

Джон Миллер
и Карен Миллер

Правила счастливых семей

Книга
для
ответственных
родителей



Эту книгу хорошо дополняют:

[Сделайте ваших детей успешными](#)

Джим Роджерс

[Цельная жизнь](#)

Лес Хьюитт, Джек Кэнфилд и Марк Виктор Хансен

[Сила воли](#)

Келли Макгонигал

[Личное развитие](#)

Стивен Павлина

[Не набрасывайтесь на мармелад](#)

Хоаким де Посада, Эллен Зингер

John Miller with Karen Miller

**Parenting the QBQ Way:
How to be an Outstanding Parent
and Raise Great Kids Using the
Power of Personal Accountability**

A Perigee Book

Джон Миллер и Карен Миллер

**Правила
счастливых семей
Книга для ответственных родителей**

Перевод с английского Елены Бузниковой

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»
Москва, 2014

Информация от издательства

*На русском языке публикуется впервые
Издано с разрешения Perigee, a member of Penguin Group (USA) Inc.*

Миллер, Дж., Миллер, К.

Правила счастливых семей. Книга для ответственных родителей / Джон Миллер и Карен Миллер ; пер. с англ. Е. Бузниковой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014.

ISBN 978-5-91657-916-1

Если вы собираетесь иметь детей или сейчас окружены ползающими чадами, или ваши отпрыски уже покинули родительское гнездо, более полезной книги вам не найти! Она написана с душой и от души родителями, познавшими радости и горести, победы и поражения, с которыми сталкиваются все папы и мамы. Вдумчивые комментарии, наблюдения и советы от опытных родителей (у авторов семеро детей) по-настоящему вдохновляют, побуждают к действию и призывают научиться личной ответственности в воспитании.

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

© John G. Miller and Karen G. Miller, 2012

© Перевод, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

• Предисловие •

Бросается в глаза отсутствие в десяти заповедях каких-либо обязательств родителей по отношению к ребенку. Должно быть, Богу показалось ненужным регулировать законом то, что Он охраняет любовью.

РОБЕРТ БРОЛТ^[1]

Мои отец и мать, Джон и Карен Миллер, — не эксперты по воспитанию, но я считаю их превосходными родителями. Они не детские психологи, не проводили специальных исследований и не защищали кандидатских диссертаций по семейному консультированию, но их методы воспитания говорят сами за себя. Думаю, на правах старшего ребенка в семье я могу со всей ответственностью утверждать: может, они и неидеальные родители, но прекрасно справились с этой работой.

Я знаю, что кажусь ребенком, который хвастается своими родителями, но я не только старшая из семерых детей (шесть девочек и один мальчик), но и работаю в компании QBQ, где помогаю отцу донести идею *личной ответственности* посредством тренингов, публичных выступлений и коучинга. И, несмотря на то что заниматься семейным бизнесом очень непросто, мне *нравится* работать на родителей и вместе с ними. Одного этого уже достаточно, чтобы понять эффективность их методов воспитания.

Конечно, и они совершали ошибки, и я, но в общем и целом у меня с ними всегда были прекрасные отношения, которые сохранились до сих пор. Помню, я искренне недоумевала, когда мои друзья жаловались на проблемы с родителями. Хотя и у меня случались моменты «потери равновесия», я никогда не хотела ни того, чтобы родители оставили меня в покое, ни уйти из дому.

Главная причина, по которой я считаю их хорошими родителями, состоит в том, что они руководствуются практичной и действенной концепцией под названием «Вопрос за вопросом» (The Question Behind

the Question — QBQ), позволяющей им, как, впрочем, и другим родителям, вырабатывать личную ответственность за воспитание. Если бы родителям разрешалось выбрать лишь один метод воспитания, то это определенно должен быть QBQ.

Папа придумал этот метод до того, как я вступила в подростковый возраст. Затем он стал обучать принципу «Личная ответственность и QBQ» деловой мир. Почти сразу он заметил, что клиенты хотят использовать эту методику дома, чтобы стать хорошими родителями. Он часто слышал: «Я могу применить это в семье точно так же, как и в работе!»

Терминология QBQ вскоре просочилась в повседневное общение самых разных семей, в том числе и в наш дом. Мы, дети, время от времени поддразнивали родителей, особенно отца, вопросами вроде: «Ой, папа, *ты* не хочешь задать QBQ прямо сейчас?!» Конечно, мы говорили это в шутку, но нас действительно можно назвать QBQ-семьей.

Отличная новость: любая семья может стать такой же.

Я уверена, что взрослым не хватает инструментов для воспитания детей. Воспитание — это тяжелейший круглосуточный труд. Я всегда это подозревала, но теперь *знаю* не понаслышке: сама стала матерью. Мы с мужем Эриком благодарны за полезный инструмент под названием QBQ, и не только мы, но и множество других семей. Я получаю письма от родителей, которые описывают проблемы воспитания и рассказывают, как применяют метод дома, желая лучше справляться со своей задачей — растить детей.

Но не стоит забывать, что изначально эта книга не была адресована родителям. Помню, одна бабушка, услышав моего отца на радиошоу Дэйва Рэмси, сразу же купила на нашем сайте две книги: QBQ! и Flipping the Switch, но вскоре после этого спросила, можно ли их вернуть. На вопрос о причинах она ответила, что там все «о бизнесе», а она хотела, чтобы книгу прочитали ее взрослые дети и правильно воспитывали внуков.

Как-то раз я обедала с подругой, у которой двое ребятишек. Мы болтали о наших «маминых» делах, и она сказала: «Меньше всего я хочу читать еще одну книгу о воспитании, которая подробно и

пошагово расскажет, что я *должна* делать. Почти ничего из этих книг нельзя применить в жизни. Мне нужны мысли, которые заставят меня задуматься, и принципы, которые помогут лучше справиться с воспитанием детей». На что я ответила: «Мои родители как раз пишут такую книгу».

Итак, перед вами книга, написанная для родителей, бабушек и дедушек, а также для всех, кого интересуют лучшие методы воспитания детей. Мы уверены, что такого рода книга нужна по одной причине: искусству воспитания детей можно научиться. Поэтому я обещаю, что вы найдете в ней практичные и полезные идеи, которые, благодаря вашему упорству в их реализации, со временем превратятся в навыки. Поверьте, вы будете вознаграждены!

Кристин Линдин

www.QBQ.com

• Глава 1 •

Личная ответственность

*Нельзя избежать ответственности завтра, уклоняясь от нее
сегодня.*

АВРААМ ЛИНКОЛЬН

Наша двадцатилетняя дочь Молли как-то в выходные присматривала за соседским мальчишкой 12 лет от роду, родители которого находились в отъезде. В субботу утром Молли привела парня к нам, прихватив и его приятеля Грейсона. Мы раньше никогда не видели Грейсона, да и с его родителями не были знакомы. Мы не знали, что они за люди, откуда родом, чем занимаются, но кое-что о них нам стало известно благодаря наглядному свидетельству — их сыну.

Наше ранчо в Колорадо занимает несколько акров, на которых расположились большой амбар и бассейн. Повсюду приметы того, что здесь живет много детей (у нас их семеро): батут, канат, выдавший виды квадроцикл и куча «электронных игрушек» дома. Наши дети — Кристин, Тара, Майкл, Молли, Чарлин, Джаззи и Наташа — обожают этот дом. Поэтому целый день мальчики развлекались от души, пока не стемнело.

Около семи вечера Молли прокричала: «Ребята, пора домой!» Услышав быстрый топот и шум открывающихся и закрывающихся дверей, мы подумали было, что мальчики выбежали из дома, поэтому немного опешили, когда в гостиной появился Грейсон.

— Спасибо, что пригласили меня к себе, мистер и миссис Миллер!

— Не за что, — ответили мы. — Надеемся, ты хорошо провел время.

— Не то слово!

— Будешь к нам еще заходить, да? — спросила Карен.

— Конечно. Спасибо!

— Отлично! Пока, Грейсон.

— Приятного вечера. До свидания!

Ничего себе! Неужели мы только что беседовали с очень вежливым молодым человеком, который поблагодарил нас? Неужели он так и сказал: «Приятного вечера»?

Нам сразу стало понятно: он не нахватался этого, пялясь в телеэкран. Он перенял такую манеру поведения от родителей, поскольку, как и все дети, Грейсон — продукт родительского воспитания.

Кто-то захочет поспорить о том, что первично — «природа или воспитание», но мы не станем углубляться в эту тему. Конечно, какие-то черты характера или особенности уже заложены в ребенке изначально, но если мы не будем бдительны, то начнем всякий раз ссылаться на природу, желая оправдать поступки своих детей. Поскольку эта книга посвящена *личной ответственности* перед детьми, мы стремимся побудить родителей (и мы не исключение) искать причины того, почему дети думают и ведут себя так, а не иначе, в воспитании. Сегодня бытует мнение, что у детей нужно «воспитывать характер». Это важно, но все дело в том, что характер формируется под влиянием родителей.

Мы знаем, что многим мамам и папам трудно с этим согласиться, поэтому и говорим это сейчас, чтобы задать тон всей книге, посвященной *личной ответственности*:

Если у родителей проблемы с подростком, то, скорее всего, они возникали еще в раннем детстве.

Недавно мы получили письмо от родителей:

Наш сын-восьмиклассник сводит нас с ума! Раз в неделю он должен опорожнить все мусорные ведра в доме, собрать мусор в мешки и поставить их на обочину дороги, чтобы их забрал мусоровоз. Но вместо этого он постоянно выволакивает на улицу большие ведра, зная, что так нельзя делать! Так же он ведет себя и в других ситуациях. Когда он не заводит будильник и опаздывает, то обвиняет сестру в том, что она его не разбудила.

Если мы просим его оторваться от компьютерных игр и взяться за домашнее задание, сначала он не обращает на нас внимания, а потом говорит, что мы «придираемся». Если он не готов к уроку по фортепиано, то совершенно не чувствует ответственности перед учителем. Что нам делать? *Помогите!*

Ситуация, конечно, сложная, и мы искренне сочувствуем этим людям, но подобные проблемы не появляются вдруг. Это результат родительского воспитания. Поэтому не стоит спрашивать «Почему у меня такой трудный ребенок?» и «Когда он изменится?». Такого рода вопросы мы называем неправильными вопросами, или НВ. Правильные вопросы звучат так: «Какие *мои* действия породили эту проблему?» и «С чего *мне* начать, чтобы воспитывать по-другому?». Данные вопросы, которые мы называем QBQ, не только представляют собой ответственный подход, но и заставляют учиться, а где обучение, там и перемены. Родителям достаточно изменить свой образ мыслей и усвоить следующий принцип.

Мой ребенок — это продукт моего воспитания.

Мы знаем, что кое-кто захочет поспорить, указывая на прочие факторы, влияющие на ребенка. Их можно понять. Но мы считаем, что научиться личной ответственности в воспитании будет проще, если не противостоять этому принципу, а взять его за основу. Благодаря столь надежному фундаменту любой родитель может стать лучшим в мире папой или мамой независимо от возраста ребенка.

• Глава 2 •

Искусству воспитания можно научиться

До женитьбы у меня было шесть теорий относительно воспитания детей; теперь у меня шестеро детей и ни одной теории.

ДЖОН УИЛМОТ^[2]

Карен устроилась в кресле и приготовилась к двухчасовому перелету. Прямо за ней сидел очаровательный мальчуган лет четырех, по бокам от него расположились его родители. Как почти все мальчишки в этом возрасте, он был очень активным. Карен почувствовала это на себе: он постоянно пихал ногами спинку ее сиденья, а ведь они еще даже не взлетели!

Так продолжалось несколько минут, пока папа не пригрозил сыну:

— Если ты не оставишь в покое кресло этой леди, Санта тебе ничего не принесет на Рождество.

Услышав слова отца, Карен посочувствовала мальчику. Ее так и подмывало повернуться и сказать: «Все нормально, не беспокойтесь». Но не успела она и рта раскрыть, как поведение ухудшилось. Но не ребенка, а *родителей*! В разговор вступила мама со зловещим предсказанием:

— Если ты не успокоишься, придет полиция и заберет тебя в тюрьму.

Когда самолет взлетел, малыш уселся с раскраской. Воцарились тишина и покой, пока мать не начала делать замечания:

— Ты слишком давишь на бумагу. Ты же так грифель сломаешь. И не выходи за линии!

Двадцать минут спустя ребенку вручили DVD-плеер без наушников. Весь следующий час он смотрел кино на полную громкость, не давая окружающим пассажирам беседовать, думать да и просто спать!

Когда самолет приземлился и началась высадка пассажиров, Карен услышала от молодой четы:

— Теперь я понимаю, почему родители перед полетом давали нам немного бренди. Может, и нам стоит так поступить в следующий раз?!

Все мы знаем, что полет с маленькими детьми — дело не из легких, но все же согласимся с тем, что родители в данном случае могли справиться со своим малышом по-другому. Несомненно, они могли бы извлечь пользу из парочки советов для родителей — почему бы им не поработать над собой? Как заметила Кристин в предисловии, «искусству воспитания можно научиться». Если родители просто пропустят это мимо ушей и не будут стараться стать лучше, они получают не те результаты, на которые рассчитывали, принимая решение завести ребенка. Все мы способны впитывать новые идеи, внедрять новые методики и формировать новые привычки, и, если нам это удастся, выиграют и взрослые, и дети.

• Глава 3 •

Учитесь задавать глубокие вопросы

Умный вопрос — добрая половина знания.

ФРЭНСИС БЭКОН

Личная ответственность — надежный принцип, который позволит родителям исключить из воспитания мышление жертвы, жалобы, промедления и обвинения. Когда мы сокрушаемся из-за поступков наших детей, когда откладываем, ожидая, что кто-то что-то предпримет, когда ищем козлов отпущения, в наших действиях нет личной ответственности. Но мы можем ее выработать посредством инструмента под названием QBQ.

QBQ означает Question Behind the Question (вопрос за вопросом) и определяется так:

QBQ — это метод, позволяющий родителям выработать личную ответственность и принимать верные решения в процессе воспитания.

Все это достигается посредством правильных вопросов. Сталкиваясь с проблемой воспитания или испытывая чувство разочарования, мы мысленно задаем себе следующие вопросы: «Ну почему дети меня не слушаются?» и «Когда они начнут делать то, что я прошу?» Задаваться ими естественно, и причины их возникновения можно понять, но направленные на все и вся, кроме человека, задающего вопрос, они свидетельствуют о недостатке личной ответственности. Только заглянув *вглубь* этих вопросов, мы отыщем правильные. Например: «Что мне следует делать по-другому?» и «Как стать хорошим родителем?» Задавая *эти* вопросы, вы сосредоточитесь на себе и попытаетесь что-либо изменить. Вы даже не представляете, как положительно новая формулировка отразится на вас и вашей семье.

QBQ — прикладной инструмент воспитания, построенный на трех простых принципах, помогающих формулировать *ответственные* вопросы:

1. QBQ начинаются со слов «что», «как» и «каким образом», а не «почему», «когда» и «кто»:
 - а) вопросы «почему» влекут за собой жалобы и активизируют мышление жертвы, например: «Почему воспитывать так тяжело?» или «Почему мой ребенок плохо учится?»;
 - б) вопросы «когда» приводят к промедлениям, например: «Когда мои дети начнут делать то, что я прошу?» или «Когда уже кто-нибудь позаботится об этом?»;
 - в) вопросы «кто» вызывают обвинения и поиск виновных: «Кто это сделал?» или «Кто поможет моим детям получать хорошие оценки?».
2. QBQ содержат личные местоимения «я», «мне», а не «они», «вы» или даже «мы», потому что изменить можно только себя. Например: «Что я могу сделать?»
3. QBQ всегда во главу угла ставят поступки. Личная ответственность вызывает позитивные перемены сейчас, позволяя нам внести свою лепту в воспитание и повлиять на ситуацию.

Основополагающая идея QBQ:

Ответы содержатся в вопросах.

Качественные вопросы порождают качественные ответы. Принципы QBQ показывают, как формулировать и задавать качественные вопросы. Мы также изучим типы вопросов, которых следует избегать, но, главное, нужно помнить, что QBQ — это вопросы, касающиеся *нас*, это инструмент, позволяющий сформировать наше *собственное* мышление. Конечно, много вопросов можно произнести вслух, например: «Чем я могу вам помочь?» Но в большинстве случаев QBQ — это правильный вопрос, который мы задаем о себе, поскольку именно *мы* можем отыскать на него верный ответ.

Более того, метод QBQ не только помогает задавать правильные вопросы, но и подсказывает *правильные решения*. Родителям ежедневно приходится принимать множество решений. И что мы обычно выбираем? *Второй пришедший на ум вариант*. В эти моменты появляется замечательная возможность что-то изменить, поменять свой образ мыслей. Помогая принимать правильные решения, QBQ учит контролировать мысли и позволяет трансформировать свою жизнь и подходы к воспитанию.

Мы знаем, что родители хотят получить прикладные инструменты, и уверены, что QBQ — это практическое руководство, необходимое для успешного воспитания детей. Но чтобы научиться применять его, нужно усвоить определенную терминологию и формулировки. Неправильные вопросы (НВ) начинаются со слов «почему», «когда» и «кто» и приводят к мышлению жертвы, жалобам, промедлениям и обвинениям. Сравнив НВ и QBQ, вы поймете, как просто внедрить этот эффективный метод в жизнь:

НВ	QBQ
<i>Почему дочь не слушает моих советов?</i>	Что я могу сделать, чтобы понять ее потребности?
<i>Когда уже сын станет со мной откровенным?</i>	Как мне построить более доверительные отношения?
<i>Кто устроил тут беспорядок?</i>	Каким образом я помогу ребенку выработать хорошие привычки?

Внимательно изучите сравнительную таблицу. *Почувствуйте*, что значит задавать правильные вопросы, QBQ. Представьте, как *личная ответственность*, привнесенная в воспитание, отразится на семье. И ничего не бойтесь: любой человек может внедрить метод QBQ немедленно!

Тридцатилетний Кори, менеджер по продажам и отец двоих мальчуганов, побывал на корпоративном тренинге, посвященном методу QBQ. Понимая, что методику можно использовать гораздо шире, он с нетерпением ожидал, когда начнет внедрять его в семье.

Помня, что отличает QBQ от НВ, он позвал к себе сыновей и спросил:

— Ребята, что мне сделать, чтобы стать для вас хорошим папой?

По его словам, семилетний сынишка обнял его, а двенадцатилетний *составил целый список!*

Если вы задаете ответственные вопросы дома, то будьте готовы к тому, что ответы могут вас весьма удивить! Но, начав воспитывать по методу QBQ, вы увидите, что все меняется к лучшему — ко всеобщему удовольствию.

• Глава 4 •

Почему я?

Жалость к себе — наш злейший враг, и если мы ему поддадимся, то никогда не сделаем ничего хорошего.

ХЕЛЕН КЕЛЛЕР^[3]

Поскольку мы стремимся стать хорошими родителями, не забывайте вот о чем: родители-жертвы вечно ноют. Кто же хочет находиться рядом с нытиком?

Уход в мышление жертвы начинается с постановки неправильных вопросов (НВ):

Почему мне здесь никто не помогает?

Почему мой малыш не ест то, что я ему даю?

Почему дети меня не слушаются?

Почему учителя не помогают в воспитании?

Почему моя дочь не старается?

Почему мой сын такой безответственный?

Почему все так тяжело?

Воспитывать детей непросто, но вопросы обо мне бедном-несчастном приводят к бесконечным жалобам некоторых родителей. При всем уважении к вам мы считаем, что родителей, задающихся вопросами «Почему я?», следует отправить на «скамейку запасных»!

Шери, мать одиннадцатилетней девочки, работает полный день в фармацевтической компании. В своем письме она сетовала на отношения с дочерью Эми. После развода Шери растила девочку самостоятельно, но в один прекрасный момент поняла, что слишком напряжена, слишком много кричит и просто не справляется с ролью матери-одиночки. Но что изменить, Шери не знала. По ее признанию,

она задавала много неэффективных и неправильных вопросов-почемучек:

Почему ты не прилагаешь больше усилий к учебе?

Почему ты все время такая угрюмая?

Почему ты не убираешь свою комнату, когда я прошу?

Почему бы тебе не завести другую компанию?

На работе Шери прошла тренинг «Личная ответственность и QBQ!». Научившись задавать QBQ в ходе профессиональной деятельности, ее вдруг осенило: ведь их можно задавать и дома!

Тем же вечером она спросила дочь:

— Что мне сделать прямо сейчас, чтобы стать для тебя хорошей мамой?

Шлюз открылся. Шери даже не успела опомниться, как Эми выпалила:

— Хватит отшивать моих друзей!

Шери была ошарашена. Она ожидала чего угодно, но только не этого. «Разве я критиковала друзей моей дочери? Неужели я такая придиричивая мать?» — пронеслось у нее в голове. Но она взяла себя в руки:

— Что ты имеешь в виду, родная? Расскажи подробнее.

По словам Шери, самый важный разговор в ее жизни длился около часа. Сквозь смех и слезы мать и дочь наладили контакт, и в их отношениях наметился прорыв. У обеих об этом разговоре остались прекрасные воспоминания. А все потому, что мать, которая едва не скатилась к мышлению жертвы благодаря опасным вопросам-почемучкам, вовремя задала дочери вопрос, начинающийся со слов «что» и «как», содержащий личные местоимения и нацеленный на конкретные действия.

Шери выбрала лучший путь к личной ответственности, заменив НВ из серии «Почему мой ребенок не меняется?» и «Почему он все время бунтует?» на QBQ: «Что мне сделать, чтобы понять ее?», «Как изменить свое поведение дома?» и, конечно, «Что мне сделать, чтобы стать для тебя прекрасной матерью?»

Глубокие вопросы — прекрасный прикладной инструмент, помогающий нам стать идеальными родителями. Кроме того, он избавляет от мышления жертвы, которое никому не идет на пользу.

• Глава 5 •

Учимся зарабатывать

Большинство людей упускают свой шанс, поскольку он одет в рабочий комбинезон и выглядит как самый настоящий труд.

ТОМАС ЭДИСОН

Вы согласны со следующими утверждениями?

Все игроки спортивной команды должны получать награды.

У детей должны быть последние модели электроники.

Тринадцатилетнему ребенку на день рождения можно подарить лимузин.

Мобильные телефоны — не привилегия, а право.

Владение автомобилем — не привилегия, а право.

Мы подозреваем, что большинство пап и мам ответят: «Конечно нет!» или «Я совершенно не согласен!» Ответственные родители задают себе следующие вопросы: «Я внушаю подобные мысли и убеждения своему ребенку?» и «Я воспитал детей, страдающих от опасной болезни под названием “имею право на”»?

И наконец, самый сложный вопрос: «Каким образом я приобрел эту болезнь?»

Джон в книге «Выдающийся!» («Outstanding!») рассказывает о компаниях, в которых люди работают без отдыха, вкладывают массу сил и энергии, показывают высокий уровень лояльности и делают все, что требуется. Другими словами, они трудятся, причем вдохновенно. У сотрудников подобных компаний даже мысли не возникает, что им кто-то чем-то обязан, поскольку они уверены, что должны *зарабатывать* свою зарплату, льготы и премии. На самом деле они *хотят* все это заработать. Такие люди знают, что корыстолюбие, выражаемое философией «Я заслужил!», не способствует нормальной жизни.

Если говорить начистоту, то разве уверенность, что вам все должны — позиция, противоположная положению жертвы, — делает окружающий мир лучше? Мы положительно влияем на жизнь окружающих? Приносим пользу обществу? Учимся, растем, меняемся, реализуя Богом данный потенциал?

Мы полагаем, что ответ на все эти вопросы — решительное *нет!*

От этой болезни людей всех возрастов есть противоядие:

Учитесь зарабатывать.

Тем, кто учится достигать всего упорным трудом, мешает то, что мы живем в мире, который постоянно подбрасывает аргументы в пользу потребительского мышления. Очень тяжело защитить свою семью от безответственного отношения к жизни. Но хорошие родители не жалуются на «окружающий мир», расписывая политические и социальные причины данного феномена. Они работают над собственными претензиями к жизни, думая в первую очередь о том, как воспитать своих детей, чтобы они не выросли эгоистами.

В наше время превращение будущих работников — наших детей — в людей, обладающих личной ответственностью, требует от родителей бдительности и упорства, но результат стоит усилий. Наряду с чувством удовлетворения и реализованности люди испытывают огромную радость, избавившись от мышления жертвы и потребительского отношения к жизни. Если не давать детям протягивать руки за тем, что они «заслужили», и научить их зарабатывать жизненные блага, мы наверняка сделаем огромный шаг к тому, чтобы вырастить прекрасных членов общества.

Итак, поскольку мы не можем изменить окружающий мир, давайте менять себя, сосредоточившись на том, что подконтрольно *нам*. Во-первых, нужно убедиться, что мы не придерживаемся непродуктивных убеждений из серии «*весь мир мне должен*» и «*я это заслужил*». Иначе мы покажем плохой пример своим детям. Затем мы должны ежедневно воспитывать их так, чтобы они хотели заработать блага самостоятельно.

Чуть позже мы рассмотрим, как научить детей правильно распоряжаться деньгами, поскольку это важный аспект воспитания. Ну

а пока все начинается с родителей, задающих следующие QBQ:

Каким образом избавиться от потребительского отношения к жизни?

Как привить детям правильное отношение к труду?

Как объяснить ребенку, что нужно учиться зарабатывать все блага самостоятельно?

• Глава 6 •

Никаких жалоб

Все делайте без ропота и сомнения.

ПОСЛАНИЕ К ФИЛИППИЙЦАМ, 2:14^[4]

Причина, по которой мы всеми силами стараемся использовать QBQ и рассказываем об этой методике другим родителям, прежде всего заключается в том, что *мы* сами поняли, что нам это нужно. Объясним, что мы имеем в виду.

Если вы спросите Карен, не склонен ли временами Джон к мышлению жертвы и нытью, не задает ли он вопросы-почемучки, она ответит, что у него на лбу большими буквами написано: «Главный нытик!» Поскольку Джон отличается многословностью и почти любую мысль выражает в виде декларативного утверждения, объективного наблюдения или непрошеного совета, то создается впечатление, что он жалуется постоянно. Иногда так и есть.

В жалобах плохо все. На них уходят силы и время, они портят настроение окружающим. И от них почти никакой пользы. Конечно, раз в пятилетку жалоба может инициировать решение проблемы и сдвинуть ее с мертвой точки. Но в целом такое поведение свойственно человеку с мышлением жертвы, и часто оно превращается в отвратительную привычку, раздражающую всех. Зная свою склонность к нытью и ее влияние на членов семьи, Джон иногда задает себе эксцентричный вопрос:

Что мне сделать прямо сейчас, чтобы закрыть свой большой рот?!

Хотя следовало бы задать QBQ:

Как стать более позитивным?

Как научиться видеть во всем хорошее?

Как предложить решение проблемы?

Эти замечательные вопросы может задать себе любой человек, даже ребенок.

Все дети жалуются на друзей, учителей, домашнее задание, обязанности по дому и то, что их заставляют гулять на улице, когда им хочется уткнуться в телевизор или компьютер. Но по-настоящему у нас вызывают смех *родители*, которые возмущаются по поводу своих детей-нытиков! Разве мы не жалуемся, когда говорим: «Почему мой ребенок все время ноет?» Это явно неправильный вопрос.

Мы считаем, что задача родителей — мягко и любя противостоять вредным привычкам и научить детей, тому что жаловаться и ныть абсолютно непродуктивно. Один умный человек однажды сказал: «У меня слишком много дел, чтобы жаловаться». Хороший урок для всех нас, особенно родителей, которые и сами любят поплакаться.

Родительская ответственность предполагает, что нужно усвоить эту прописную истину и поразмыслить: «*Неужели мой ребенок унаследовал привычку ныть от — меня?*» Бенджамин Франклин считал: «Учит то, что причиняет страдания». Поэтому, родители, давайте займемся развивающим самоанализом и зададим себе QBQ:

Как мне стать хорошим примером для ребенка?

• Глава 7 •

Промедление — товарищ провала

Бог обещает прощение и ответ на наше покаяние; но Бог не обещает ничего на завтра в случае вашей медлительности.

БЛАЖЕННЫЙ АВГУСТИН

Мама Джона когда-то повесила у себя на кухне деревянную табличку с выгравированным словом: «НАДО». По ее мнению, люди слишком любят говорить: «Надо этим заняться», поэтому она просто написала на табличке «НАДО» как напоминание о том, что нельзя ничего откладывать. Она не знала, что такое QVQ, но преследовала ту же цель: браться за дело *немедленно!*

Может быть, пространная фраза «надо этим заняться» вполне уместна, когда нужно починить замок старого сарая, помыть пол на кухне или сдать вещи в химчистку, но она дорого обходится нам и нашим детям, когда дело касается воспитания. Мы ведь не будем строить дом, если увидим в фундаменте трещины?! Соответственно, нас не радует перспектива стать родителями, которые однажды с сожалением скажут: «Мне следовало заняться этим гораздо раньше». Родители, откладывающие важные дела на потом, попадают в ловушку под названием «Сделаю это позже!». Они знают о существовании проблемы в воспитании, но не решают ее, отчего ситуация только усугубляется.

Мы ведь не встаем по утрам с мыслью: «Сегодня я отложу все дела, и ни мои дети, ни моя семья не получат от меня никакой пользы». Но когда родители задают вопросы из серии «Когда уже кто-нибудь этим займется?», разве это не то же самое? Вы слышали или задавали подобные НВ?

Когда он перестанет добиваться своего истериками?

Когда уже мои дети перестанут драться друг с другом?

Когда моя дочь начнет говорить со мной уважительно?

Когда она перестанет носить эти жуткие вещи?

Когда мой сын научится принимать правильные решения?

Когда уже кто-нибудь поговорит с ним об этом?

Когда они будут выполнять свои домашние обязанности без напоминания?

Неправильные вопросы прямиком ведут в гости к товарищу неудачи — промедлению. Сделайте выбор в пользу QVQ. Не забывайте, что они начинаются со слов «что» или «как», содержат личные местоимения «я» или «мне» и нацелены на поступки. Прямо сейчас любой QVQ-родитель может спросить: «Что я могу сделать сегодня, чтобы все изменить?» и «Как мне решить эту проблему немедленно?»

• Глава 8 •

Безотлагательность

Я убежден, что действовать нужно безотлагательно. Знать — недостаточно, нужно применять. Хотеть — недостаточно, нужно делать.

ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ

Э то случилось давно, в 1994 году, когда мы еще жили в Миннеаполисе. В час пик Карен вела машину, в которой находились наши тогда еще четверо детей, по четырехполосному шоссе. Но вдруг ее большой минивэн, нежно именуемый «мамин фрегат», начал глохнуть. Она тут же направила громадину к левой обочине и остановилась, прижав машину к парапету разделительной полосы. Справа на огромной скорости проносились автомобили. Застрыв посреди дороги без мобильного телефона, которых тогда еще не было, Карен отыскивала какую-то бумажку и фломастеры и намалевала на ней призыв «ПОМОГИТЕ!!!» Они прикрепили листок к заднему стеклу автомобиля и стали ждать.

Но вдруг случилось непредвиденное. Мы так никогда и не узнали, что заставило шестилетнего Майкла, сидевшего в отдельном кресле во втором ряду, вдруг открыть дверь кузова. Всего несколько сантиметров отделяло его от потока автомобилей.

Когда Карен это увидела, она *ничего не предприняла*. Она просто сидела и задавалась вопросами:

Когда он прекратит выкидывать такие штуки?

Когда Майкл уже чему-то научится?

Когда он закроет дверь?

Когда уже кто-то разрешит эту ситуацию?

Когда уже мне кто-то поможет?

Вы в это верите? Вы действительно поверили, что в ситуации, требующей безотлагательных действий, мать будет сидеть и задавать глупые вопросы, подвергая риску жизнь ребенка? Думаю, нет.

Вот как все было на самом деле. Карен сорвалась с места, вцепилась в левое плечо Майкла и втолкнула его обратно в машину. Дверь закрылась еще до того, как он отпустил ручку изнутри. Цена? У шестилетнего мальчугана немного поболело плечо, но сегодня он уже и не помнит этот случай.

Родители, *сейчас* всегда лучше, чем потом.

• Глава 9 •

«Кто это сделал?»

Правильно похвалить намного сложнее, чем обвинять.

ТОМАС ФУЛЛЕР^[5]

Родители — это собственники. А дети — арендаторы.

Представим, что мы хотим купить дом, который можно сдавать в аренду, но все нас отговаривают: «Да зачем вам это надо? Эти арендаторы никогда не заботятся об имуществе и только создают лишние проблемы!»

Дом мы не покупаем. Но, заводя семерых детей, разве мы прислушиваемся к чьим-то советам?! Родители почти всегда больше беспокоятся о внешнем виде, чистоте и состоянии жилища, чем дети. Не в упрек последним, это действительно так. Во многих случаях дети просто не берут в голову таких мелочей. Феномен «собственники против арендаторов» заставляет родителей постоянно задавать неправильные вопросы:

Кто оставил грязную посуду в раковине?

Кто устроил беспорядок в гостиной?

Кто оставил мокрые полотенца на полу в ванной?

Кто разнес грязь по всему коридору?

Вам не кажется, что «собственники» слишком часто задают эти вопросы «арендаторам»? Мы тоже так поступаем. Но подобные вопросы представляют собой нечто большее, чем просто поиск виноватых. Они выводят нас на тропу порицания, поскольку все эти «Кто это сделал?» стремятся уличить преступника, а не решить проблему.

Естественно, родители, которые хотят воспитывать по методу QBQ, глядя на представленные выше вопросы, подумают: «А как еще я

узнаю, кто это сделал?» Мы понимаем эту дилемму и принимаем тот факт, что вопросы «кто» придется задавать постоянно. Вопрос «Кто оставил носки на лестнице?» не несет в себе ничего плохого при условии, что *тон* и *намерение* выбраны правильно. Но если в вопросе звучит сарказм, гнев или угроза, это неправильный вопрос. Если вы желаете найти виновных с единственной целью — покарать, а не научить, тогда он определенно относится к категории НВ.

Если ребенок постоянно оставляет носки на лестнице, несмотря на просьбы этого не делать, вам поможет QBQ такого рода: «Как мне яснее выражать свои требования?» и «Каким образом точнее описать последствия непослушания?» Равно как и другие QBQ («Как мне поскорее успокоиться?» и «Как стать идеальным родителем?»), они позволят нам оставаться хорошими родителями даже тогда, когда мы расстроены из-за каких-то глупых носков, лежащих на лестнице!

Проще говоря, обвинения и поиск виноватых не имеют смысла. Постарайтесь избегать вопросов «Кто это сделал?». Давайте научимся задавать ответственные вопросы, начинающиеся со слов «что» и «как». Так будет лучше для всех — и обойдемся без запугивания.

• Глава 10 •

Никаких оправданий

К обвинениям прибегают лентяи, желая внести логику в беспорядок.

ДУГЛАС КОУПЛЕНД^[6]

У ваших детей есть черты характера, которые вам не нравятся? Если так, откуда они взялись?

Какой-нибудь умник-папаша скажет: «Вся в мамочку». Что скажет мама, тоже нетрудно догадаться. Но если отбросить в сторону шутки (или истины!) о том, что вина лежит на одном из супругов, родители действительно нередко во внешнем мире ищут причины — или основания — манеры поведения, личностных качеств, достижений или их отсутствия у своих чад. Иногда мы говорим, что школа или церковь «не справляются». Но самое любимое оправдание родителей: «Он связался с плохой компанией».

Давайте обратимся к популярным фразам. Чтобы понять, что значит быть ответственными родителями, нужно знать, что говорят безответственные родители, и убедиться, что мы такого не говорим:

Никто не научил меня это делать.

Мои папа с мамой плохо справлялись с ролью родителей.

Я слишком занят, чтобы знать, чем занимается мой ребенок в каждый момент времени.

Мой супруг никогда не помогает мне.

Школа делает недостаточно.

От друзей моего ребенка одни неприятности!

Звучит знакомо? Вы когда-нибудь произносили эти фразы про себя или вслух? Мы понимаем, что подобные фразы так и просятся на язык. Однако воспитание по методу QBQ подразумевает, что мы не будем

искать оправданий. То есть мы должны стать родителями, которые абсолютно уверены, что, если речь идет об их ребенке, *они и отвечают за результат.*

Оправдания мешают преодолевать трудности, устанавливать более близкие отношения и учиться новому. Само собой разумеется, привычку придумывать всевозможные отговорки мы передаем своим детям!

Вам приходилось наблюдать «замкнутый круг обвинений»? Мать или отец обвиняют ребенка, который винит друзей, те — своих родителей, родители — учителей, учителя — налогоплательщиков, те, в свою очередь, — правительство... и так до бесконечности.

Ладно, это, положим, не круг, но вы поняли суть.

Однажды Карен собралась с малышкой Молли на собрание в церкви, как вдруг зазвонил телефон. Зная, что для беседы времени нет, Карен все-таки решила взять трубку. Разговор по телефону — всего лишь еще одно дело из длинного перечня вечно занятой мамы.

После разговора пришлось поторопиться. «Молли, пошли», «Давай быстрее!», «Мы опаздываем!» «*О Боже, — подумала Карен, — теперь Молли устраивает истерику, а я кричу на нее!*»

Наконец в машине, отчаянно давя на педаль газа, Карен поняла, что неосознанно начинает придумывать себе оправдания: «*Мне пришлось столько всего успеть утром! Собеседник говорил слишком долго! А трехлетняя дочь словно все делает назло!*»

Оправдания нашлись, но настроение Карен испортилось окончательно. И вот, когда негативные мысли затуманили ее разум, словно яркий солнечный луч, пронзивший мрачное небо, явилась новая мысль: «*Это же я решила ответить на звонок. Это я говорила слишком долго. Опоздание — мой выбор.*»

Карен почувствовала облегчение. Настроение улучшилось. Она успокоилась и была готова извиниться перед десятками других мам: «Простите за опоздание».

Никаких оправданий.

Родители постоянно твердят детям, что надо принимать верные решения. Это действительно прекрасный совет. Но не стоит забывать о

QBQ, которые *родители* должны себе задать: «Как *мне* научиться принимать правильные решения?» и «Как научиться нести за них ответственность?»

Оценивая свою воспитательную работу, спросите себя, позволяете ли вы просачиваться в ваш дом обвинениям. Далеко ли пойдут наши дети (или мы), если выберут в жизни путь оправданий — дорогу в никуда? Нет. Существует единственно верный путь — *личная ответственность*, которую должны нести все члены семьи. Но сначала родителям следует его проложить, то есть в процессе воспитания отказаться от оправданий.

• Глава 11 •

Родительское отречение

Современные родители более пассивны и меньше участвуют в жизни детей, чем предыдущие поколения. Они передают своих детей на попечение искусственным, суррогатным родителям.

ДЖОН МАК-АРТУР^[7]

Кристин, наша старшая дочь, раньше была наставником в молодежном религиозном центре. В течение учебного года она еженедельно проводила собрания. Однажды вечером к центру подъехала машина, из которой выскочила пятнадцатилетняя Тина, одна из подопечных Кристин. Кристин подошла поздороваться с ней и ее мамой. Взрослые поболтали о программе на вечер, а когда Кристин с Тиной уже отходили, мама девочки прокричала в открытое окно машины: «Кстати, Кристин, ты не могла бы объяснить Тине, как выбирать себе друзей?»

Конечно, Кристин, как и все, кто работает с подростками, с удовольствием помогает им найти дорогу в жизни. Но разве столь важный разговор с дочерью не *родительская* обязанность?

Конечно же, если бы мать действительно ждала помощи от Кристин, то попросила бы об этом наедине. Любой воспитатель скажет, что нередко подросток бывает с ним гораздо откровеннее, чем с родителями. Но слишком часто родители возлагают важные разговоры *исключительно* на плечи наставников (психологов, учителей и др.). И дело даже не в этом. Мы ведем к тому, что в наше время самоотстранение родителей очень распространено, причем данный феномен тесно связан с обвинениями и оправданиями.

Родители, отрекающиеся от ведущей роли в воспитании детей, задают целый ряд неправильных вопросов:

Почему никто не решает проблему школьного хулиганства?

Кто научит детей безопасному поведению в интернете?

Когда школы начнут вводить программы по воспитанию характера?

Почему детям теперь не рассказывают о вреде наркотиков?

Лучшие родители знают, что скаутское движение, лидерские программы, духовный патронат, а также тренеры, школьные психологи, дяди, тети, бабушки и дедушки могут быть прекрасными помощниками в деле воспитания детей. Но ответственные родители понимают, что это именно их задача — успешно ввести ребенка во взрослый мир. Если мы не желаем отрезаться от ведущей роли в воспитании своих чад, то на вопрос: «Чья это обязанность — растить детей?» — должны ответить: «Моя!»

• Глава 12 •

За нами наблюдают

Дети обычно пропускают слова родителей мимо ушей, зато не упускают случая подражать им.

ДЖЕЙМС БОЛДУИН^[8]

Услышав телефонный звонок, мать кричит восьмилетней дочери: «Скажи, что меня нет дома!»

Через десять лет мать кричит на восемнадцатилетнюю дочь: «У кого ты научилась врать?»

Существует незыблемый и неизменный принцип:

Личный пример лучше любого учителя.

Мы часто слышим обвинения в адрес голливудских звезд, политиков и известных спортсменов, что те подают дурной пример. «Как смеют все эти знаменитости низвергаться с пьедестала и портить наших детей?!» — возмущаются люди. Для начала нам не стоило вообще возводить их на пьедестал. Некоторые родители также обвиняют учителей, тренеров, священнослужителей, соседей, родственников и друзей семьи в том, что те «показывают дурной пример».

Кто же на самом деле является для ребенка образцом для подражания? Любой ответ, кроме «Я!», звучит как очередное обвинение. Воспитание по методу QBQ не позволяет искать в других причину того, почему наши дети стали такими, какие есть. Хорошие родители понимают, что именно они подают пример своему ребенку, и задают QBQ: «Чему еще полезному я могу его научить сегодня?»

Прежде чем начать тревожиться из-за негативного влияния окружающих на наших детей, давайте порассуждаем.

Если я не хочу, чтобы мой ребенок отправлял за рулем SMS, я и сам не должен так поступать.

Если я не хочу, чтобы мой ребенок ходил на фильмы «детям до 16», мне тоже не следует их смотреть.

Если я не хочу, чтобы мои дети сквернословили, мне необходимо следить за своей речью.

Если я не хочу, чтобы мои дети жаловались на других, мне нужно меньше критиковать окружающих.

Если я не хочу, чтобы мои дети обвиняли кого-то, я не должен во время футбольных матчей кричать: «Судью на мыло».

Если я хочу, чтобы мои дети занимались спортом, мне следует отмыть свой велосипед и отправиться на прогулку.

Если я хочу, чтобы мои дети выросли дружелюбными и общительными, мне нужно познакомиться с новыми соседями.

Если я хочу, чтобы мои дети правильно распоряжались деньгами, то должен делать то же самое.

Подумайте, какого поведения вы ожидаете от своих детей, и задайте правильный вопрос: «Как мне показать пример подобного поведения?»

Помните, что они наблюдают за нами.

• Глава 13 •

Не забывайте о слове «я»

Не судите да не судимы будете, ибо каким судом судите, таким будете судимы; и какою мерою мерите, такую и вам будут мерить. И что ты смотришь на сучок в глазе брата твоего, а бревна в твоем глазе не чувствуешь?

ЕВАНГЕЛИЕ ОТ МАТФЕЯ, 7:1-3

Кто тот единственный человек, которого вы можете изменить? Вы на верном пути, если подумали о себе.

А вот еще один важный вопрос: в процессе чтения вы уже нарисовали себе образ человека, которому *действительно* нужно прочитать эту книгу? Если вы подумали: «*Ее нужно прочитать такому-то и такому-то*», вы не одиноки. Интересный аспект личной ответственности: большинство людей ее приветствуют, но при этом полагают, что это качество должен в себе вырабатывать *кто-то другой*. Жены хотят, чтобы это сделали мужья, а мужья — чтобы жены, менеджеры хотят, чтобы их услышали подчиненные, друзья ждут перемен от приятелей и так далее.

Представляем вам принцип, по нашему убеждению, бесспорный, с которым тяжело смириться:

Мы пытаемся преподать другим урок, который нам нужно усвоить самим.

Когда Джон спрашивает двадцатилетнюю Молли: «Неужели нужно спорить по любому поводу? Разве ты не можешь хоть иногда согласиться?» — то ее лицо в этот момент — зеркало, в котором отражается отец.

Когда Карен спрашивает взрослого Майкла: «Когда ты научишься лучше распределять свое время?» — лицо Майкла — зеркало для матери.

И хотя желание кого-то изменить присуще всем людям, с ним можно справиться...

Вы заметили, что все QVQ, которые мы уже перечислили, не только начинаются со слов «что» или «как», но и содержат личные местоимения «я» или «мне» (первые три принципа из главы 3)? При этом во всех неправильных вопросах «я» *отсутствует*. Почему так происходит? Потому что, как бы мы ни хотели думать по-другому, *изменить можно только себя*. Точка.

Нет, папы, вы не заставите своего сына работать в вашей корпорации, если он мечтает стать тренером по рафтингу.

Нет, мамы, вы не заставите свою дочь играть в духовом оркестре, если она хочет играть в футбол.

Нет, родители, вы не сможете изменить друг друга, поэтому не стоит даже пытаться.

Родители нас часто спрашивают: «Как *заставить* ребенка быть ответственным?» На первый взгляд, вопрос вполне разумный, но ответ на него им вряд ли понравится: «Никак не получится». Да, можно яснее излагать свои требования и ожидания, описывать последствия послушания и вести свою политику твердо и настойчиво — все это важные методы воспитания, которые в перспективе способны сформировать мышление и поведение наших детей. Но никто никого не может заставить — только потому, что вам так хочется, — почувствовать личную ответственность за что-либо.

Лучший выход для родителей — вначале поработать над собой и задать вопросы, содержащие личные местоимения: «Как *мне* изменить себя?», «Как *мне* выработать новые навыки?» и «Как *мне* развивать эффективные методы воспитания?»

Поэтому, формулируя и задавая QVQ, не забывайте о местоимении «я». Реальность такова, что изменить можно только себя, — в этом суть личной ответственности и метода QVQ.

• Глава 14 •

Жизнь справедлива

*Комфорт и благосостояние никогда не преподавали миру
столько уроков, сколько бедствий приносили.*

БИЛЛИ ГРЭМ^[9]

Некоторые истории действительно помогают понять силу личной ответственности. Эту рассказал наш друг и партнер Кевин Браун, который прекрасно знаком с методом QBQ и умеет его применять.

— Мистер и миссис Браун, ваш сын болен аутизмом.

Слова врача разрушили тишину и пронзили нас в самое сердце. Доктор продолжала:

— Аутизм — это неврологическое расстройство, которое поражает одного из 150 детей...

Остальные ее слова мы пропустили мимо ушей. Моя голова раскалывалась от вопросов:

Почему это случилось с нами?

Кто будет платить за лечение?

Когда все это пройдет?

Почему жизнь так несправедлива?

Меня переполнял гнев.

Когда первый шок прошел, мы с женой Лизой начать собирать информацию об аутизме. Дело шло тяжело. Бывали моменты, когда хотелось все бросить, и мы погружались в отчаяние и депрессию. Мы не всегда приходили к согласию в выборе метода. Наш брак оказался под угрозой. Я солгу, если скажу, что ни разу не пожалел нас. У нашего сына Джоша никогда не будет такой жизни, о какой мы мечтали.

Это случилось девять лет назад. Мы прошли нелегкий путь, но сейчас, когда родители детей с ограниченными возможностями спрашивают нас о «секретах успеха», мы говорим, что никаких секретов нет.

Ребенок с ограниченными возможностями, как и любой ребенок, нуждается в любящем окружении и комфортных условиях жизни. Наша задача как родителей — помочь Джошу получить все, что Бог ему предназначил. Мы с Лизой поняли, что нужно ежедневно брать на себя ответственность за плоды своего воспитания. Каждый Божий день мы должны бороться с искушением стать жертвами и обвинить весь мир в своих бедах. Вокруг детей с особыми потребностями полно людей, ропщущих на систему образования, врачей, фармацевтические компании и общество в целом. «Виноват кто-то другой, и платить должен кто-то другой!» — говорят они. Мы понимаем их отчаяние и боль, но обвинения — это потеря времени и сил. Мы считаем, что нужно спросить себя: «Как стать хорошим родителем?» — потому что именно в этом Джош нуждается больше всего.

Мы знаем, что всегда найдутся люди, сетующие на то, что жизнь несправедлива. Ну а нам кажется, что справедлива, потому что беда может прийти в дом к *любому*. Разница лишь в нашем к ней отношении.

Когда мы с Лизой заметили, что скатываемся к обвинениям, мышлению жертвы и промедлению, что мы поражены, подавлены и пребываем в депрессии, мы достали наиболее подходящий инструмент воспитания — QVQ. Задав правильные вопросы: «Как мне стать более терпеливым?», «Что мне делать, чтобы учиться дальше?» и «Как поддержать супруга?» — мы не только приняли верное решение, но и вернулись на путь личной ответственности.

• Глава 15 •

Смирение

Смирение и знание в бедных одеждах превосходят гордыню и невежество в дорогом уборе.

УИЛЬЯМ ПЕНН [\[10\]](#)

Как-то раз у нас гостил двадцатилетний Дерек, друг семьи. А поскольку мы давно его знали, то сразу поняли, что его что-то беспокоит. На наш прямой вопрос парень выпалил: «Мой отец так меня раздражает!»

Вот что он рассказал.

Вчера вечером мой отец ужинал со своим университетским приятелем Брюсом. Мы все вместе сидели на кухне. В беседе Брюс посмеялся над словами моего отца и заявил, что тот всегда был гордецом. Выдавлив из себя улыбку, мой отец сказал:

— Что? Я гордец? Ничего подобного!

Затем он взглянул на меня и спросил:

— Дерек, разве я гордец?

На что я поспешил ответить, что лучше не буду касаться этой темы. Но он не унимался:

— Да ладно, все нормально. Просто скажи свое мнение.

— Ну хорошо, да, ты гордец. Я имею в виду, что никогда не слышал, чтобы ты признавал свои ошибки.

Прошла минута напряженного молчания, после чего отец произнес:

— Знаешь, сын, я ведь могу представить целый перечень твоих недостатков.

Вот так. Возможно, отец Дерека почувствовал себя загнанным в угол. А может, был смущен. Или он действительно гордец. Мы никогда не узнаем, что вызвало его гневную отповедь, но как минимум его ответу недостает главного качества эффективного воспитания — смирения.

Важнейший принцип воспитания по методу QBQ состоит в следующем: смирение — краеугольный камень лидерства.

Несомненно, родители — важнейшая лидерская роль в жизни. Будучи лидерами, Кори из главы 3 и Шери из главы 4 наглядно продемонстрировали смирение, спросив своих детей: «Что мне сделать, чтобы стать для вас хорошим папой?» и «Что мне сделать прямо сейчас, чтобы стать для тебя хорошей мамой?»

Нет лучшего способа проявить смирение в процессе воспитания, чем задать себе следующие вопросы: «Что мне сделать для собственного развития?» и «Что изменить в своем поведении?»

Ответственные родители демонстрируют пример смирения и для развития и сохранения хороших отношений используют волшебное слово: «Прости». Они не ждут, что дети будут извиняться перед ними, если сами этого не делают.

Смирение и раскаяние — основные принципы воспитания по методу QBQ, и нам просто необходимо привнести их в свою семью. Простое «Прости, я был неправ. Я многого не знаю!» способно обусловить прорыв в отношениях.

Предлагаем вам парочку скромных QBQ: «Как улучшить отношения с детьми?» и «Как продемонстрировать окружающим истинное смирение?»

• Глава 16 •

Будьте рядом

Воспитывая детей, тратьте на них в два раза меньше денег и в два раза больше времени.

АВТОР НЕИЗВЕСТЕН

Когда Таре оставалось всего пару недель до окончания колледжа, они с отцом встретились в ресторане. В разговоре Джон шутливо попросил ее, как взрослую, указать, что ему следовало бы изменить в себе как в отце. С широкой улыбкой он добавил:

— Тара, что тебя во мне раздражает?

— Ну, иногда, когда я с тобой разговариваю, я не уверена, что ты меня слышишь. Я бы хотела, чтобы ты действительно был рядом, когда мы вдвоем.

Ну и ну!

Быть рядом. Родители определенно должны находиться рядом, но у них всегда имеется тысяча отговорок.

Мне нужно пропылесосить гостиную.

Мне нужно закончить отчет.

Я хочу посмотреть финал.

Я должен отправить последнее письмо!

Родители нередко задают неправильные вопросы: «Почему моя дочь не говорит со мной?» и «Когда сын начнет рассказывать мне о своей жизни?» Понятно, что спросить легко. Мы знаем также, что все родители хотят наладить контакт с детьми, но сами себе создают препятствия.

На семинаре по книге «Выдающийся!» было много споров относительно главы, посвященной умению слушать. Услышав слово

«многозадачность», тридцатилетний Тэд, муж и отец, застенчиво признался:

— О Боже, я всегда так делал по отношению к жене и детям. Когда я прихожу с работы домой, они пытаются рассказать мне о том, что произошло за день, а я облакачиваюсь на кухонную стойку и проверяю письма на своем смартфоне! Я почти не слушаю, что они говорят.

Мы все в той или иной степени «многозадачны», но, к сожалению:

Сознание может удерживать только одну мысль в один момент времени.

Не все готовы смириться с этим, потому что сознание мгновенно переключается с одного на другое и можно подумать, что мы действительно делаем много вещей одновременно. На самом деле мы *ничего* при этом не выполняем качественно. И конечно, не *находимся рядом*.

Отчасти в этой проблеме виноваты плохие привычки, которые мы пустили в свою жизнь. Но хуже всего, что мы отказываемся понять, что это *наша задача* — быть доступными для своих детей. Если мы берем на себя родительскую ответственность, то должны принять и следующую истину: дети разговаривают с нами, когда *они* этого хотят, и их желание не всегда соответствует нашему расписанию!

Когда в нашем доме старшее поколение отправляется спать, подростков словно прорывает, и они делятся всем, что наболело, даже если целый вечер мы провели вместе! А иногда, когда мы думаем, что просто просим кого-то из детей помочь нам покрасить комнату или привести двор в порядок, мы предоставляем им безопасную возможность обсудить с нами то, что происходит в их жизни.

Совместные посиделки, работа бок о бок и общие увлечения позволяют родителям быть рядом с детьми и внимательно их слушать. Некоторые семьи, однако, возводят барьеры для общения домочадцев. Детям позволяют часами торчать в своих комнатах, все ужинают в разное время и на ходу, члены семьи редко собираются вместе, чтобы заняться каким-то общим делом. Трудно находиться рядом с кем-то, если он в это время пребывает где-то совсем в другом месте.

Как рассказала нам одна семейная пара, не было бы счастья, да несчастье помогло. Их двенадцатилетний сын попал в неприятную историю. Родители на время отобрали все его электронные штучки, и из развлечений у мальчика остались домашние задания да общение с родителями. Через два дня он сказал, что ему нравится тусоваться с ними и что в принципе они очень даже «клевые».

Вот это комплимент!

В конце концов, ответственные родители стремятся быть рядом с детьми, зная, что *от этого выиграет вся семья*. Они задают следующие вопросы: «Как мне научиться внимательно слушать?» и «Как мне наладить контакт со своим ребенком?»

Родители — занятые люди. Мы это понимаем. Но давайте дадим детям обещание (и станем его выполнять!), что, когда они заговорят с нами, мы будем рядом.

• Глава 17 •

Как стать сильными родителями

Если мы не будем формировать своих детей, они будут формироваться под влиянием внешних сил, которым все равно, что из наших детей получится.

ДОКТОР ЛУИЗ ХАРТ^[11]

Несколько десятков лет назад по телевизору показывали сериал под названием «Чарльз в ответе»^[12]. Нынешние мамы и папы смотрели его в детстве, видели повторение или хотя бы слышали о нем. К сожалению, и сейчас существуют семьи, которые могли бы стать персонажами этого сериала.

Однажды, обедая в своем любимом ресторане, мы обратили внимание на сидевшую за соседним столиком семейную пару с малышом, который крепко сжимал в ручонке резиновый самолетик. Не успели мы заказать напитки, как за соседним столиком что-то грохнуло. Оказалось, малыш поднял игрушку высоко над головой и бросил через весь стол с такой силой, что бокалы родителей задрожали, привлекая внимание посетителей. Затем, словно кузнец, орудующий молотом, мальчонка поднял игрушечный самолет и бахнул им об стол снова, крича во всю глотку.

Тем временем взрослые, сидевшие рядом, явно были расстроены и смущены поведением ребенка и старались не встречаться взглядом с другими гостями. Но они почти ничего не делали, чтобы прекратить это безобразие.

Нам казалось, что им пора забрать у сынишки игрушку и прошептать на ушко твердое «нельзя» или даже вывести его из ресторана, чтобы успокоить, но мальчонка снова бросил самолетик на

пол. Усвоив все приемы, используемые маленькими детьми, чтобы добиться желаемого, он устроил мини-истеричку. Все надежды на то, что галдеж прекратится, рухнули, потому что его мать достала игрушку и подняла ее в воздух, одновременно имитируя гул самолета. Он приземлился прямо в маленькие ручки, которые снова подняли его и грохнули об стол.

Кто за это в ответе?

Мы знаем, что все родители воспитывают по-разному. У каждого свои стили, подходы, принципы и ценности. Нет двух одинаковых семей, особенно если речь идет о формировании поведения ребенка. Или, если говорить слегка устаревшим языком, о *дисциплине*. Конечно, нам не позволено судить о том, правильно или неправильно другие родители поддерживают ее в своей семье. Однако, рискуя упростить проблему, на самом деле, возможно, очень сложную и спорную, мы полагаем, что в отношении дисциплины существует всего два типа воспитания: слабое и сильное.

История о неугомонном малыше иллюстрирует *слабое* воспитание. Проще говоря, ребенок при попустительстве родителей делал что хотел. Поскольку малыш самостоятельно выбирал манеру поведения, он стал «сам себе хозяином». При этом папа и мама отреклись от своей руководящей роли.

Для *сильного* воспитания характерен *твердый подход*, при этом пронизанный любовью, который учит ребенка, что родители для него — высший авторитет. Такие родители понимают, что основная цель дисциплины — со временем выработать у ребенка *самодисциплину*. Они не уходят от ответственности, ссылаясь на то, что «Слишком устали», «Сейчас это неудобно» или «Ничего не получится». И не говорят, что не в силах навести порядок, потому что, всем известно, сильному воспитанию можно научиться.

В действительности большинство родителей *сказали бы*, что дисциплина, подкрепленная любовью, — вещь хорошая, но *установить ее* — совсем другое дело. Мы поняли, что проблема многих родителей не в том, как ввести дисциплину (хотя это тоже важно), а в *желании сделать это и понимании того, когда* это нужно делать. На что мы и пытаемся обратить внимание: родители должны

захотеть взять на вооружение сильный тип воспитания и выбрать для него подходящий момент. Что касается изучения практических аспектов эффективной дисциплины, то на эту тему написано предостаточно книг, подкастов, сайтов и курсов, которые обучают родителей конкретным методикам и приемам. Пожалуйста, обращайтесь к любым источникам, доступным в наши дни.

Желание родителей установить дисциплину коренится в понимании того, что наши дети — это продукт нашего воспитания и мы лично ответственны *перед ними* за него. Сильные родители понимают, что это их обязанность (которую они сами на себя взвалили) — твердо и решительно формировать личность своих детей на пути к взрослению. Хотя установление дисциплины требует сил и времени, пожинать плоды будут все участники. Таким образом, хорошие родители дисциплинируют себя, чтобы дисциплинировать своих детей. Они не боятся проявлять твердость, потому что уверены в *своей правоте*.

Мы предлагаем родителям «Правила дисциплины», подсказывающие, *когда* пришло время быть сильными. Если вы хотите научиться целенаправленно, своевременно и эффективно наводить дисциплину, предлагаем несколько ключевых вопросов:

Непокорное поведение. Мой ребенок не повинуется старшим?

Агрессивное поведение. Мой ребенок наносит ущерб имуществу?

Поведение, привлекающее внимание. Мой ребенок мешает окружающим?

Разрушительное поведение. Мой ребенок наносит вред окружающей среде?

Опасное поведение. Мой ребенок подвергается опасности или подвергает опасности окружающих?

Непочтительное поведение. Мой ребенок неуважительно ведет себя с другими людьми?

Ответ «да» на любой из этих вопросов свидетельствует о том, что пришло время проявить себя как сильный и ответственный родитель. Поэтому вместо неправильных вопросов из серии «Почему мой ребенок так плохо себя ведет?» поставим QBQ:

Как мне освоить новые навыки воспитания?

Как завоевать уважение ребенка?

Каким образом вжиться в роль сильного родителя?

• Глава 18 •

Не бойтесь трудностей

Делая добро, да не унываем, ибо в свое время пожнем, если не ослабеем.

ПОСЛАНИЕ К ГАЛАТАМ, 6:9

Почему моя дочь такая непослушная?

Когда мой сын перестанет меня нервировать?

Кто спасет меня от этих детей?!

Когда родители задают подобные неправильные вопросы, особенно «Почему мой ребенок такой неуправляемый?», можно ответить так: потому что родители им не *управляют*. Вы потеряли свою власть:

- если ваш ребенок постоянно вмешивается, когда вы разговариваете с другими людьми;
- постоянно ноет, потому что знает, что ваше «нет» в конце концов превратится в «да»;
- вы находите оправдания его плохому поведению, начиная от «Она устала!» и заканчивая «У него волевой характер!»;
- вы просите своих детей что-то не делать, но они это делают, потому что вы за этим не следите;
- вы позволяете сыну или дочери непочтительно разговаривать с вами;
- любые наказания, о которых вы предупреждаете, отменяются раньше времени или не вступают в силу.

Естественно, мы любим своих детей, беспокоимся о них и хотим, чтобы они добились успеха в жизни. Мы демонстрируем любовь, не позволяя им приближаться к едущим машинам, горячей плите и подозрительным незнакомцам. Но хорошие родители проявляют

любовь и тогда, когда *отказываются* от слабых сценариев воспитания, описанных выше. Чтобы быть сильными, ответственными папами и мамами, требуются старание и внимание, но это нормально, потому что ни один родитель не избежит забот и тревог!

Будьте сильными родителями. Не откладывайте самое трудное на потом.

• Глава 19 •

Сильное воспитание начинается с сильных ценностей

*Добродетель человека измеряется не необыкновенными
подвигами, а ежедневными усилиями.*

БЛЕЗ ПАСКАЛЬ

Когда Карен была еще юной, отец постоянно ее спрашивал: «Когда ты в последний раз звонила бабушке?» Тем самым он хотел показать, что для него важно, чтобы она поддерживала контакт со своими бабушками и дедушками, что он это ценит. Усвоив его ценности, Карен побуждает наших детей делать то же самое.

Родители выполняют много важных задач, но, наверное, ключевая — это передача ценностей своим детям. Данный процесс заключается в постоянстве, повторяемости и выборе «подходящих моментов».

Терри и Брэди — сильные и успешные родители, которые больше всего на свете мечтают передать свои ценности детям. Однажды их старшая дочь Морган, ученица средней школы (в это время дети начинают понимать, чем дорожат их друзья, родители и они сами), попросила у Терри разрешения пойти в кино с друзьями. Как оказалось, друзья уже стояли у кинотеатра и купили ей билет! Морган умоляла маму отпустить ее. Приводя массу доводов в пользу своего похода, она добавила, что фильм «все-то имеет рейтинг PG-13^[13]».

Терри подвела Морган к компьютеру, и на сайте для родителей они вместе прочитали, что означает данный рейтинг. После чего Терри повернулась к Морган и спросила, что она об этом думает:

— Зная убеждения и ценности нашей семьи, ты считаешь, что тебе следует пойти на этот фильм?

Морган попыталась немного понять, но в итоге согласилась:

— Нет, мне не стоит его смотреть.

Было ли ей стыдно говорить друзьям, что она не пойдет? Да. Но ответственная мама использовала подходящий момент как возможность упрочить моральный дух Морган и поддержать ценности семьи, что в принципе нелегко сделать.

Все родители придерживаются разных принципов, ценят разные поступки и показатели успеха. Например, для нас детский спорт связан с такими понятиями, как приобретение новых навыков, упражнения, построение отношений и обучение командной работе. Другие родители связывают спорт с победами. Это нормально, просто у нас разные приоритеты. Вот почему иногда на машинах мы видим хвастливые наклейки «Гордый родитель медалиста», а некоторые родители хвастают: «Мой ребенок играет за университетскую команду!» Честно говоря, мы бы больше обрадовались, если бы на нашей машине было написано: «У моего ребенка прекрасные манеры!» и «Мой ребенок очень вежлив!».

Да, у всех нас разные ценности. Конечно, не наше дело указывать, какие из них правильные, но вы должны быть уверены в них и жить в соответствии с ними. Необходимый элемент ценностной ориентации — определение непреложных ценностей. Это принципы и поступки, которые сильные родители четко обозначили как хорошие или плохие. Например, в правильных семьях мы наблюдали такие «нельзя»: смотреть фильмы «детям до 16», сквернословить и драться. И в противовес им такие «можно» и «нужно»: демонстрировать хорошие манеры, быть приветливым с гостями и уважительно говорить друг с другом. Непреложные ценности помогают родителям и детям принимать мудрые решения и делать правильный выбор. Они превращаются в инструменты, направляющие нас во всех наших начинаниях.

Задайте себе следующие QBQ:

Каким образом я могу четко донести свои ценности?

Как мне лучше преподнести свои ценности детям?

Как я научу своих детей делать правильный выбор?

Каковы мои непреложные ценности?

• Глава 20 •

Попустительство запрещено

В конце концов, самое важное — не то, что вы делаете для своих детей, а научили ли вы их делать что-то самостоятельно.

ЭНН ЛАНДЕРС [\[14\]](#)

Как-то раз мать двоих детей призналась Карен:

— Мне кажется, я чему-то не тому научила свою дочь. Я постоянно твержу ей, что нужно убирать свою комнату, а однажды окончательно разозлилась и воскликнула: «Почему ты игнорируешь мои просьбы?» На что дочь спокойно ответила: «А зачем? Я же знаю, что, попросив о чем-то дважды, ты потом сделаешь все сама».

Слабые родители потакают своему ребенку. Они развязывают детям руки или находят им оправдания, выполняя за них умственную, эмоциональную и физическую работу, которую те должны были выполнять *самостоятельно*.

Многие родители хотят быть для своих детей чирлидерами [\[15\]](#), постоянно внушая им «Я на твоей стороне», но подобное воспитание может перейти в нездоровое попустительство. Когда одноклассницу нашей дочери временно исключили из школы за драку, ее мать пришла в кабинет директора и так кричала, что эхо ее голоса раздавалось на всех этажах учебного заведения.

Да, сильные родители тоже поддерживают своих детей, но позволяют им самим пережить последствия своих действий и «вести собственные битвы».

Другое дело — когда нашего трехлетнего ребенка в парке обижают четырехлетний. Тогда мы вмешиваемся. В этом случае нельзя быть пассивным наблюдателем и думать: «Посмотрим, как он с этим справится». Но в определенный момент на этапе взросления эффективные родители понимают, что нужно отойти в сторону и

позволить детям самим совершать ошибки, справляться с проблемами и разрешать личностные конфликты. Если этого не делать, как они повзрослеют? Хорошие родители знают, что неудачи — неотъемлемая часть взросления, и время от времени позволяют своим детям набивать шишки.

Причин для попустительства много, но давайте сосредоточимся на решениях, задавая конкретные QVQ: «Как я помогу ребенку повзрослеть?» и «Каким образом я поддерживу его, не делая поблажек?»

Превосходный способ решить проблему «раз и навсегда» — научиться пресекать детские отговорки на корню. Мы говорили о том, что родителям следует избегать оправданий *и* быть примером для своих детей. Но не только мамам и папам придется искоренить оправдания в процессе воспитания и отказаться от обвинений всех и вся. Всевозможные уловки детей тоже *принимать* нельзя. Всякий раз, выслушивая отговорки, мы учим детей разыгрывать роль жертвы, откладывая дела на потом и искать виноватых. Результат будет плачевным: молодой человек так и не научится брать на себя ответственность за свои поступки и отвечать за их последствия.

Наша дочь Джаззи — прекрасная ученица. Она стремится быть отличницей в учебе, и у нее это получается. Но когда она получила плохую оценку на экзамене по физике в восьмом классе, первое, что она сказала матери:

— Экзамен был несправедливым!

Когда мы спросили, что она имеет в виду, дочь ответила:

— Я думала, учитель будет задавать другие вопросы.

Так что же, *учитель виноват*, что *она* плохо подготовилась к экзамену?

— Джаз, — сказали мы ей, — нужно учить *весь* материал.

Родители могут разорвать порочный круг попустительства, если не будут вмешиваться в последствия ошибочных решений своих детей. Но если жизнь или здоровье ребенка в опасности, как в случае с малышом, выбежавшим на проезжую часть, мы обязаны вмешаться! Другое дело, когда двенадцатилетняя дочь откладывает выполнение индивидуального проекта на последнюю ночь. Умные родители не

бросаются ребенку на помощь. Если он получит плохую оценку, пусть так и будет. Но вместе с ней он получит урок, который заставит его в следующий раз правильно планировать свое время.

Истина такова: умные родители позволяют детям совершать ошибки, не лгут и не покрывают их, и, конечно, не придумывают и не принимают оправданий их поступков. Ради всех нас давайте спросим себя: «Что мне сделать, чтобы мои дети учились на своих ошибках?» и «Как мне научить детей отвечать за последствия своих поступков?»

Если мы вырастили ответственных детей, которые хотят и могут сказать: «Я за это в ответе!», — значит, мы как родители справились со своей задачей.

• Глава 21 •

Поднимайте планку

Буду классной — таков мой подростковый протест.

РЕБЕККА МАК-КИНСИ^[16]

Нашей дочери Таре пришло время идти на курсы вождения. Карен отправилась с ней записываться и знакомиться с инструктором. Представившись, инструктор сразу спросил у Тары:

— Ты пьешь?

Тара, удивившись вопросу, сказала, что нет.

— Будешь. Пробовала наркотики?

И снова отрицательный ответ. Но инструктор не унимался:

— Будешь. Ходишь на вечеринки?

Не веря своим ушам, Карен спросила:

— Почему вы задаете все эти вопросы?

На что инструктор ответил, что все подростки это делают.

Помявшись немного, Карен с Тарой вежливо извинились, сели в машину и больше никогда туда не возвращались.

Мы не удивимся, если вы считаете, что с этим парнем *что-то не так*, равно как и не удивимся тому, что вы с ним *совершенно согласны*.

Хотя нам кажется, что он ошибается. По нашему мнению, он не только поддерживает распространенные стереотипные взгляды на поведение молодежи, но и активно пропагандирует их. Наверняка вы слышали подобные фразы:

Все подростки грубы и невежливы.

Подростки ленивы и не хотят работать.

Все подростки бунтуют.

Все подростки имеют сексуальные отношения до брака.

Подростков интересуют только вечеринки.

Если мы позволим этим лживым утверждениям закрепиться в нашем воспитательном процессе, то всех нас ждет провал. Да, взросление дается тяжело, и переходный возраст доставляет родителям немало проблем, но мы не используем эти факты как оправдание своей слабости. Наша задача — развить у своих детей высокий уровень самосознания, и ее нужно выполнить.

Мы уверены, что *мудрость — это знания, полученные после того, как мы все узнали*. Поэтому, имея за спиной большой родительский стаж, мы считаем, что данным принципом следует руководствоваться всем родителям: выбирайте, с чем бороться. Не все преграды, встречающиеся на пути, стоят нашего времени, сил и энергии. Однако мы абсолютно уверены, что борьба с предвзятыми представлениями о молодежи, которые распространены в обществе сегодня, стоит наших усилий.

Вот какую историю рассказала нам Кристин.

Когда моей сестре Таре было 11 лет, а мне только исполнилось 13, мы часто дрались. Теперь мы подруги, но тогда... *жуткое дело!* Однажды мы повздорили: я сказала ей какую-то гадость, Тара ответила в том же духе, а затем расплакалась. Я закатила глаза, спустилась вниз и хлопнула дверью своей комнаты — *сильно*. А что сделала Тара? Пожаловалась маме.

Мама усадила нас на кухне, и мы приготовились выслушивать нотации. Я всем видом показывала, что мне это неинтересно: скрестила руки и отвернулась. Тара всхлипывала.

Мама просто посмотрела на нас, и этого было достаточно, чтобы я навестила уши. Она не кричала и не перечисляла наши проступки. Теперь, спустя столько лет, я понимаю, что она использовала нашу размолвку, чтобы чему-то нас научить.

— Знаете что, девочки? Мы с папой не будем смотреть на это сквозь пальцы. Вы обе входите в возраст, который в обществе называют трудным, все считают подростков грубыми, упрямыми и эгоистичными. С вами произойдет много перемен, и окружающий мир диктует вам, какими вы должны быть, как

должны вести себя *все* подростки. Я вот что хочу сказать: вам не обязательно быть такими. Вы можете принять все бытующие стереотипы, а можете стать выше их и измениться. Конечно, вы бы очень облегчили жизнь родителям, если бы не стали соответствовать устоявшемуся мнению.

И хотя я старалась показать, что все это мне совсем неинтересно, мама затронула во мне какую-то струнку. Я хотела измениться, как и Тара. Действительно, вовсе не обязательно вдруг возненавидеть родителей, жаловаться на то, что жизнь несправедлива, и становиться в позу только потому, что вам стукнуло тринадцать. Мама преподала нам хороший урок.

Это правда: наши дети вырастают такими, какими мы их ожидаем увидеть. Так не лучше ли родителям устанавливать высокую планку ожиданий? Вполне вероятно, что дети будут ей *соответствовать*. Хорошие родители не принимают слепо стереотипы о молодежи. Зная, что ответы всегда заложены в вопросах, они спрашивают: «Каким образом поддержать ребенка и нивелировать влияние предвзятого общественного мнения?» и «Как поднять планку ожиданий и донести их до ведома моих детей?»

• Глава 22 •

Поощрение по методу QVQ

Никакое гнилое слово да не исходит из уст ваших, а только доброе для назидания в вере, дабы оно доставляло благодать слушающим.

ПОСЛАНИЕ К ЕФЕСЯНАМ, 4:29

Накануне своей первой гонки сын спросил у матери:

— Мама, как ты думаешь, если я действительно поверю в себя, то выиграю гонку?

На что та мудро ответила:

— Сынок, если ты веришь в себя, ты уже победил.

Стимулирование — отличная штука. Причем возраст ребенка не имеет значения.

Почти через двадцать лет после того, как Карен покинула отчий дом, мама сказала ей:

— Ты так хорошо ладишь с пожилыми людьми, я заметила. Может, тебе поработать волонтером в доме престарелых?

Карен призналась, что на мгновение засияла от счастья. Она до сих пор помнит, как приятно ей было это услышать.

Если ободряющие слова радуют мать семерых детей, подумайте, что они значат для детей, переживающих этап взросления.

Однажды зимой 1976 года Джон участвовал в школьных соревнованиях по борьбе. Матч проходил в его школе в городе Итака. На глазах у зрителей, в числе которых был его отец Джимми Миллер, тренер по борьбе в Корнеллском университете Джон запросто одолел более молодого противника. К концу первого двухминутного периода он вел 11:2!

Но в начале второго периода Джон совершил серьезную тактическую ошибку и, прежде чем понял, что произошло, уже лежал

на спине, а его противник взгромоздился сверху. Рефери остановил бой. Джон, выпускник школы и капитан команды, оказался повержен десятиклассником!

Болельщики были в шоке. Джон чувствовал себя опустошенным.

Вечером, когда Джон с отцом выходили из зала, к ним подбежала старшеклассница с программкой и ручкой. Она попросила Джона дать ей автограф. Тот с неохотой согласился. *Зачем ей автограф проигравшего?*

Когда девушка ушла, Джон с отцом остались вдвоем. Выбрав подходящий момент, отец сказал слова, которые тот запомнил навсегда:

— Знаешь, Джон, эта девчонка смотрела на тебя как на героя, потому что ты — это ты.

Благодаря правильно выбранному моменту эти слова помогли Джону справиться с поражением, и он всегда о них помнил.

Поощрение вовсе не означает, что нужно осыпать детей пустыми похвалами. Ваша цель не в том, чтобы наградить за провал или посредственный результат. Исходя из этого решайте, что вы скажете, когда и как, но, если честно, родителям стоило бы чаще хвалить своих детей.

Мать, которая упорно старается овладеть новыми методами воспитания, призналась нам, что теперь понимает, какую однажды совершила ошибку. Ее дочь принесла домой табель, где было пять пятерок и только одна четверка. На что мать выдала: «Что ж, золотце, мы знаем, что ты можешь лучше». Как в той истории, где сын сообщил отцу, что покосил весь газон, а в ответ услышал: «А ты подмел тротуар?» Или как родитель, который учит малыша накрывать на стол или заправлять постель, но все время делает замечания и показывает, «как правильно».

Сильные и ответственные родители понимают значение родительской похвалы. Добрые слова ребенок запомнит на всю жизнь. Хорошие родители задают себе следующие QBQ-вопросы: «Как мне научиться чаще поощрять ребенка?» и «Каким образом сделать это уже сегодня?»

• Глава 23 •

Позвольте им быть самими собой

Оставаться самим собой в мире, который постоянно пытается сделать из тебя кого-то, и есть самое большое достижение.

РАЛЬФ УОЛДО ЭМЕРСОН^[17]

В ходе семинара по QBQ, в котором принимали участие десятки глав различных компаний, один из участников заявил, что собирается через две недели взять сына в кругосветное путешествие, ведь тот недавно окончил Йельский университет. Джон подумал про себя: «Как это прекрасно — сделать ребенку такой подарок в честь окончания колледжа и провести время с ним вдвоем». Но следующие слова собеседника Джона огорошили:

— Да, я возьму его в кругосветное путешествие, чтобы уговорить войти в семейный бизнес!

Воспитание — дело непростое, инструкции здесь не помогут. Мы можем при желании ежедневно развиваться. Или совершать одинаковые для всех родителей ошибки, например пытаться сделать из детей то, что нам хочется.

В книге «Переключайтесь» («Flipping the Switch») мы рассказывали о нашем единственном сыне Майкле. Поскольку Джон раньше занимался борьбой, а Карен любит смотреть спортивные соревнования, мы оба решили, что Майкл станет борцом. Но после первой же тренировки поняли, что в семье Миллеров больше не будет борцов. Когда восьмилетний спортсмен вернулся домой, Карен спросила его:

— Ну как все прошло? Тебе понравилось?

Он поморщился и ответил:

— Мама, ты знала, что все эти мальчики такие потные?

На этом все и закончилось. Он больше никогда не подходил к мату. Но благодаря его театральным, музыкальным и комедийным способностям мы увидели его на сцене.

После того как Джон рассказал эту историю на семинаре, к нему подошла женщина и посетовала:

— Мне так жаль, что мой племянник не изучал QVQ.

На вопрос Джона, почему, она ответила:

— Потому что у него есть шестнадцатилетний сын, который мечтает играть на гобое, но отец хочет, чтобы он играл в футбол. Из-за нежелания заниматься спортом мой племянник называет его слюнтяем.

Если родители начинают давать детям обидные прозвища в ложной надежде их мотивировать, последствия могут быть самыми неприятными. Начнем с того, что ребенок будет чувствовать себя дома очень некомфортно. Кроме того, родители могут уничтожить его веру в себя и надолго разрушить отношения в семье. Уверенность, что один человек может изменить другого, — фундаментальная ошибка.

Если необходимо помочь ребенку выбрать свою дорогу в жизни, ответственным родителям, заложившим в него фундамент в виде правильных ценностей, остается только задать себе следующие QVQ:

Как мне лучше узнать своего ребенка?

Как я помогу своим детям найти дорогу в жизни?

Как научиться радоваться тому, что радует моего ребенка?

Как помочь дочери раскрыть таланты?

Как помочь сыну реализовать мечты?

Как научиться относиться к своим детям как к личностям?

Задавая эти вопросы, вы словно обещаете себе никогда не заставлять своих детей выбирать иной путь, нежели тот, который *они выберут для себя сами*.

• Глава 24 •

Переключайтесь

Слишком часто мы задаем детям вопросы, а не учим решать проблемы.

РОДЖЕР ЛЬЮИН [\[18\]](#)

Когда Джон закончил выступление, посвященное книге «Переключайтесь», к нему подошла женщина, у которой на беджике значилось «Салли». Джон прослушал начало истории и помнит только, что она завершила свою речь следующей фразой:

— Я совершенно поменяла образ мыслей. Больше не буду париться из-за того, что моя дочь не умеет делать сальто назад.

Немного смутившись и едва не ляпнув: «Что?», Джон сказал:

— Простите, ради Бога, Салли, вы не могли бы повторить все сначала.

— Пока вы говорили, я думала о своей одиннадцатилетней дочери, которая занимается гимнастикой. Я надеялась, что вы мне посоветуете, как мотивировать ее сделать сальто назад. У нее никак не получается.

Джон улыбнулся:

— И что же вы придумали?

Салли даже засияла от гордости:

— Это не моя задача, а ее. А раньше я так не считала.

К счастью, Салли удалось «переключиться». Многие родители уверены, что их предназначение — заставить ребенка добиться успехов или достичь некой цели. Но в долгосрочной перспективе мы добьемся большего, если позволим им быть самими собой. Достаточно усвоить следующую истину:

Родители не должны беспокоиться об успехе или поражении ребенка больше, чем он сам.

Пожалуйста, не поймите нас неправильно. Если малыш говорит не так хорошо, как следует в его возрасте, или сын-четвероклассник плохо написал контрольную по математике, то беспокойство родителей вполне уместно и естественно. И несомненно, обучение и подсказки являются ключевой частью воспитания. Но в жизни хороших родителей наступает момент, когда дети начинают взрослеть, и тогда необходимо перестать делать *свои* цели *их* целями.

Мы прекрасно знаем, насколько велик соблазн добиться от ребенка «сальто назад», но на примере Салли усвоили, что нужно выполнить «мысленное» сальто и переключиться.

• Глава 25 •

Говорите о детях хорошо

Удерживай язык свой от зла и уста свои от коварных слов.

ПСАЛТИРЬ, 33:14

Как-то раз мы ужинали в ресторане с Кристин, ее мужем Эриком и их полуторогодовалым сынишкой Джошуа. Неподалеку от нас сидела пара с сыном-подростком. Контраст был потрясающим. Они обедали в тишине, а мы пытались уговорить малыша, который устроил истерику. Вдруг Джошуа так сильно раскачался на стуле, что ударился головой о стену и начал кричать еще громче! Голову даю на отсечение, что все посетители с облегчением вздохнули, когда Кристин вынесла его из ресторана, чтобы успокоить.

Когда они вышли, мы обменялись понимающим взглядом с соседями, и у нас завязался интересный разговор. Мы думали, что они скажут, что понимают, как нелегко бывает с маленькими детьми (особенно в общественных местах), и, возможно, выразят сочувствие, но мать подростка, кивнув на свое чадо, произнесла:

— Мы готовы обменять нашего сыночка на вашего малыша в любое время!

Все рассмеялись.

А мы с Карен вспомнили, что однажды видели футболку с надписью: «Мамы подростков знают, почему животные съедают своих детей еще в детстве!»

Подобные фразы, конечно, забавляют, но мы полагаем, что родители так привыкли к ним, что не помешает им с этой привычкой расстаться. Как, по-вашему, отразятся на ребенке, родителях и окружающих следующие изречения?

Жду не дождусь, когда закончится лето и мои детки слезут с моей шеи и отправятся в школу!

У тебя трое дочерей-подростков? Представляю, каково тебе!

Только уложила своего малыша — наконец-то передохну пару часов!

Ненавижу этот «кризис двух лет»! Она сведет меня с ума своими истериками!

Думаешь, у тебя трудный ребенок? Подожди, он перейдет в старшие классы!

Мы не пытаемся отрицать очевидное или преуменьшать искреннее разочарование родителей. Но подобные замечания приводят к негативным последствиям. Они унижают ребенка, лишают нас радости воспитания и желания учиться новому и даже могут подорвать веру *других* родителей в своих детей и свои силы.

Хорошие родители берут на себя полную ответственность за каждое произнесенное слово. Никаких оправданий! Они задают ответственные вопросы:

Как научиться выражать свои мысли позитивно?

Как научиться предугадывать последствия своих высказываний для окружающих?

Каким образом конструктивно излить свое недовольство?

Вывод: позитивное мышление всегда лучше негативного. Научитесь говорить о детях хорошо.

• Глава 26 •

Семья-команда

*Будь семья судном, она была бы каноэ, которое не двинется с
места,
пока все не начнут грести.*

ЛЕТТИ ПОГРЕБИН^[19]

Во многих организациях — коммерческих, благотворительных, церковных, общественных и спортивных — люди часто с гордостью заявляют: «Мы как одна семья!» А когда дела идут на спад, горестно заключают: «Мы больше не семья!»

Интересно, однако, что ни в одной семье не говорят: «Мы как спортивная команда!» или «Мы как отдел продаж!»

Значит ли это, что семья сохраняет монополию на командную работу и сотрудничество — идеалы, которые высоко ценятся в мире бизнеса? Или просто в обществе сохраняются идеалистические взгляды на семью как на группу близких людей, среди которых царят доверие, забота, искренность и чувство общности? Семья — это место, где мы можем быть ранимыми, где не бывает возмездия, не звучат обвинения, где все поддерживают друг друга, где ее члены свободно выражают свое мнение, а все решения принимаются коллективно.

Конечно, не все семьи (или команды) соответствуют этому определению. Однако если уж капитан команды или тренер спрашивает: «Что мне сделать, чтобы команда вышла вперед?» — то и родители должны спросить себя: «Что мне сделать, чтобы создать сильную команду в своем доме?»

На школьном концерте к Карен подошла ее подруга Крис и сообщила, что, по слухам, округ ищет семью, которая могла бы взять на воспитание или удочерить трех сестер в возрасте до шести лет. Крис, сама имеющая опыт усыновления, знала, что нас это может

заинтересовать. Карен обдумывала эту новость, наблюдая за выступлениями. В соседнем кресле сидел одиннадцатилетний Майкл. Карен нацарапала ему записку: «Крис говорит, что трем маленьким девочкам нужен дом». Майкл прочитал это, посмотрел на нее и показал большой палец. Желая узнать, правильно ли он все понял, Карен прошептала: «Майк, это же три девочки. Получится шесть сестер и один ты». Майк взял бумагу и ручку и написал: «Круто! Мы возьмем их?»

На следующий день мы обсудили проблему со своими четырьмя детьми и объяснили, что, для того чтобы принять в семью еще троих детей, мы должны быть настоящей командой. Всем придется нести ответственность за это решение. Получив единодушную поддержку, мы это сделали. Было нелегко, но, поскольку вся семья проголосовала «за», нам было на кого опереться.

Командная работа — это о семье. Поэтому давайте спросим себя: «Как я могу поощрить командную работу в своей семье?» и «Как показать, что я ценю время, проведенное вместе?»

• Глава 27 •

Стресс в семье — личный выбор

Стресс — это не что иное, как социально приемлемая форма психического расстройства.

РИЧАРД КАРЛСОН^[20]

Марк, региональный менеджер по специализированным пищевым продуктам, после семинара, посвященного методике QBQ, написал нам по электронной почте: «Я пришел на тренинг не просто уставшим, а подавленным и удрученным. Я подумывал о поиске новой работы. Но благодаря вам я узнал, что “стресс — это личный выбор”, и сразу же понял, как это верно. Стресс в мою жизнь привнесли не директор, не покупатели, коллеги или семья, а я *сам!*»

Стресс — это ваш выбор. Вы готовы с этим смириться? Мы надеемся, что да, потому что это правда. И, рассуждая логически, мы делаем следующий вывод:

Семейный стресс — это ваш выбор.

Танцевальный турнир. Футбол. Гимнастика три раза в неделю. Хоккейные тренировки на заре по выходным. Уроки гитары и фортепиано по вторникам и четвергам. Соревнования в уик-энд. И конечно, отчетные годовые концерты. Ах да... *школа!*

Вам никогда не хотелось воскликнуть: «ОСТАНОВИТЕ ЭТО БЕЗУМИЕ!!!»?

Мы не просим вас отменить все внеклассные занятия. Мы знаем, что если они детям по душе, то приносят пользу. Просто родители должны признать, что семейный стресс является следствием их

решений. Стресс и напряжение (не говоря уж об усталости и измотанности) не берутся *из ниоткуда*, мы сами их притягиваем.

Слишком часто мы, попадая под влияние сверстников наших детей или коллег-родителей, записываем ребенка во все возможные кружки, не всегда понимая, нужно ли ему это. Быть может, мы мечтаем о призрачной стипендии в колледже или хотим, чтобы наш отпрыск был лучшим, чем мы, учеником, музыкантом, актером или спортсменом. Мы все время к чему-то подталкиваем своих детей и себя. Но какой ценой?

Жертвуя детством своего ребенка. Как бы парадоксально это ни звучало, но разве это неправда?

Когда в конце 1990-х мы переехали в Денвер, то обошли всех соседей в поисках детей, с которыми наши отпрыски могли бы играть. Но никого не оказалось дома. Все ушли на какие-то кружки или тренировки. А когда дети возвращались домой, то садились за уроки. Никто и не думал тратить время на игры.

Хоть это и может показаться несовременным, но разве не было бы лучше вернуться к более свободному расписанию и поиграть в баскетбол или бейсбол рядом с домом, повисеть на турнике во дворе?

Не поймите нас неправильно, все наши дети тоже находились при деле. Четверо старших занимались в различных кружках, но только каждый в каком-то одном. Кристин пела в хоре, Тара танцевала, Майкл играл в любительских спектаклях, а Молли увлеклась футболом. Наши малышки — Чарлин, Джаззи и Таша — члены школьного совета и Национального общества почета^[21], а еще они занимаются гимнастикой. Но даже при этом ограниченном количестве необязательных нагрузок мы иногда наблюдаем, что наши дети редко бывают дома и просто не успевают расслабиться в кругу семьи.

Мы придерживаемся мнения, что лучшее, чему родители могут научиться, это говорить «нет» в ответ на просьбы детей записать их еще в один кружок. Пока дети маленькие, нам сложно представить их взрослыми. Хотя все вокруг твердят: «Ты и опомниться не успеешь, как они выпорхнут из гнезда», только родители, уже имеющие взрослых детей, по-настоящему понимают эти слова. Когда вы в муках растите ребенка, очень сложно принять тот факт, что сейчас мы

переживаем «лучшие моменты» воспитания, которыми *нужно наслаждаться*.

Такие «лучшие моменты» — это годы между подгузниками и получением водительских прав. От «Чья очередь менять пеленки?» до бессонных ночей в ожидании новоиспеченного водителя. Это годы, когда дети рядом с нами, и мы можем их оберегать, лелеять, обучать, направлять и вместе с ними играть.

Но почти ничего из этого не удастся сделать, если их нет дома.

Каждая семья должна самостоятельно определить круг занятий и увлечений, но, чтобы справиться со стрессом (а ведь стресс — неотъемлемый элемент воспитания), для начала нужно признать, что *мы* его первопричина. Занятость и стресс, который она вызывает, — исключительно наш выбор. Не следует искать причину вовне. Взяв на себя ответственность за семейный стресс, мы готовы задать следующие QBQ:

Как мне справиться с постоянной занятостью?

Как мне выкроить больше времени на развлечения?

Как научиться получать радость от общения с детьми?

В наш век постоянной шумихи, конкуренции и избытка информации давайте уменьшим стресс в наших семьях и начнем ценить свободное время и духовное единение. Мы действительно видим детей дома очень мало или это очередная нелепость? Ни один родитель, имеющий взрослых детей, не может похвастаться: «Я проводил слишком много времени с детьми, когда они были маленькими!»

Поэтому хватайте свою старую бейсбольную перчатку, а если ее нет, купите прямо сегодня, и отправляйтесь с ребенком во двор. Даже если вы разобьете окно, настоящего стресса вы уже избежали.

• Глава 28 •

Сожалений больше нет

*Невозможно жить без поражений, потому что если жить,
всего опасаясь, то это все равно что не жить вовсе.*

ДЖОАН РОУЛИНГ

Одним душным летним вечером мы всей семьей отправились на велосипедную прогулку, несмотря на то что затея была рискованной. Жили мы тогда в Миннесоте, и если вы бывали в штате тысячи озер, то знаете, что его неофициальным символом считается комар.

Домой мы решили возвращаться коротким путем, который пролегал среди деревьев и пышных кустарников, — любимое место обитания этих ужасных кровососущих тварей. Мы знали, что подвергаемся опасности, но, если ехать быстро, букашки нам не страшны.

Посреди пути, который мы прозвали Комариной тропкой, находилась небольшая канава. Чтобы ее преодолеть без красных отметин на теле, следовало пронестись на всех парах и побыстрее вырулить наверх. Конечно, то не был глубокий овраг с крутыми склонами, но только не для семилетней Тары, нашей темноволосой и темноглазой приманки для комаров.

Мы ступили на тенистую тропу. Впереди ехал Джон со старшими детьми, а Тара с Карен замыкали колонну. Мама мгновенно пересекла канаву и, обернувшись, увидела, что Тара очутилась на ее дне. Карен совершила ужасную ошибку: *остановилась*.

Тара слезла с велосипеда и начала толкать его наверх. Карен скептически наблюдала, как облако счастливых комаров атаковало бедную девочку. В этот момент Карен, по ее словам, растерялась. Расстроенная тем, что ребенок совершил такую глупость, — стоит и

отмахивается от комаров, вместо того чтобы убираться оттуда подальше, — она начала кричать на дочь. Точнее, вопить:

— Тара, что ты делаешь? Хватит убивать их! Садись на велосипед немедленно! Жми на педали, давай!

Уяснив наконец, что Тара не знает, что делать, Карен спустилась в канаву и вытащила дочку оттуда вместе с велосипедом, не умолкая ни на минуту. Когда они выбрались наверх, мы просто обомлели: Тара буквально вся была покрыта комариными укусами.

Сожаления? Еще бы. Еще долго после этого инцидента Карен задавала себе непродуктивные вопросы:

Почему я была так нетерпелива?

Почему была так строга?

Почему не вытащила ее оттуда раньше?

Сожаления. Каждому родителю есть о чем жалеть, потому что каждый родитель делал глупости, говорил глупости или не сказал того, что следовало, принимал не слишком удачные решения и выступал никудышным судьей. Другими словами, все родители совершали ошибки.

Как в тот раз, когда Джон в День благодарения пытался накормить шестилетнюю Чарлин луковым пюре. Но это уже другая история...

Все знают, что угрызения совести не решают проблемы и ни к чему не ведут, но это не значит, что родители перестают заниматься самобичеванием. Наша задача — проговорить свои сожаления, и вот почему:

**Мы не станем хорошими родителями,
если постоянно будем возвращаться в прошлое.**

Теперь, когда Тара уже выросла, ее мать говорит: «Я жалею о том дне. Зря я тогда не поступила по-другому».

Когда родители понимают и имеют смелость признать свои ошибки, поделиться ими и обсудить с ребенком, это всем идет на пользу.

Сегодня и «Комариная тропка», и «Сказ о луковом пюре» — это история семьи Миллеров, а поскольку история всегда связана с прошлым, именно там и должны оставаться наши ошибки. Ответственные родители спрашивают себя: «Как мне учиться на своих ошибках и оставить их в прошлом, чтобы стать хорошим родителем *сейчас?*»

• Глава 29 •

Правда рождает доверие

Не существует какого-то особого времени для правды. Час истины — сейчас и всегда.

АЛЬБЕРТ ШВЕЙЦЕР^[22]

Некоторые родители смотрели мультфильм «Аладдин» сотни раз просто потому, что он нравится им так же, как ребятам!

В двух решающих сценах, когда принцесса Жасмин попадает в опасность, Аладдин приходит ей на помощь и протягивает руку — тянется изо всех сил, отчаянно пытаясь спасти ее. Но она колеблется. Он смотрит ей в глаза: «Ты мне доверяешь?»

В нужный момент Жасмин знает ответ. Ее страхи рассеиваются, и она принимает от Аладдина руку помощи. Она спасена, и мы вздыхаем с облегчением.

«Ты мне доверяешь?» Этот вопрос стоит в центре любых отношений. Если нам удалось добиться доверия в личных отношениях, жизнь удалась.

Наверное, единственный способ выстроить доверие в семье — говорить правду. Хорошие родители избегают пустых угроз, не говорят завуалированно и, конечно, никогда не лгут.

Если ребенку нужно сделать укол, скажите ему об этом. Если коша пришлось усыпить по состоянию здоровья, не лгите, что он убежал. Если вы не можете повести детей в зоопарк из-за срочной работы, не ссылайтесь на то, что зоопарк якобы закрыт!

Мы, родители, должны помнить, что если правда рождает доверие, то верно и обратное: ложь разрушает его и порождает тревожность.

Обманывая детей, мы сеем в них семена неуверенности и страха. Есть ли у этого феномена более глубокая психологическая причина, глубже, чем мы описали? Да. Но все мы знаем решение: говорите

детям правду как можно чаще, и ваша семья будет построена на самом прочном фундаменте — доверии.

Задайте себе следующий вопрос: «Каким образом я создам атмосферу доверия в своем доме?»

• Глава 30 •

Доверие нужно заслужить

Доверяй, но проверяй.

РОНАЛЬД РЕЙГАН

Дети должны понимать, что им не *нужно* завоевывать нашу любовь, но придется заслужить наше доверие. Поэтому хорошие родители не только несут персональную ответственность за создание доверительной атмосферы в доме, но и должны внушить ребенку следующую мысль:

Если я не могу доверять тебе в малом, как я могу доверять тебе в чем-то серьезном?

Большинство родителей с готовностью принимают это утверждение, но когда приходит время ему следовать, понимают, что это нелегко. Но воспитание по методу QBQ не предполагает комфорта или отказа от неудобных решений. Мы, родители, растим новое поколение и, говоря своим детям, что доверие следует заслужить, даем им важное напутствие в жизни.

Мэри рассказала нам о своем шестнадцатилетнем сыне Джоуи, который провалил экзамен по испанскому языку. По всем остальным предметам он прекрасно успевал, но чтобы получить аттестат, нужно было сдать испанский. Парень его возненавидел и часто вообще не делал домашних заданий. Он признался маме, что испанский ему просто неинтересен. Зато он спал и видел, как получит водительские права! Как и большинство подростков, он твердил об этом постоянно. Мэри с мужем действительно хотели, чтобы он их получил. Тогда он помогал бы им развозить младших детей на тренировки и кружки.

Но Мэри не из родителей-слабаков. Она сказала Джоуи:

— Вождение — это не право, а привилегия. Если я не могу доверять твоим школьным успехам, как я могу доверить тебе машину? Никаких экзаменов на права, пока не сдашь испанский.

Три недели спустя Джоуи получил твердую тройку по испанскому (совсем чуть-чуть не хватило до четверки), и все благодаря Мэри, которая своей родительской любовью заставила его прыгнуть выше головы. Удивительно, чего способны добиться сильные и ответственные родители при помощи следующих вопросов:

Как позволить ребенку доказать, что ему можно доверять?

Как правильно передать детям ответственность, если они готовы взять ее на себя?

Как лучше сформулировать свои требования?

Каким образом остаться сильным, когда воспитание ставит передо мной неоднозначные задачи?

• Глава 31 •

Проблемы повторных браков

Великий дар семейной жизни — близко познакомиться с людьми, с которыми вы, наверное, никогда бы не встретились, если бы вас не свела жизнь.

КЕНДАЛЛ ХЕЙЛИ^[23]

Пятидесятипятилетний Нейл, поклонник методики QVQ из Висконсина, рассказал нам свою историю. В 40 лет он впервые женился. У его супруги было двое сыновей от предыдущего брака, 12 и 10 лет. Познакомился он с будущей женой в Сиэтле, где у нее имелся свой дом, поэтому после свадьбы Нейл переехал к супруге и влился в новую семью. Но, вспоминая об этом, он признается:

— Мы никогда не были единым целым.

Несмотря на большие надежды и благие намерения, у пары на пути встали трудности, присущие повторным бракам. На вопрос о главной проблеме Нейл ответил:

— Я не знал, что делать. Запутался. Растерялся. Просто не мог понять, как мне вписаться в семью.

Учитывая сложившиеся обстоятельства, он скатился к мышлению жертвы. Сейчас Нейл признается, что задавал неправильные вопросы: «Почему бы мальчикам не принять меня?», «Когда уже жена поможет мне?» и «Почему я не могу призвать детей к порядку?»

Как это ни грустно, но через семь лет брак распался. Сквозь призму своего печального опыта Нейл готов поделиться выводами с другими отчимами и мачехами. Он считает, что важнейшая цель семейной пары — договориться о «плане интеграции». Это похоже на бизнес-стратегию. Нейл поясняет:

— Пока супруги не решат, как все организовать, ничего не получится.

Поскольку между Нейлом и женой консенсуса не сложилось, равно как и не была достигнута договоренность о том, как ввести в семью нового отца, он почувствовал себя загнанным в угол и начал обвинять супругу, ее бывшего мужа и даже мальчиков. Нейл был расстроен и одинок, и при недостатке общения на всех уровнях у пары не оставалось шансов на успех.

Позже, познакомившись с методикой Джона QVQ, он понял, что мог бы использовать эти советы раньше. Когда мы поинтересовались, каким образом, Нейл заявил:

— QVQ здесь просто незаменимы. Мне, отчиму, всего лишь нужно было задавать правильные вопросы. Поскольку личная ответственность начинается с меня, мне следовало самому определить свою роль, начать общаться с мальчиками и прийти к соглашению с женой. Легко обвинять других, когда жалеешь себя. Вооруженный QVQ, я не совершил бы столько ошибок.

Обдумывая вопросы, которые можно было задать раньше, Нейл быстро нашел подходящие варианты:

Как я сам определяю свою роль?

Каким образом завоевать доверие и уважение детей?

Как наладить общение с супругой?

Каким образом разработать план достижения успеха?

Недавно Нейл пригласил своих бывших пасынков на обед. Сначала они чувствовали себя неловко, но в середине разговора старший мальчик, теперь уже мужчина, сказал:

— Честно говоря, Нейл, мы не очень хорошо себя вели по отношению к тебе.

— Ничего страшного, — ответил Нейл. — Это было сложное время для всех.

По словам Нейла, признание молодого человека его немного успокоило. Наконец он справился с болью, которую носил в себе все эти годы. Но не потому, что считал, будто пасынки сделали что-то плохое, а просто потому, что все это время не мог избавиться от чувства вины, уверенный, что сам все испортил.

Конечно, в повторных браках много подводных камней. Но если что-то не складывается, не следует искать виноватых. Успех в этом деле, как и в любом другом, зависит от того, задали ли вы ответственные вопросы — QVQ. Только направив свои время, силы и энергию на трансформацию единственного человека, которого можно изменить, — себя, — мы увидим плоды своих трудов.

• Глава 32 •

Бабушки и дедушки

Нет лучших няnek, чем старшее поколение. Им можно совершенно спокойно доверить ребенка на долгое время, вот почему большинство бабушек и дедушек сбегают во Флориду.

ДЭЙВ БАРРИ^[24]

Джон болтал с дедушкой Миллером, а десятилетний Майкл в это время слонялся по гостиной. В свои 76 Джимми Миллер совершил длительный перелет через всю страну из штата Нью-Йорк в Денвер, чтобы погостить у сына. Джон что-то рассказывал отцу, и тут Майкл вдруг подпрыгнул и воскликнул:

— Нет, папа, это было не в пятницу, а в субботу.

Ну и дела.

По мнению человека, рожденного в 1920-х годах, воспитанного родителями, рожденными в 1890-х, Майкл совершил непростительный поступок: он не только перебил отца, но и *поправил* его. Джон, которому все это даже не пришло в голову, поскольку Майкл был прав, продолжал свой рассказ, но дедушка Миллер его уже не слушал. Он сурово отругал внука за то, что тот встрял в разговор взрослых.

Это было непросто, но Джон встал на защиту сынишки:

— Папа, ничего страшного. Майк прав.

В этот момент столкнулись два подхода к воспитанию. Мы всегда позволяли своим детям с должным почтением вмешиваться в наши разговоры, разумеется, если на то имелась причина. Но дедушке Миллеру, воспитанному во времена, когда детей было «видно, но не слышно», это казалось совершенно неприемлемым.

Дедушки и бабушки. Как и где их следует привлекать к воспитанию? Современные родители в принципе растят детей при меньшей поддержке со стороны *своих* родителей. Возможно, потому,

что нынешние папы и мамы просто более независимы, а может, это следствие мобильности нашего общества — старшее поколение уже не живет по соседству или в том же доме, как было раньше. В то же время появилось гораздо больше готовых советов по воспитанию в книгах, по телевизору и в интернете. И поскольку многие молодые родители не желают совершать тех же ошибок, которые, по их мнению, делали их родители, то и не просят совета у «стариков».

Опасность в том, что иногда маятник слишком отклоняется в одну сторону.

В одном журнале мы прочитали рассказ о молодой маме, которая, подойдя к кроватке новорожденного, увидела, что ее мать мажет голову младенца детским маслом. Придя в ужас, дочь завизжала: «Мама, что ты делаешь?» На что бабушка ответила, что это средство быстро удаляет корочки с головы новорожденного. Молодая мама сначала подумала: «*Но это же я мама!*» — и хотела помешать матери, но, поскольку буквально валилась с ног от усталости, просто вернулась в постель. Вывод таков: бабушка оказалась права, так как знала то, чего не знала ее дочь.

Сегодня велико искушение поискать информацию о воспитании в интернете или социальных сетях, тем более что это просто. Молодые мамы и папы ищут своих «коллег», которые уже отыскали решение аналогичной проблемы. Почему?

В предыдущих главах мы призывали отвергнуть бытующий стереотипный взгляд на поведение подростков. То же касается и старшего поколения. Наш совет: не обращайтесь внимания на высказывания, ставящие под сомнение знания бабушек и дедушек. Ищите не ошибки в воспитании, которые они, по вашему мнению, совершили, а удачные находки. Признайтесь в собственном страхе и неуверенности. Избавьтесь от опасений, что родители «захватят власть» или в чем-то превзойдут вас. Не позволяйте своему эгоизму стать на пути их любви к внукам.

Иногда обращение к людям, которые уже прошли этот путь, дает массу полезной информации. Но не всегда. И в этом суть проблемы старшего поколения. Родителям нужно решить, какой должна быть

степень участия в воспитании внуков бабушек и дедушек. Нейл доказал, что в повторных браках надо стремиться к сотрудничеству и общению, которые перетекают в общий «план». Точно так же было бы неплохо иметь план, учитывающий, как и когда привлекать старшее поколение.

Наша задача как родителей — определить роль бабушек и дедушек в воспитании. Это один из аспектов личной ответственности, предполагающий искренний и открытый разговор с ними. Если, по вашему мнению, им нечего предложить или они не могут помочь вам растить детей, не задавайте неправильных вопросов: «Почему мама такая назойливая?» и «Когда уже мой отец отстанет?» Задавайте QVQ-вопросы: «Как донести до них свои ожидания?» и «Каким образом установить верные границы?»

И не забудьте еще один: «Как мне научиться у тех, кто уже прошел этот путь?». Иногда наше самомнение мешает нам это делать, а ведь им есть что предложить.

И пара советов для старшего поколения. Чутко реагируйте. Не проявляйте назойливости. Будьте открыты для новых методов воспитания. Выясните желания своих детей. Спрашивайте разрешения, прежде чем дать совет, и не навязывайте своего мнения. Конечно, вам есть что предложить, но не забывайте при этом об уважении к своим детям.

Когда родители и старшее поколение приспособятся к этим правилам, начнут общаться и сотрудничать, наступят воистину райские времена для всех.

• Глава 33 •

Финансовый вопрос

Деньги не приносят счастья, но всем хочется проверить эту истину на себе.

ЗИГ ЗИГЛАР^[25]

В вашем доме звучат подобные вопросы?

Почему мне дают так мало карманных денег?

Когда вы уже купите мне мобильник?

Почему я должен заниматься домашними делами?

Или такие?

Почему мне не покупают новый _____? (Заполните пропуск.)

Мы, родители, следим за всеми аспектами жизни детей. Мы воздействуем на них физически, духовно, эмоционально и психологически, поэтому несем ответственность за все. А что же с финансовой стороной вопроса? Ответственны ли мы за умение детей обращаться с деньгами?

Собственно, все начинается с нас. Наша первейшая задача — привести в порядок свои финансовые дела, а это не так-то просто.

Мы поженились в 1980 году, и тут же у нас обнаружилась общая дурная привычка: сколько бы мы ни зарабатывали, мы тратили все деньги на спонтанные, импульсивные, ненужные покупки. Мы не разорялись и не увязали в долгах, но у нас не было надежного финансового фундамента, то есть сбережений на будущее. Но к восьмой годовщине свадьбы, еще до распространения кредитных карт и появления платежных, мы взяли за ум.

И вот как нам это удалось. Мы перешли на систему наличных денег. Только настоящие банкноты в настоящих конвертах. Мы начали записывать все свои расходы. Мы обдумывали, обсуждали и отслеживали покупки. Как говорит Дэйв Рэмси, радиоведущий и автор книг о личных финансах, мы «наконец озаботились». Мы старались управлять своими деньгами, знать, откуда они приходят и куда уходят. Мы делали это намеренно, пока данный процесс не стал неотъемлемой частью нашей жизни.

Нелегко было побороть желание покупать все, что хочется, и тогда, когда хочется. Да и для брака это оказался сложный период. Вопрос «Ну, и сколько ты сегодня потратил?» явно не способствовал укреплению отношений.

Но следить за расходами было *гораздо менее* болезненно, чем впустить на порог призрак бедности. Наша система дала много положительных результатов, от увеличения суммы пожертвований на благотворительность и роста сбережений до покоя в душе и возможности показать детям пример эффективного управления средствами.

Помните древнее, но мудрое высказывание: «Делайте то, что проповедуете»? Разве не будет лицемерием со стороны родителей, которые не умеют распоряжаться личными финансами, выговаривать детям за нерациональное обращение с карманными деньгами? У нас нет права задавать им неправильные вопросы: «Почему ты потратил все деньги на сладости?» или «Когда ты уже научишься ответственно распоряжаться деньгами?» — пока *мы* сами не решим финансовый вопрос. Естественно, в обращении с деньгами дети будут копировать нас. Наша задача — обучать их на их же ошибках и самим показывать хороший пример.

Если говорить о конкретных упражнениях, то многие родители ищут волшебную формулу для обучения детей навыкам финансового менеджмента. Некоторые интересуются, что лучше — карманные деньги, установленный бюджет или комиссионное вознаграждение? «Платить ли им за выполнение обязанностей по дому?» — спрашивают они. Вот что мы отвечаем родителям, желающим получить полезный совет по воспитанию: *хорошо все, что работает в*

вашей семье. Нет единственно верного метода. Для начала нужно определить, каким финансовым привычкам мы хотим научить своих детей. Исходя из этого, можно обзавестись практическими пособиями, поговорить с другими родителями, почитать книги, посетить семинары или самим попробовать те или иные методы.

Все упирается в вопрос, чему мы намерены научить. Мы делимся с вами простыми, но важными наставлениями, которые хотим передать своим детям:

Тратьте меньше, чем зарабатываете — это простая математика.

Что потрачено, того уже не вернешь.

Не берите в долг ничего, кроме ипотечного кредита.

Сначала давайте тем, кому повезло меньше вас, а затем уже откладываете на черный день.

Не обязательно иметь все, что есть у других.

Подержанный автомобиль тоже ездит.

Отметайте любые предложения о кредитах, даже в своем любимом магазине.

Деньги достаются трудом, и мы созданы, чтобы трудиться.

Отдавайтесь работе на 110 процентов, и она у вас всегда будет.

Вы ничего не заслужили, все нужно зарабатывать.

Подобные принципы закладывают в наших детях мощный фундамент личной ответственности. Но прежде чем обучать, необходимо задать себе финансово ответственные QVQ-вопросы:

Как научиться избегать финансовых ловушек, в которые я периодически попадаю?

Каким образом приобрести новые навыки в финансовом менеджменте?

Как правильно учить ребенка распоряжаться деньгами?

Как определить принципы, которые я хочу передать своим детям?

Задавая правильные вопросы и уделяя внимание финансовым аспектам воспитания, мы помогаем и себе, и своим детям. А поскольку деньги

— это неотъемлемый элемент нашей жизни и всегда будет таковым, наши уроки им обязательно пригодятся.

• Глава 34 •

ГОТОВНОСТЬ К ЖИЗНИ

*Мы не всегда можем сделать будущее лучшим для наших детей,
но мы всегда можем их к нему подготовить.*

ФРАНКЛИН РУЗВЕЛЬТ

Двадцатилетний юноша забрал свою машину из ремонтной мастерской и сам оплатил счет. В тот же день он поспешил сообщить отцу, на все руки мастеру, сколько стоил ремонт. Отец жутко разозлился и начал укорять сына: «Почему ты сам не починил машину?! Ты мог бы сэкономить кучу денег!»

Первая мысль сына: «Но ты же мне никогда не показывал, как это делается!»

Кое-кто сочтет, что сын скатился к мышлению жертвы или обвинениям, но мы так не думаем. Мы в своей жизни повидали немало подростков и молодых людей, которые выглядели абсолютно потерянными. Хорошие ребята, но беспомощные. И не только потому, что они не могли сделать выбор в жизни. Им просто не хватало знаний и навыков, чтобы найти свой путь. Мы считаем, что все это — вина родителей.

Встречая таких молодых людей, Карен задавала один и тот же риторический вопрос: «Где в это время были их родители?»

Мы не хотим никого осуждать, но некоторые родители действительно уклоняются от роли учителей и наставников. Они чрезмерно опекают десятилетнего ребенка, но где-то на пути его взросления теряются. Мы не говорим о распространенной ошибке, которую мы обсуждали в главе 20, — попустительстве. Мы имеем в виду то, что родители должны выполнять свою основную задачу: обучать детей тому, что им пригодится в жизни.

Родителям не удастся справиться со своей важнейшей миссией по ряду причин — начиная от незнания, как это сделать, и заканчивая невнимательностью и усталостью от собственных многочисленных проблем. Иногда родители сбиваются с пути, потому что усвоили опасные и разрушительные общественные стереотипы. Забудьте не только негативные суждения о подростках, но и следующие фразы о воспитании воспринимайте в штыки:

Вы достойны большего!

Не тратьте себя на детей!

Вам нужно больше времени на себя!

Не позволяйте семье держать вас на обочине жизни!

Сильные и ответственные родители не принимают подобных доводов, поскольку намерены максимально подготовить своих детей к жизни. Они не забывают, что сами выбрали свою роль и имеют обязательства по отношению к ребенку. Родители, которые отвечают за плоды своего воспитания, не задают неправильных вопросов:

Почему мой сын абсолютно лишен здравого смысла?

Почему ты не поступаешь в колледж?

Когда уже моя дочь станет более ответственной?

Почему ты не умеешь распоряжаться деньгами?

Когда ты уже слезешь с нашей шеи и найдешь работу?

Почему нынешние дети такие ленивые?

В главе 1 мы познакомились с Грейсоном и сразу же кое-что узнали о его родителях, потому что мальчик — продукт их воспитания. Так вот, если ваш ребенок не готов к жизни, значит, вы, родители, плохо справились со своими обязанностями. Поэтому, вместо того чтобы обрушивать на него град глупых вопросов или стыдить («Ему следовало бы знать!» и «Я же тебе говорила»), хорошие родители спрашивают себя: *«Был ли я рядом в нужный момент? Я всему его научил? Что можно было сделать по-другому?»*

И действительно, с чего мы взяли, что у детей все в жизни должно получиться, если мы их этому не научили? Помните: этап

формирования в воспитании длится не так долго. Мы ведь не хотим, чтобы наш ребенок потом думал: *«Где ты была, мама? Ты, папа, всегда больше интересовался собой. Вас не было рядом в нужный момент»*.

Чтобы этот сценарий никогда не реализовался, задайте себе правильные вопросы прямо сейчас: «Как определить, какие навыки понадобятся моему ребенку, и обучить им?» и «Как помочь ему подготовиться к успешной жизни?»

В конце концов, если мы будем рядом с детьми и научим их плодотворно трудиться и получать удовольствие от этого, то сможем с чистой совестью заявить, что они абсолютно готовы к жизни.

• Глава 35 •

Финальный QVQ-вопрос

Только то мы и можем сохранить, что добровольно отдадим Богу. А то, что попытаемся удержать для себя, непременно потеряем.

КЛАЙВ ЛЬЮИС [\[26\]](#)

Рядом с нашим домом в Денвере нашли себе приют разные лесные птички. Карен любит неслышно пробираться между деревьями, чтобы хоть одним глазком взглянуть на птенцов, высовывающихся из гнезд.

Однажды мы обратили внимание, что семейство луговых трупялов [\[27\]](#) так разрослось, что им перестало хватать места в гнезде. В одну из своих вылазок Карен заметила, что малыши сидят на соседней изгороди. Время от времени они покидали оградку и возвращались в родительское гнездо — учились летать. Так продолжалось некоторое время, пока однажды малыши не исчезли. Птенцы улетели. Гнездо опустело.

У людей все происходит примерно так же. Сегодня наши дети здесь, а завтра их нет — упорхнули. Они стали независимыми. Минуту назад мы были для них абсолютным и непререкаемым авторитетом, а теперь выглядываем из окна и ждем возвращения наших взрослых детей с собственными детьми. Так и должно быть.

Но этот закономерный процесс наталкивается на препятствия, если родители тоже не растут. Воспитание по методу QVQ означает предвидение, принятие и адаптацию к своей меняющейся роли и ее эволюции. Основная мысль такова:

Воспитание никогда не заканчивается. Оно просто меняет форму.

То, что мы делаем для десятилетнего ребенка — воспитываем, исправляем, защищаем, — касается *формирования* из маленького

человека взрослого. Постепенно мы учим их летать, и однажды они покидают гнезда. Но в один прекрасный момент процесс формирования закончится и начнется *подстраивание*. Это не значит, что дети перестанут у нас учиться, просто *мы*, родители, должны приспособиться к новым отношениям и новой роли.

Некоторые никогда не переходят на этот этап. Они не могут приспособиться, застревая на одном уровне. И, к сожалению для всех действующих лиц, не видя потребности менять методы воспитания или не зная, как это сделать, они пытаются контролировать взрослых детей, управлять (управлять?) их жизнью, постоянно придираются и указывают им, что делать, предлагая непрошенные и часто ненужные советы. Результат? Накапливается разочарование, общение сводится к минимуму, а отношения портятся.

Печальное зрелище.

Хорошие родители растут вместе с детьми, переходя от этапа формирования к подстраиванию и спрашивая себя: «Как приспособиться к меняющемуся миру?», а затем задают, как мы его называем, *финальный QBQ*:

Как научиться отпускать то, что я не в состоянии контролировать?

Мудрые вопросы, задаваемые себе сильными и ответственными родителями, помогают им развиваться в процессе воспитания детей. Кто-то однажды сказал, что самый тихий звук в мире — звук расставания. Мы уверены в этом и, как и вы, знаем, что это не так просто. Но ради хорошего воспитания нужно научиться расставаться.

• Глава 36 •

Обучение QVQ

*Скажи мне — и я забуду, покажи мне — и я запомню, вовлеки
меня — и я научусь.*

КИТАЙСКАЯ МУДРОСТЬ

Представьте молодых людей, задающих неправильные вопросы:

Почему меня никто не понимает?

Когда уже учитель оставит меня в покое?

Почему в школе так скучно?

Кто заплатит за мое обучение в колледже?

Почему у меня так мало друзей?

Кто даст мне работу?

Почему родители вечно ко мне придираются?

Когда я уже получу то, что мне причитается?

Почему родители меня не слушают?

Подобные вопросы, независимо от возраста человека, их задающего, заставляют нас играть роль жертвы, жаловаться, откладывать дела на потом и обвинять во всем окружающих. Вот почему так важно передать метод QVQ нашим детям.

Родители часто спрашивают, можно ли обучить детей методу QVQ? Да, отвечаем мы.

Мы рекомендуем дать старшим школьникам и подросткам почитать эту книгу. Они посмеются над рассказами, сами осмыслят содержание и адаптируют метод к своей жизни. Что касается детей среднего школьного возраста, то мы предлагаем родителям прочитать книгу вместе с ними. Роб, отец двоих детей, утверждает, что это лучший метод.

«Наша двенадцатилетняя дочь до такой степени избегала личной ответственности, что это становилось невыносимым. Поэтому мы начали читать с ней по две главы в неделю — по средам и воскресеньям. Мы проверяли, правильно ли она поняла основные идеи, и спрашивали, как бы она их применила в жизни. Таким образом мы организовали плодотворное общение. Мы горды тем, что у нее есть голова на плечах, и с радостью сообщаем, что она все поняла».

Любой родитель, имеющий маленьких детей и верящий в метод QBQ, может обучить ему своих отпрысков. Иногда достаточно личного примера, но часто требуются и пример, и подробный рассказ о том, что такое QBQ, почему эти вопросы важны и как их задавать. Начинать никогда не рано. Правда, один отец нам написал: «Я хочу, чтобы мои дети отвечали за свои поступки. Я хочу привить им чувство ответственности. Но я не хочу, чтобы они слишком быстро повзрослели!» Мы не видим здесь никаких противоречий. Обучение маленьких детей *сейчас* поможет им вырасти хорошими людьми *потом*. Давайте посмотрим, как другие родители обучают своих малышей личной ответственности и QBQ.

Шейла, мать двоих детей, пишет:

Я заметила, что моя шестилетняя дочь Маккенна любит во всем искать виноватых. После изучения метода QBQ на работе я решила попробовать внедрить его дома, чтобы привить дочери чувство ответственности. И однажды подвернулся подходящий случай.

Мы вышли из магазина, и я, неся тяжелые сумки, чуть обогнала малышку. Она по дороге играла со своим блокнотом и случайно выронила его посреди стоянки. Дочь тут же начала кричать:

— Мама, из-за тебя я уронила блокнот!

Я спросила:

— Как ты из-за меня могла его уронить?

— Потому что ты шла слишком быстро, — ответила девочка.

Когда мы сели в машину, я сказала, что мы все принимаем те или иные решения, и когда что-то идет не так, нужно просто

спросить себя, как следовало поступить по-другому. Я привела пример:

— Мама может спросить себя: «Каким образом я могла помочь Маккенне пересечь стоянку?»

Маккена тут же заявила:

— Ты могла идти медленнее.

Прикусив язык, я продолжила и признала, что могла идти медленнее или нести блокнот.

— А теперь твоя очередь, — сказала я.

Опираясь на принципы QVQ, я объяснила, что вопрос должен начинаться со слов «что», «как» или «каким образом» и содержать слово «я». После нескольких попыток дочь выдала:

— Что я могла сделать, чтобы добраться до машины, не теряя свои вещи?

После этого мы уже могли обговорить возможные решения: попросить маму помочь, не заглядывать в блокнотик, пока мы не дойдем до машины, или взять пакет для блокнота.

Оказалось, что даже ребенок в состоянии понять суть метода и научиться задавать правильные вопросы!

Рассказ Шейлы наглядно демонстрирует, что детей можно научить личной ответственности. Они «схватывают» то, что подмечают в родителях. Мы не должны забывать, что личный пример лучше любых учителей. Шейла передала дочери метод QVQ, показав его на своем примере и научив применять в жизни. Замечательно!

Энтони, отец двоих детей, рассказал о замечательной тактике — превратить QVQ в игру:

Мы путешествовали всей семьей на машине и говорили о школе. Вдруг наша первоклассница Корал выдала:

— Моя учительница такая несправедливая. Дала мне «желтую карточку»^[28], хотя я ничего плохого не сделала. За что?

Услышав, что дочь задает неправильный вопрос, мы с женой Брендой поняли, что подвернулся подходящий случай научить нашего ребенка методу QVQ, и придумали игру. Объяснив детям принципы QVQ, я спрашивал:

— Это QVQ-вопрос: «За что учительница дала мне желтую карточку?»

А они хором отвечали:

— Не-е-е-е-т!

Я говорил:

— Что мне сделать, чтобы получить на уроке зеленую карточку? Это QVQ или нет?

Затем Бренда задавала следующий вопрос, и дети определяли, относится ли он к QVQ. Было очень весело.

Пару дней спустя я жаловался жене на проблемы на работе и воскликнул:

— Почему?! Почему они так поступили?

И тут из кухни послышался голосок Корал:

— Это не QVQ, папа!

Я был сражен наповал, и мы начали игру снова. Тем же вечером я читал детям рассказ о дикобразе, который нес на спине такое большое яблоко, что не мог попасть в свою норку. Дикобраз сказал: «Это несправедливо! Так я никогда не попаду домой». Хотя, по большому счету, это был не вопрос, я подумал, что будет забавно спросить детей, как звучал бы правильный вопрос для нашего друга-дикобраза. Корал ответила:

— Как мне снять груз со спины и попасть домой?

Да! Идеальный QVQ-вопрос!

Преимущество метода QVQ в его простоте. Начинать учить ему детей никогда не рано. Наша жизнь стала гораздо счастливее, потому что мы тренировались задавать правильные вопросы дома.

P.S. Когда приходит черед младшего брата Корал, Кеннета, задавать QVQ, он всегда ограничивается одним и тем же вопросом: «Можно мне сейчас поиграть, ну пожалуйста?» Ну да ладно, скоро он поймет.

Превратив QVQ в игру, Энтони и Бренда превосходно справились с поставленной задачей — донести суть метода детям. Как и в любом созидательном процессе, огромное значение имеет надежная основа, а для детей нет лучше фундамента, чем *личная ответственность*.

Предлагаем вам быстрый тест, позволяющий понять, начал ли ваш ребенок думать и поступать ответственно. Образно мы назвали его «Разлитое молоко». Когда стакан молока лежит на боку, а его содержимое стекает по ножкам стола на пол, ребенок восклицает: «Молоко разлилось!» или «Я разлил молоко»? Одна из этих фраз символизирует личную ответственность без каких-либо отговорок, а вторая нет. Если вы обучаете детей методу QVQ, слушайте, что и как они говорят, — их слова расскажут о том, усвоили ли они понятие личной ответственности.

Поэтому не медлите: учите своих детей задавать QVQ, задавайте их себе, и вы увидите, как личная ответственность изменит жизнь всей семьи. Помните, что лучший вопрос — глубокий вопрос — всегда начинается со слов «что», «как» или «каким образом», содержит личное местоимение и направлен на конкретное действие.

• Глава 37 •

Усвоение метода QVQ

Одиночество и ощущение, что ты никому не нужен, — самый ужасный вид нищеты.

МАТЬ ТЕРЕЗА

Одним родителям воспитание дается легко, и их тихая семейная гавань не знает бурь. Для других этот процесс представляет значительные трудности, и они спотыкаются на каждом шагу, словно на каменистой дороге.

Мы обращаемся к обеим группам.

Как мы уже рассказывали, троих младших детей мы удочерили. У нас уже были родные дети — Кристин, Тара, Майкл и Молли, и нам казалось, что этого достаточно. Или мы так думали. Но однажды в нашу жизнь ворвались пятилетняя Чарлин, трехлетняя Джаззи и годовалая Наташа, и все круто изменилось.

Словно обухом по голове.

Мы были бы рады сказать, что все прошло гладко и что «любовь все преодолела», но, как выяснилось, в случае усыновления это не всегда так. Мы пережили взлеты и падения, радости и печали, хорошее и плохое. Говоря честно и ответственно, проблемы крылись не в трех малышках, а в нас самих, поскольку мы задавали неправильные вопросы:

Почему это происходит с нами?

Когда уже кто-то придет нам на помощь?

Кто это вообще придумал?

Почему социальные работники не предложили нам обучение?

А кто вообще сказал, что будет легко?

Эти вопросы формулировались в условиях стресса, перемен, огромной усталости и неуверенности в себе и явно навредили нашей способности эффективно воспитывать. Вспоминая о том периоде, мы понимаем, что были застигнуты врасплох реальностью. И хотя мы не изменили своего мнения о принципах правильного воспитания, нам пришлось научиться новым методам развития наших драгоценных девочек.

Все снова началось с QBQ:

Как мне освоить новые методы воспитания?

Как поддержать своего супруга?

Как взять на себя ответственность за развитие девочек?

Как приспособиться к изменившемуся миру?

И конечно, *финальный QBQ*: как научиться отпускать то, что я не в состоянии контролировать?

Как мы уже отмечали на протяжении всей книги, ответы следует искать в вопросах. Иначе говоря, если задавать правильные вопросы, можно получить правильные ответы. Только начав пользоваться QBQ, мы достигли тех результатов, к которым стремились. Прошло уже больше десяти лет, а мы остаемся семьей и командой. Думаете, все идеально? Вовсе нет. Но если бы мы по-прежнему задавали глупые вопросы и скатились бы к мышлению жертвы, жалобам, промедлениям и обвинениям, все было бы гораздо хуже. Светлый путь *личной ответственности* помогает всем родителям в той важной роли, которую они выбрали для себя сами, — сформировать из малыша взрослого человека.

• Глава 38 •

Практика QVQ

Я до сих пор учусь.

МИКЕЛАНДЖЕЛО

Взрослые люди посещают курсы или тренинги, слушают подкасты или, прочитав книгу, восклицают: «Ничего себе, сколько нового я узнал!» Ну, или не восклицают. Трудно понять, что же такое «обучение» на самом деле, поэтому позвольте нам высказать свое мнение на этот счет:

Обучение равно изменению.

Если после посещения семинара или прочтения книги наше мышление, чувства и поступки не изменились, как мы можем утверждать, что чему-то научились? Наша образовательная система строится на приобретении знаний, которые мы вряд ли будем применять в жизни, но воспитание — ежедневный труд, требующий больших усилий. Мы должны меняться. Нужно действовать. Следует применять то, что мы слышали или прочитали, чтобы стать хорошими родителями.

Помня об этом, давайте займемся обзором содержания книги, ведь, как мы знаем, «повторение — мать учения». Мы не только призываем вас сделать эту книгу настольной и перечитывать ее по многу раз, но и настоятельно рекомендуем почаще возвращаться к этой главе. Только при постоянном обращении к представленным идеям и методам они могут влиться в процесс воспитания и взросления наших детей.

Итак, поехали!

Дюжина ключевых принципов книги «Правила счастливых семей»

Ответы содержатся в вопросах.

Мой ребенок — это продукт моего воспитания.

Искусству воспитания можно научиться.

Лучшие родители обходятся без отговорок.

Пример — лучший учитель.

Ответственные родители не боятся трудностей.

Лучше сделать сейчас, чем потом.

Смирение — краеугольный камень лидерства.

Стресс — это ваш выбор.

Доверие нужно заслужить.

Воспитание никогда не заканчивается. Оно меняет форму.

Я могу изменить только себя.

Чего избегать

Неправильных вопросов (НВ). НВ начинаются со слов «почему», «когда» и «кто».

Вопросы «почему» влекут за собой мышление жертвы и жалобы.

Вопросы «когда» ведут к промедлению.

Вопросы «кто» приводят к обвинениям и поиску виноватых.

Что делать

Задавать правильные вопросы — QVQ.

Определение QVQ

QVQ — это прикладной инструмент, позволяющий родителям вырабатывать личную ответственность и принимать верные решения.

Как сформулировать QVQ

1. QVQ-вопросы начинаются со слов «что», «как» и «каким образом», а не «почему», «когда» и «кто».
2. QVQ содержат личное местоимение «я», а не «они», «вы» или «мы».

3. QBQ всегда нацелены на поступки.

Как превратить НВ в QBQ

Изучая нижеприведенные примеры, не беспокойтесь о конкретных формулировках или содержании. Помните, что цель QBQ — принимать верные решения и вырабатывать личную ответственность. Мы должны избегать мышления жертвы, жалоб, промедлений и обвинений. Вы можете переиначить любой НВ или QBQ под свою конкретную ситуацию.

НВ	QBQ
<i>Почему дочь не слушает моих советов?</i>	Как мне лучше ее узнать?
<i>Когда уже сын станет со мной откровенным?</i>	Как мне выстроить более доверительные отношения?
<i>Кто устроил тут беспорядок?</i>	Каким образом я помогу ребенку выработать хорошие привычки?
<i>Кто спасет меня от этих детей?!</i>	Как получать радость от общения с детьми?
<i>Почему дети мне не подчиняются?</i>	Как четко донести свои требования и последствия их невыполнения, а затем контролировать это?
<i>Почему учителя так мало помогают?</i>	Как мне помочь учителю?
<i>Почему мой сын такой безответственный?</i>	Как своими поступками показать пример ответственности?
<i>Почему воспитывать так тяжело?</i>	Как мне приобрести новые навыки?
<i>Почему мой ребенок плохо учится?</i>	Как мне лучше понять школьные проблемы ребенка?

<i>Почему супруг так мало мне помогает?</i>	Как мне точнее выразить свои потребности?
<i>Почему бы тебе не завести другую компанию?</i>	Как мне узнать друзей своего ребенка?
<i>Когда уже мои дети начнут делать то, о чем их просят?</i>	Как я решительно, но с любовью буду противостоять им?
<i>Почему ребенок доставляет мне столько хлопот?</i>	Как мне четко и по-доброму обозначить границы?
<i>Кто же возьмется решить эту проблему?</i>	Как мне найти решение?
<i>Почему моему ребенку недостает желания и амбиций?</i>	Как мне объяснить ему ценность труда?
<i>Почему мой малыш такой непослушный?</i>	Как освоить сильные методы воспитания?
<i>Когда же он изменится?</i>	Как мне изменить себя?
<i>Кто поможет моему ребенку получать хорошие оценки?</i>	Как я помогу своему ребенку?
<i>Когда ты научишься правильно распределять время?</i>	Как мне снабдить ребенка необходимыми инструментами?
<i>Почему мои дети не слушаются?</i>	Как мне научиться слушать?
<i>Когда уже они будут делать то, что я прошу?</i>	Как я буду отслеживать выполнение своих требований?

<i>Почему мои дети не налегают на учебу?</i>	Как мне привить им правильное отношение к труду?
<i>Почему мой сын все время такой угрюмый?</i>	Как мне узнать, чем обусловлено его настроение?
<i>Когда уже дочь начнет относиться ко мне с уважением?</i>	Как я продемонстрирую ей свое уважение?
<i>Почему мои дети многого хотят?</i>	Как показать им, что я доволен своей жизнью?
<i>Почему ты не делаешь того, что я прошу?</i>	Как мне узнать, что творится в твоём мире?
<i>Когда уже молодежь перестанет ждать, что им все преподнесут на блюдечке?</i>	Как избавиться от мыслей, что мне кто-то что-то должен?
<i>Почему он ноет в ответ на любую мою просьбу?</i>	Как мне твердо, но по-доброму пресечь подобное поведение?
<i>Почему дети так меня расстраивают?</i>	Как мне показать детям, что я люблю их такими, какие они есть?
<i>Почему мои дети все время бунтуют?!</i>	Что мне сейчас сделать, чтобы научиться контролировать свои эмоции?
<i>Когда она перестанет носить эти жуткие вещи?</i>	Как мне установить высокие стандарты?
<i>Когда он перестанет так себя вести?</i>	Как мне поощрить своих детей сегодня?
<i>Когда уже супруг начнет мне помогать?</i>	Как мне выразить свою поддержку?

<i>Кто разнес грязь по всему коридору?</i>	Как мне научиться спокойно на это реагировать?
--	--

<i>Почему мои дети не умеют распоряжаться деньгами?</i>	Как мне показать им хороший пример бережливости?
---	--

<i>Почему мой сын-подросток от меня отдалился?</i>	Как мне наладить с ним контакт?
--	---------------------------------

<i>Когда уже мои дети перестанут на все жаловаться?</i>	Каким образом настроить себя на позитивное восприятие мира?
---	---

<i>Почему люди так любят критиковать?</i>	Как мне научиться видеть в других хорошее?
---	--

<i>Когда он перестанет добиваться своего истериками?</i>	Как мне научиться применять правила дисциплины?
--	---

<i>Когда мои дети перестанут ссориться?</i>	Как мне научить их общаться, несмотря на то что они такие разные?
---	---

И помните, когда вы не знаете, что делать или какой вопрос задать, всегда держите наготове *финальный QVQ*:

Как научиться отпускать то, что я не в состоянии контролировать?

Метод QVQ кардинально изменил нашу жизнь, и мы надеемся, что изменит и вашу. Но, как и любой инструмент, он ничего не стоит, пока не найдет себе применения. Поэтому возьмите его на вооружение и ежедневно внедряйте в свою жизнь. Мы убедились на собственном опыте, что благодаря QVQ вы станете превосходными родителями и ваши дети когда-нибудь отблагодарят вас за это.

И наконец, давайте усвоим еще одну важную вещь: потребность в личной ответственности никогда не заканчивается. Поэтому формулировать QVQ можно в любой момент. Одна женщина написала нам: «Мой сын-подросток сейчас переживает такие трудности, что я

боюсь, что если начну использовать ваши рекомендации и привнесу в семью груз личной ответственности, то он вообще не окончит школу».

Другими словами, она побоялась поступить правильно — принять *сложное* решение — прямо сейчас. Мы дали простой ответ: «Никогда не поздно стать сильными и ответственными родителями».

Надеемся, вы с нами согласитесь.

• Об авторах •



Слева направо: дочь Таша Карденас, зять Рикардо Карденас, дочь Молли, дочь Кристин Линдин, зять Эрик Линдин, дочь Джаззи, сын Майкл, внук Джошуа Линдин, Джон Миллер, дочь Чарлин, Карен Миллер, дочь Тара Галлахер, зять Джастин Галлахер.

Джон Миллер — выпускник Корнеллского университета, основатель компании QBQ. С 1986 года специализируется на тренингах и обучении. Работал с множеством крупнейших компаний, государственными и частными организациями и тысячами частных клиентов, обучая их ключевой ценности — личной ответственности.

Карен Миллер была наставником матерей детей-дошкольников в организациях МОР (Mothers of Preschoolers) и MomsNext. Занимала руководящие посты в Обществе изучения Библии, 16 лет работала медсестрой.

Джон и Карен Миллер проживают в Денвере — столице штата Колорадо. Они женаты с 1980 года и имеют семерых детей.

- [1] Роберт Бролт — американский писатель. *Прим. ред.*
- [2] Джон Уилмот, 2-й граф Рочестер (1647–1680) — один из наиболее значительных английских поэтов эпохи Реставрации. Известен главным образом как оригинальный сатирик и автор прекрасных лирических стихотворений. *Прим. перев.*
- [3] Хелен Келлер (1880–1968) — слепоглая американская писательница, преподаватель и общественный деятель. *Прим. перев.*
- [4] Книга Нового Завета, приписываемая апостолу Павлу. *Прим. ред.*
- [5] Томас Фуллер (1608–1661) — английский историк и проповедник. *Прим. перев.*
- [6] Дуглас Коупленд (р. 1961) — канадский писатель, автор термина и одноименной книги «Поколение X». *Прим. перев.*
- [7] Джон Мак-Артур (р. 1939) — американский проповедник-евангелист, пастор церкви «Благодать». *Прим. перев.*
- [8] Джеймс Болдуин (1924–1987) — романист, публицист, драматург, активный борец за права человека, отчасти последователь Мартина Лютера Кинга. *Прим. перев.*
- [9] Уильям Грэм (р. 1918) — американский религиозный и общественный деятель, служитель баптистской церкви. На протяжении многих лет является духовным наставником президентов США. *Прим. перев.*
- [10] Уильям Пенн (1644–1718) — ключевая фигура в ранней истории английских колоний в Америке, Пенн почитается в США как один из отцов-основателей государства и его первой столицы — Филадельфии. *Прим. перев.*
- [11] Луиз Харт — американская писательница и психолог. *Прим. перев.*
- [12] «Чарльз в ответе» (англ. Charles in Charge) — американский телесериал, снятый в жанре ситуационной комедии. Выпускался в

1984–1990 гг. Главный герой Чарльз — девятнадцатилетний студент, который присматривает за детьми в счет платы за жилье и питания. *Прим. перев.*

[13] Дети до 13 лет допускаются на фильм только с родителями. *Прим. перев.*

[14] Энн Ландерс — псевдоним Рут Кроули, ведущей рубрики советов в Chicago Sun-Times с 1943 года. Название рубрики не изменилось после ухода Кроули, наоборот, вымышленный персонаж начал вести такие разделы во многих американских газетах, став поистине культовой фигурой в США. *Прим. перев.*

[15] Чирлидер (буквально «лидер болельщиков») — участница (или участник) танцевальной группы поддержки спортивной команды, выступающей перед соревнованиями или в перерывах. Чирлидинг официально зарегистрирован как самостоятельный вид спорта. *Прим. ред.*

[16] Ребекка Мак-Кинси — американская писательница и журналист. *Прим. перев.*

[17] Ральф Уолдо Эмерсон (1803–1882) — американский эссеист, поэт, философ, общественный деятель, один из виднейших мыслителей и писателей США. *Прим. перев.*

[18] Роджер Льюин (р. 1946) — английский ученый и писатель, автор более двадцати научных работ. *Прим. перев.*

[19] Летти Погребин (р. 1939) — американская писательница, общественный деятель и журналист. *Прим. перев.*

[20] Ричард Карлсон (1961–2006) — известный автор, психотерапевт. *Прим. перев.*

[21] Национальное общество почета — школьная организация, созданная для объединения хорошо успевающих учеников. *Прим. перев.*

- [22] Альберт Швейцер (1875–1965) — немецко-французский теолог, философ, гуманист, музыкант и врач, лауреат Нобелевской премии мира (1952). *Прим. перев.*
- [23] Кендалл Хейли — американская современная писательница, изучающая проблемы образования. *Прим. перев.*
- [24] Дэйв Барри (р. 1947) — американский публицист, ведущий юмористической колонки, автор нескольких книг. В 1988 году получил Пулитцеровскую премию. *Прим. перев.*
- [25] Хилари Хинтон «Зиг» Зиглар (1926–2012) — популярный американский лектор и консультант, автор книг о достижении успеха. *Прим. перев.*
- [26] Клайв Льюис (1898–1963) — английский и ирландский писатель, ученый и богослов, известен своими работами по средневековой литературе и христианской апологетике, а также художественными произведениями в жанре фэнтези («Хроники Нарнии»). *Прим. перев.*
- [27] Североамериканская птица отряда воробьинообразных. *Прим. перев.*
- [28] В некоторых американских школах в начальных классах используется система красных, желтых и зеленых карточек (по аналогии с футболом) для коррекции поведения учеников. *Прим. перев.*

Над книгой работали

Руководитель редакции *Артем Степанов*
Ответственный редактор *Наталья Шульпина*
Художественный редактор *Алексей Богомолов*
Литературный редактор *Татьяна Сковородникова*

Корректор *Юлия Жандарова*
Дизайн переплета *Филипп Дунский*
Верстка *Лариса Чернокозинская*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»

mann-ivanov-ferber.ru

facebook.com/mifbooks

Электронная версия книги
подготовлена компанией Webkniga, 2013

webkniga.ru

Максимально полезные книги от издательства «Манн, Иванов и Фербер»

Наши электронные книги: <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/ebooks/>

Заходите в гости: <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/>

Наш блог: <http://blog.mann-ivanov-ferber.ru/>

Мы в Facebook: <http://www.facebook.com/mifbooks>

Мы ВКонтакте: <http://vk.com/mifbooks>

Наш Twitter: <https://twitter.com/mifbooks>

Дерево знаний:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/promo/derevo-znanij/>

Предложите нам книгу:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/predlojite-nam-knigu/>

Ищем правильных коллег:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/job/>

Для корпоративных клиентов:

Книги ищут поддержку:

<http://www.b2b.mann-ivanov-ferber.ru/sponsorship/promo/>

Корпоративная библиотека:

<http://www.b2b.mann-ivanov-ferber.ru/corp-library/>

• Оглавление •

[Информация от издательства](#)

[Предисловие](#)

[1. Личная ответственность](#)

[2. Искусству воспитания можно научиться](#)

[3. Учитесь задавать глубокие вопросы](#)

[4. Почему я?](#)

[5. Учимся зарабатывать](#)

[6. Никаких жалоб](#)

[7. Промедление — товарищ провала](#)

[8. Безотлагательность](#)

[9. «Кто это сделал?»](#)

[10. Никаких оправданий](#)

[11. Родительское отречение](#)

[12. За нами наблюдают](#)

[13. Не забывайте о слове «я»](#)

[14. Жизнь справедлива](#)

[15. Смирение](#)

[16. Будьте рядом](#)

[17. Как стать сильными родителями](#)

[18. Не бойтесь трудностей](#)

[19. Сильное воспитание начинается с сильных ценностей](#)

[20. Попустительство запрещено](#)

[21. Поднимайте планку](#)

[22. Поощрение по методу QVQ](#)

[23. Позвольте им быть самими собой](#)

[24. Переключайтесь](#)

[25. Говорите о детях хорошо](#)

[26. Семья-команда](#)

[27. Стресс в семье — личный выбор](#)

- [28. Сожалений больше нет](#)
- [29. Правда рождает доверие](#)
- [30. Доверие нужно заслужить](#)
- [31. Проблемы повторных браков](#)
- [32. Бабушки и дедушки](#)
- [33. Финансовый вопрос](#)
- [34. Готовность к жизни](#)
- [35. Финальный QVQ-вопрос](#)
- [36. Обучение QVQ](#)
- [37. Усвоение метода QVQ](#)
- [38. Практика QVQ](#)

[Об авторах](#)

[Над книгой работали](#)

[Максимально полезные книги от издательства «Манн, Иванов и Фербер»](#)