воспитания счастливого и**  
**уверенного в себе ребенка**  
Серия «Мировые бестселлеры  
по воспитанию. Азиатские  
секреты для родителей»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69508321](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69508321)*

*Л. Е. Чжэ. Пара важных слов. Корейские секреты воспитания  
счастливого и уверенного в себе ребенка: ООО «Издательство «Эксмо»;  
Москва; 2023  
ISBN 978-5-04-190886-7*

### **Аннотация**

Любая фраза, сказанная ребенку, может помочь ему или, наоборот, причинить боль. Бывают сложные ситуации, когда взрослым нужно что-то сказать, а правильных слов не находится. Эксперт по воспитанию Ли Эн Чжэ исследовал распространенные

случаи, когда родители, пытаясь помочь своему ребенку, совершают ошибки.

В этой книге, полной очаровательных иллюстраций, вы найдете готовые фразы, которые помогут найти общий язык и избежать конфликтов с ребенком.

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

# Содержание

Введение. Для по-настоящему счастливой семьи, пока еще не слишком поздно...	6
Глава 1. Мы не научили ребенка любить себя	10
Слова, уничтожающие ощущение присутствия: «Друзья очень важны!»	12
Помогите вашему ребенку ставить себя впереди остальных	
Слова, отнимающие ощущение собственной значимости: «Да это же мелочь, уступи!»	18
Научите ребенка отстаивать собственные интересы	
Слова, заставляющие совершать поступки с оглядкой на других: «Что о тебе подумают?»	23
Научите ребенка жить в любви и гармонии с собой	
Слова, мешающие нам достичь поставленных целей: «Это все потому, что ты недостаточно старался». Помогите ребенку справиться с чувством вины	28
Слова, возводящие душевные стены: «Что тебе нужно еще?» Роль родителей выходит за рамки материального содержания	33
Конец ознакомительного фрагмента.	35

**Ли Ен Чжэ**

**Пара важных слов.**

**Корейские секреты**

**воспитания счастливого и  
уверенного в себе ребенка**

Lee Young Jae

Why Did I Say That To My Child

© 2019 Lee Young Jae

© Мурысина В., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

\* \* \*

# **Введение. Для по-настоящему счастливой семьи, пока еще не слишком поздно...**

В конце 2017 года мой сын поступил на факультет естествознания в Сеульский национальный университет. Ему явно сопутствовала удача. Я видел много ребят с выдающимися способностями, которые не смогли поступить просто потому, что им не повезло. Не поймите меня неправильно: я ни в коем случае не принижая способности моего ребенка. Он учился в частной школе, где каждого второго можно было назвать гением, и достиг заслуженного успеха благодаря упорному и самоотверженному труду. И я был полон родительской радости и гордости. Мне казалось, вот он – счастливый конец. Все вокруг поздравляли нас с поступлением в лучший университет страны. Но что-то было не так во всем этом.

Дело в том, что наши отношения с ребенком не вернулись в прежнее русло. Мы были очень дружной и любящей семьей до тех пор, пока сын не перешел в 5-й класс. До того, как начался переходный возраст. Но когда он окончил среднюю и старшую школу, возникшее между нами напряжение сохранилось. Я надеялся на то, что после его поступления в университет наши отношения наладятся, станут более теплыми,

но и этой надежде не суждено было сбыться. Нас уже не тяготили ни стресс, ни волнения, связанные со вступительными испытаниями, но отношения по-прежнему оставались прохладными. Сын постоянно избегал разговоров с мамой. В отношениях со мной сохранялись напряжение и протест. Мы не понимали, как вызвать его на разговор. И даже новости и подробности из жизни ребенка, который был у нас практически под носом, приходилось узнавать от мамы его приятеля. Этот друг был эдаким милым болтуном, который делился со своей мамой абсолютно всем, поэтому подробностей, доходивших до наших ушей, было достаточно.

Разлад в отношениях между родителями и ребенком – одно из самых сложных испытаний, которое может вынести человек. Поэтому мы с женой задали себе вопрос: «Что же все-таки произошло?» – заглянули в совместное прошлое. Мы снова перечитали все книги по воспитанию детей, к которым обращались раньше, и перерыли весь интернет. В итоге нам удалось прийти к выводу, что причиной отчуждения стала травма. И эта самая травма была нанесена нашими глупыми и необдуманно словами.

Травма, или рана, оставленная словами родителей, не исчезает просто так. Все дело в том, что эти слова врезаются глубоко в сознание ребенка и даже становятся частью его личности. А изменить свою сущность не так просто, как может показаться. Особенно сложно залечить рану, нанесенную словами. Именно из-за этого, даже после поступления

в университет, разобщенность не исчезла. И я не могу быть уверенным, что она исчезнет в скором времени. Возможно, на это потребуется, десять лет или даже вся жизнь.

Наблюдая за семьями друзей и родственников, я замечаю те же самые ошибки. Встречая соседей и слушая их долгие разговоры, я понимаю, что и они находятся в такой же ситуации. Мы все боимся разрушить хорошие отношения со своими любимыми детьми.

Поэтому я решил издать эту книгу, проанализировав все слова и фразы, которыми родители могут ранить своего ребенка. Мной двигало желание помочь всем родителям в мире. Но прежде всего эта книга для нас: меня и моей жены. Я хотел вернуться в самые счастливые и тяжелые периоды нашей жизни и привести все в порядок.

Эта книга – результат нашей с женой совместной работы. Мы вместе собрали и записали все бесконечные реальные разговоры, с помощью которых пытались строить наши отношения с ребенком, проходя через конфликты и разногласия.

Есть родители, которые гордятся тем, что им удалось устроить своих детей в самые престижные университеты. Хвастаются они этим слишком громко, но в их голосе нет радости. Счастье и любовь ребенка и родителей – более сложные и ценные вещи, чем, например, поступление в университет. Этого тяжелее достичь. К тому же учеба не излечит все травмы, нанесенные семьей. Я надеюсь, что полезные уроки

из этой книги, помогут вам избежать ошибок и достичь счастья.

# Глава 1. Мы не научили ребенка любить себя



Долгое время мы водили сына на различные дополнительные занятия. Мы хотели научить его понимать мир вокруг себя. Хотели поведать ему секреты успеха. Делали все для того, чтобы он получил высококлассное образование.

Но мы упустили кое-что важное: не научили его принимать и любить самого себя. И у нас даже мысли не возникало, что этому нужно учить. Оглянувшись назад, я понимаю, что эту ошибку мы совершили абсолютно неосознанно. Я постоянно учил ребенка проявлять внимание к другим, уступать и стараться выглядеть хорошо в глазах окружающих. Потому что я был уверен: именно это и является залогом успешного и спокойного сосуществования с людьми в обществе.

Поэтому я почти не учил своего ребенка ценить и любить самого себя. Напротив, мне кажется, я препятствовал этому.

# **Слова, уничтожающие ощущение присутствия: «Друзья очень важны!» Помогите вашему ребенку ставить себя впереди остальных**

Как же поступить, если ваш ребенок стал аутсайдером в компании друзей? А что, если он связался с ребятами, поведение которых не соответствует общепринятым нормам? Мне кажется, в данной ситуации важно донести до ребенка, что он должен ценить и беречь себя не меньше, чем друзей. Я постоянно повторял сыну, что друзья очень ценны. Особенно в период взросления, когда они играют роль защитников и опоры. Иногда теми, кто вытаскивает тебя из пучины грусти и отчаяния, бывают именно друзья. Поэтому моим постоянным напутствием было: «Относись к своим друзьям хорошо! Их нужно беречь».

Это ведь совершенно верно! Лишь немногие из вас со мной не согласятся. Но в жизни происходят сложные ситуации, когда не получается бесконечно преданно поддерживать своих друзей. Для моего ребенка такой ситуацией стало столкновение с предательством.

Когда мой сын учился в выпускном классе младшей школы, в моде были пижамные вечеринки. Мне кажется, причина любви детей к таким мероприятиям кроется в чувстве

свободы и независимости от родителей. Ведь возможность делать что душе угодно всю ночь напролет отдельно от родителей позволяет почувствовать себя самостоятельным. Сын очень обрадовался новости о предстоящей вечеринке в доме его друга, но в назначенный день его воодушевление сменилось недовольством. Он был полностью уверен в том, что получит приглашение на вечеринку, но его ожидания не оправдались. Что я должен был сказать малышу, пребывавшему практически на грани отчаяния?

Как насчет: «Ну, твой друг просто запомнил... Пойми его»? Лучше уж вообще ничего не говорить, чем это. Невозможно понять, как кто-то из всех сил зазывает к себе компанию из пяти-шести человек и внезапно забывает кого-то одного. Я, конечно, мог сказать, что его обязательно позовут в следующий раз. Но и это было бы не совсем честно с моей стороны. Если про тебя забыли однажды, то всегда остается вероятность, что забудут и в следующий раз. Может быть, сказать, чтобы мой сын никуда не звал обидчика? Но это, вероятно, сделает ребенка мстительным. И я просто стоял молча. А мой сын сидел в одиночестве в своей комнате за закрытой дверью, по-детски переживая травму. А вот что я должен был сказать:

«Друзей, конечно, нужно ценить. Но ты сам для себя гораздо более ценен и важен, чем они».

«Не грусти, даже если кажется, что у тебя нет близких дру-

зей. Ты такой классный сам по себе! Друзья обязательно появятся со временем».

Но я не смог этого произнести. Я постоянно повторял, насколько важны друзья в его жизни, но так и не смог хотя бы раз сказать, что он сам намного важнее. Так почему же? Видимо, я боялся, что после этих слов ребенок останется совсем один. Есть ребята, которые из страха перед одиночеством связываются с плохими компаниями. В то время в школе, где учился мой сын, то и дело кто-нибудь вымогал и забирал вещи в обмен на дружеские отношения. Среди таких ребят были и те, которые получали не только карманные деньги или школьные принадлежности, но и более весомые подарки, такие как, например, зимние куртки. Дети, которым нечего было предложить из вещей, могли заслужить дружбу булочками и напитками из школьной столовой, купленными на собственные деньги. Получатели такой своеобразной дани обещали защиту и покровительство, пока им будут платить. Дети, которые велись на это, на самом деле хотели быть под крылом более авторитетных и сильных ребят. Потому что это придавало уверенности в себе. В такой ситуации разве не лучше, если ваш ребенок останется одиночкой? Тем ребятам кто-то должен был сказать:

«Если тебя используют и заставляют испытывать дискомфорт, это не дружба!»

Дружба – это не то, что нужно пытаться сохранить во что бы то ни стало. Иногда друзья могут предавать и использовать других в своих целях. В таком случае дружеские отношения нужно прекращать. И двигаться дальше в ожидании новых встреч. Потому что ты для себя намного более важный и ценный, чем любой из твоих друзей. На первом месте ты, друзья – на втором. Воспитывая в ребенке такую мысль, мы можем помочь ему строить более счастливые дружеские отношения в жизни. Ребенок научится отличать здоровую дружбу от нездоровой. Дайте ему понять, что он может быть счастлив даже без друзей вокруг. После этого необходимость покупать дружбу отпадет и ребенок сможет гордо выйти из дружеских отношений, в которых он был вынужден постоянно подстраиваться под других.

Но я не смог донести это до сына. Я только постоянно повторял, как сильно нужно ценить своих друзей и изо всех сил стараться сохранить отношения с ними. Но все взрослые знают на своем собственном опыте, насколько более одиноким ты становишься, когда лезешь из кожи вон в попытках сохранить дружбу. Кроме того, наши дети – это уже совсем иное поколение, которое признает жизнь в одиночку. Во времена, когда качество жизни напрямую зависело от физического труда, отсутствие друзей и приятелей действительно могло стать большой проблемой. Но сейчас, во времена новых технологий, можно довольствоваться жизнью наедине с

самим собой. Однако это не значит, что нужно вычеркнуть дружбу из своей жизни. Я просто призываю вас не переживать, если у ваших детей нет большого количества друзей и приятелей.

Я поменял свое мнение по поводу важности друзей, когда мой сын учился во втором классе средней школы. Он сказал, что пойдет в компьютерный клуб с друзьями, и вернулся оттуда уже затемно. От него пахло сигаретами. На мой вопрос, курил ли он, он ответил, что просто долгое время находился в задымленном помещении. Тогда я понял, что мой ребенок связался с так называемой плохой компанией. С теми ребятами, которые много курили и пили алкоголь как воду. С теми ребятами, для которых обычным делом было прогуливать школу под предлогом усталости или сильного дождя, с теми ребятами, у которых нередко чесались кулаки. Я тогда не на шутку испугался, что сын попал в беду. Я беспокоился, что он поддастся их влиянию. После долгих раздумий я задал самый банальный вопрос из всех возможных: «А ты не можешь найти себе друзей получше?» Даже мне этот вопрос тогда показался странным. А каких друзей можно назвать хорошими? Обязательно ли они плохие, если не уделяют внимание школе? Точно ли ребята, которые слушают учителей и родителей, хорошие? И если так, хороший ли друг мой собственный ребенок? Его лучшие друзья просто не подошли под представление взрослого человека о «хороших друзьях», а я уже посмел поставить на них печать

хулиганов, злоупотребив своим родительским авторитетом. Какие же слова стоит подобрать в ситуации, когда ваш ребенок связался с неподобающей, на ваш взгляд, компанией? Размышляя над этим сейчас, я думаю, что необходимо сказать следующее:

«Нездоровые отношения нужно разрывать».

Необходимо донести до сознания ребенка, что для себя он всегда важнее и ценнее окружающих. Что не нужно пытаться сохранить даже близкие дружеские отношения, если для этого требуется жертвовать собой, своими принципами. Этого будет достаточно. Более детальные советы и наставления могут быть истолкованы как превышение родительских полномочий и нарушение личных границ ребенка.

## **Слова, отнимающие ощущение собственной значимости: «Да это же мелочь, уступи!» Научите ребенка отстаивать собственные интересы**

Конечно, когда вы учите ребенка уступать, вы помогаете ему легче влиться в общество. Но если вы решаете за него, в чем он будет уступать, уступка становится лишением. Ребенок должен сам понимать необходимость отказаться от чего-то и самостоятельно этого хотеть. Я сам был таким же, как и родители, окружавшие меня. Я заставлял своего ребенка уступать другим, отказываясь от желаемого. Представим ситуацию, в которой мы имеем шесть детей-одногодок и желанные две-три игрушки. Конечно, если предложить им играть по очереди, ссор и споров избежать не получится. Если среди детей вдруг намечается конфликт, каждый родитель, не задумываясь, скажет своему ребенку: «Уступи другим, тебе ведь несложно».

А вот ребенку крайне досадно слышать такое. Для него это сродни настоящей трагедии. Малыш даже может заплакать. Реакция может быть абсолютно любой. Даже взрослым людям тяжело идти на уступки. В голове всегда проносится мысль: «Почему именно я должен уступать?»

Я помню один случай, когда мы отправились в парк раз-

влечений вместе с семьей наших друзей. Мой сын тогда ходил в первый класс младшей школы. Нам было так весело в тот день, что мы и не заметили, как приблизилось время закрытия парка и пора было возвращаться домой. У нас было время еще как раз на одну поездку на аттракционе, но там осталось последнее свободное место. Мог поехать или ребенок моего друга, или мой. Тогда мне казалось, что я поступаю абсолютно правильно. Я почти в приказном тоне велел сыну уступить место, а мой друг усадил своего ребенка в кресло аттракциона. Но вот после того, как мы покинули парк, мой малыш начал горько плакать. Слезы текли ручьями по его щекам. Он с гневом посмотрел на меня, и у нас состоялся следующий диалог:

– Почему ты сказал мне уступить?

– Ну а тебе разве сложно было?

– Мне не нравится уступать!

– Да это же был сущий пустяк, чего ты так реагируешь?

Хорошие дети должны уступать.

– Не хочу! Мне это не нравится!

Тогда я не смог понять его, но, мысленно возвращаясь в ту ситуацию сейчас, я осознаю, что для маленького мальчика возможность прокатиться на аттракционе совершенно не пустяк. Это самая большая радость и удовольствие, какие он только может себе вообразить. Это сравнимо с той радостью,

которую получает взрослый человек, отправляясь в долгожданное путешествие. Но я легкомысленно пренебрег важностью такого события для моего сына. Я без всяких раздумий настойчиво просил ребенка пожертвовать своим удовольствием. Мы с женой не воспринимали слезы как что-то достойное особого внимания. А он ощущал досаду и огорчение, ведь его лишили того, что ему больше всего нравилось. Сыну казалось, что он остался в полном одиночестве. И он винил во всем родителей, которые бесцеремонно отобрали у него самую большую радость.

Даже после того как мне исполнилось сорок лет, я остался таким же бестолковым, каким был всегда. Я не смог понять, что могло расстроить моего ребенка до слез. Я сделал так, что маленький мальчик, не понимающий, что уступка – это добродетель, почувствовал себя незначительным. И сейчас, когда я думаю об этом, мне очень жаль, но я уже не в силах что-либо изменить.

Я постоянно просил его уступить, когда он проводил время с друзьями или детьми родственников. И я всегда искренне полагал, что поступаю правильно. Но сейчас я так не думаю. Мне потребовалось очень много времени для того, чтобы понять, что родители поступают неправильно, когда убеждают своих детей отказываться от чего бы то ни было в пользу других. Дети должны вместе научиться справедливо решать спорные вопросы без участия родителей. Хорошо, когда они выступают лишь в роли наблюдателей в таких си-

туациях, а дети прибегают к таким способам выхода из споров, как игра в «камень-ножницы-бумага». И самое лучшее, что вы можете сказать своему ребенку, – это:

«Уступи, когда сам этого захочешь».

«Если ты не хочешь уступать, можно этого и не делать. Ты не станешь от этого плохим».

Уступка – это абсолютно добровольное действие. А заставлять кого-то отказываться от желаемого в пользу других – значит нарушать человеческие права. Неправильно просить об этом даже собственного ребенка. Мы не должны учить детей уступать, мы должны объяснять им, как отстаивать собственные интересы. У нас у всех есть на это полное право. Мы можем назвать его правом на любовь к самому себе. Но я слишком поздно это понял.

Дети не могут четко и ясно выразить то, что у них на уме. «Это мое», «Я хочу съесть что-то другое», «Давай сделаем так, как я хочу» – они не говорят так прямо о своих желаниях. Вместо этого от детей часто можно услышать неуверенное «Я не знаю», «Мне все равно». И это не обязательно является плодом воспитания. Некоторые рождаются с уступчивым характером. Некоторые впитывают это из социальной среды, в которой находятся. Тем не менее я упрекаю себя за то, что забирал у ребенка право на выражение его собственной позиции. И очень сожалею об этом.

Заботливое отношение к окружающим и умение уступать – это моральные принципы, которыми должен обладать каждый человек. Но забота и желание уступить должны быть добровольными и идти от сердца. Иначе у ребенка может возникнуть ощущение, что им и его желаниями пренебрегают, или выработаться привычка отказываться от собственных интересов и выгод, что гораздо хуже. Жадность не очень хорошее качество, но и чрезмерная уступчивость не лучше. Научите вашего ребенка уступать по мере возможности и ценить это. Но не забудьте сказать ему, что нет причин отказываться от чего-то искренне и горячо желаемого.

# **Слова, заставляющие совершать поступки с оглядкой на других: «Что о тебе подумают?» Научите ребенка жить в любви и гармонии с собой**

На самом деле большинство родителей являются трусами. Они теряют всю отвагу и мужество, сталкиваясь с проблемами своих детей. Я тоже трусливый отец. Поэтому часто говорил своему сыну то, чего не следовало бы. Вот те слова, которые так и не сорвались с моих губ, когда мой ребенок нуждался в этом: «Живи с любовью к себе», «Люби себя больше остальных и будешь счастлив».

Фразы, которым должны быть преданны сознание и душа. У них очень хороший смысл, не правда ли? Но я так их и не произнес. Зато частенько говорил прямо противоположные вещи: «Думай о том, как выглядишь в глазах других!»

Почему я постоянно повторял эту фразу? Я все время беспокоился о том, что мой сын окажется изгоем. Я искренне верил, что отказ от компромиссов с посторонними людьми и преследование исключительно своих ценностей – опасный путь. И, если мою фразу попытаться развернуть, получится следующее:

«Не будь эгоистом! Думай о других. Ты должен соответ-

ствовать критериям общества».

Я прямым текстом призывал отказаться от собственной гордости и лелеять ценность посторонних людей. Самый неудачный совет, который можно было дать, как думаете? Но, к несчастью, большинство родителей в Южной Корее будут солидарны с моим утверждением.

«Что о тебе подумают, если будешь себя так вести?»

Людям вокруг не нравится проблемное поведение. Однако такие вопросы зарождают в сознании ребенка страшные мысли. Мысли о том, что он может быть омерзителен своим друзьям и людям вокруг из-за своего поведения. Есть много фраз, которые вызывают похожий эффект, например:

«Тебе бы ПОХУДЕТЬ. Представь, что люди могут сказать?»

«Не делай так! Другьям не понравится, если они узнают!»

Это значит, что любовь окружающих можно заслужить, только если похудеть. Что нужно действовать так, как хотят друзья. Что нужно думать о том, как тебя видят окружающие. Что ты не сможешь влиться в общество и сосуществовать с другими людьми, не думая о том, что они могут о тебе подумать. Но мысли и представления посторонних не долж-

ны становиться критериями правильности ваших поступков.

На самом деле невозможно жить в соответствии с представлениями окружающих просто потому, что мы не можем знать, о чем думают люди вокруг. Мы не можем прочитать чужие мысли о нас. Помимо этого, жизнь по критериям посторонних очень утомительна. Она похожа на ад. Необходимо жить, действовать, говорить исключительно в соответствии со своими собственными мыслями. В конце погони за попытками изменить себя для счастья и радости посторонних будет ждать только лишь моральное истощение. Поэтому не стоит ссылаться на посторонних людей, когда вы пытаетесь указать ребенку на его ошибки. Лучше всего научить его рассуждать, опираясь на собственные чувства и мысли, а не на мнения окружающих. Попробуйте поменять ваши слова следующим образом:

«Людам не нравятся такие упрямые, как ты!»

«Как ты думаешь, хорошо так сильно упрямиться или нет?»

«Не делай так! Что друзья скажут, когда узнают?»

«Подумай, правильно ли ты поступаешь или нет?»

Есть еще много способов перевести внимание ребенка на то, что могут подумать другие люди. Когда родители надевают на малыша модную одежду, они обычно говорят:

«Нужно, чтобы ты всем понравился».

Конечно, нет ничего плохого в том, чтобы выглядеть красиво в глазах окружающих. Но разве это настолько важно? Нельзя, чтобы представления посторонних людей влияли на ощущение самооценности. Самый важный человек в вашей жизни – это вы сами. Какие же слова будут правильными?

«Достаточно, чтобы это было тебе по вкусу».

«То, что думают другие люди, конечно, важно, но важнее всего то, что думаешь ты сам!»

Думать и действовать под давлением представлений окружающих – это все равно что жить в комнате со множеством камер. Постоянно тревожиться. Когда живешь, оглядываясь на мнение других людей, настроение на весь день может испортить даже оставленный в соцсетях комментарий. Поэтому нельзя учить детей жить в плену представлений и желаний окружающих.

Роль родителя вызывает во мне внутренние противоречия. Я убежден, что неправильно навязывать ребенку важность того, что о нем думают окружающие. Но глубоко в душе я все же не согласен с этим, так как боюсь, что моему сыну придется трудно, если он будет настойчиво жить только по своим собственным представлениям. В глубине души я желаю, чтобы мой ребенок пребывал в согласии с окружаю-

щими и устроился на хорошую работу. Смогу ли я прийти к компромиссу между своим убеждением и желанием? Можно ли одновременно не обращать внимания на посторонних и прислушиваться к их мнению? Мне кажется, что да. Если бы у меня появилась возможность доверительно поговорить со своим сыном, я бы искренне посоветовал ему следующее:

«Кто бы что ни говорил, в первую очередь ты должен ценить и беречь самого себя.

Верь в свои ценности и будь предан своим желаниям.

Если ты будешь зависеть от представлений окружающих, это будет тебя душить, не даст жить полной жизнью.

Не сравнивай себя с другими. Это яд.

Не думай о богатстве своего соседа или зарплате близкого друга.

Уставать нормально.

Живи, заботясь о своем собственном счастье. Но не забывай, что тебе нужно есть, чтобы жить.

Зарабатывать на хлеб трудно в одиночку.

Просто будь немного внимательнее к коллегам и клиентам.

Но не допускай вмешательства в свою жизнь остальных.

Как насчет того, чтобы ориентироваться на мнения только тех людей, от которых зависит твое благополучие?

Это и есть наш с мамой совет, над которым мы так долго думали».

## **Слова, мешающие нам достичь поставленных целей: «Это все потому, что ты недостаточно старался». Помогите ребенку справиться с чувством вины**

Правильно ли перекладывать всю ответственность за случившееся только на одного человека? В большинстве случаев – нет. Еще хуже полностью снимать ответственность с общества. Но большинство родителей при возникновении какой бы то ни было ситуации в жизни ребенка переводят стрелки на него. Я тоже так поступал.

Когда, например, результаты одной контрольной оказываются не самыми хорошими, родители спокойно могут сказать: «Если бы ты больше старался, оценка была бы выше». Но когда ситуация повторяется, на смену спокойствию приходит гнев: «В этот раз ты снова оплошал. Ты старался для того, чтобы что-то изменить? Исправляй!»

Вроде бы обычная для нас с вами реакция. Мы просто указали ребенку на то, что именно он несет ответственность за низкие результаты в учебе. И, если просто мельком посмотреть на слова, сказанные родителем, мы не увидим никакой проблемы. Но и такая, казалось бы, безобидная фраза может

слоमितь ребенка. Мы это легко пойдем, если поменяем с ним местами. Представьте такой диалог.

– Ох, сынок, папу уволили.

– Ну конечно, ты же вообще не старался на работе!

На самом деле слова «ты недостаточно старался» очень жестокие. Потому что таким образом вся ответственность за произошедшее взваливается на плечи того, кто от этого пострадал. Так мы лишний раз осуждаем человека, уже обескураженного результатами. И все же частенько говорим эти слова нашим детям. Конечно, родители сейчас скажут, что делают это исключительно из большой любви. Ведь, когда желаешь ребенку лучшего, иногда приходится убирать пряник и доставать кнут. И эти родители не соврут. Но необходимо понимать, что, желая сделать все необходимое для развития ребенка, взрослые могут ранить его душу. Это равносильно тому, как в попытках воспитать олимпийского чемпиона постоянно напоминать спортсмену, что он неудачник. В корне неплототворно.

Есть еще одна причина, по которой стоит отказаться от слов «ты недостаточно старался». Произнося эту фразу, мы делаем виноватым в ситуации лишь одного человека. Таким образом мы отрицаем влияние независимых внешних факторов. Давайте рассмотрим следующие ситуации:

1) семья держит небольшой ресторанчик, как вдруг непо-

далеку открывается заведение из крупной сети;

2) фермер, занимающаяся сельским хозяйством, вдруг сталкивается с наводнением или засухой;

3) вы покупаете акции, которые через несколько лет обесцениваются<sup>1</sup>.

Все эти ситуации объединяет то, что в каждой из них человек потерпел неудачу. Но разве причиной этих несчастий является только лишь деятельность отдельных личностей? Если вы зададите этот вопрос корейцу – человеку, живущему в стране, где личные усилия возводятся в культ, он ответит утвердительно. Он скажет, что нужно было продумать новое меню, попытаться предугадать засуху или наводнение и принять меры. Упрекнет в том, что нужно было более тщательно изучить рынок и купить акции, цена которых продолжала бы расти. Но разве общество и внешние факторы никак не повлияли в этих ситуациях? Попытки соперничать с крупной франшизой могут привести к еще более плачевному результату. С наводнением и засухой невозможно бороться в одиночку – эти проблемы должны быть решены или предотвращены в масштабах целой страны. На акции большое влияние оказывает экономическая ситуация в государстве. Предсказание их падения или роста выходит за рамки усилий отдельного человека.

Точно так же, как успех зависит от личностного труда и

---

<sup>1</sup> В Южной Корее покупка акций и игра на бирже являются популярными способами заработка.

внешних причин, ответственность за провал лежит не только на индивидууме, но и на множестве других факторов. Поэтому вместо того, чтобы сваливать всю ответственность на плечи одного человека, подумайте о не зависящих от его стараний обстоятельствах.

А теперь вернемся к волнующей нас теме. Так что же нужно сказать ребенку, потерпевшему неудачу в каком-то деле?

А. «Не ищи оправданий. Это полностью твоя ошибка. Так вышло именно потому, что ты недостаточно старался!»

В. «Конечно, нужно было бы еще немного постараться, но есть ситуации, когда от тебя мало что зависит. Просто попытайся еще раз».

Какой же вариант ответа верный? В первом вы упрекаете ребенка и говорите, что он один виновен в провале. Во втором варианте вы признаете, что часть ответственности действительно лежит на ребенке, но в то же время не перекладываете на него всю вину. Указываете на не зависящие от него факторы, приведшие к неудовлетворительному результату. Как вы думаете, второй вариант приведет к еще большим неудачам? А сможет ли первый мотивировать и увеличить шансы на успех?

Я рос, постоянно слыша слова о моей единоличной ответственности за сделанное. И точно так же воспитывал своего сына. Но размышляя над этим сейчас, я понимаю, что един-

ственно верный ответ здесь – В. Он объективно отражает реальность. Вариант А, помимо его нелогичности, мне не нравится еще и тем, что вредит чувству гордости. Поэтому я выбираю В.

Родители меня поймут. Человеческая жизнь представляет собой минное поле. Только вместо бомб тут и там поджидают неудачи и провалы, которые могут нас сильно травмировать. Поэтому «подорвавшемуся» нужна справедливая оценка его действий. Правильно будет указать не только на ответственность человека, но и на влияние факторов. Сейчас активно распространяется культура, возлагающая всю вину за проблемы общества на отдельного человека. Мы небрежно обвиняем ребенка, ругая его за недостаточно усердный труд. Но я убежден, что на такие ситуации необходимо смотреть объективно. Ребенку, испытавшему боль и разочарование от неудачи, нужна поддержка. Ему нужно услышать, что не только он виноват в случившемся. Мы должны объяснить, что часть ответственности всегда приходится на окружающий его мир. Ребенок, чье чувство вины облегчается родителями, сможет принять себя и стать более счастливым.

# **Слова, возводящие душевные стены: «Что тебе нужно еще?»**

## **Роль родителей выходит за рамки материального содержания**

Родительское сердце противоречиво. У каждого родителя бывают периоды самобичевания и внезапной обиды на самого себя. Мы тяжело вздыхаем, злимся и кричим, когда хотим, но не можем купить своему ребенку все самое лучшее: «Что тебе нужно еще? Не могу понять...», «Скажи мне, чего тебе не хватает?»

Будучи родителями, мы должны в достаточном объеме обеспечивать детей всем необходимым. Мы несем полную ответственность за их материальное содержание. Мы обязаны следить, чтобы ребенок вкусно ел и был красиво одет, покупать ему лучшие книги и учебники. Бывает, что родители говорят: «Я делаю для тебя все возможное!»

Что значат эти слова? То, что родители терпят унижения и лишения, зарабатывая тяжелым трудом деньги, которые не могут потратить на себя, но должны отдавать на содержание детей. Слова, призывающие признать и принять усилия родителей, и в то же время манипуляция. Слова, которые угнетают и заставляют детей чувствовать свою вину. Они автоматически становятся плохими даже в собственных глазах,

когда говорят о своих желаниях, ведь родители и так живут, постоянно жертвуя собой. Ребенку только и остается, что замолчать и виновато повесить голову. Хотя это и цинично, но в такие моменты родители ощущают легкое чувство превосходства. Однако взрослые, уверенно указывающие на свои заслуги перед ребенком, могут и пожалеть о своих словах в будущем. Со временем они вдруг осознают, что упустили из виду собственную важность. Но будет слишком поздно.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.