

ВЛАДИМИР МИРОНОВ  
АНЖЕЛИКА МИРОНОВА

# Я - ПАРТНЕР

СВОЕГО УСПЕШНОГО  
РЕБЕНКА



ИЛИ КАК ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ  
СТАТЬ ЗНАЧИМЫМ И ОБЕСПЕЧИТЬ ЕМУ  
ПРЕИМУЩЕСТВО В ЖИЗНИ

**Владимир Миронов  
Анжелика Миронова  
Я – партнер своего  
успешного ребенка**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=56341964](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56341964)*

*ISBN 9785005104144*

**Аннотация**

Книга о том, как воспитать целеустремленного и самодостаточного ребенка в сегодняшних условиях, чтобы получать заслуженное родительское признание и быть спокойным за будущее ребенка при любых обстоятельствах, а также быть уверенными родителями, что ребенок вырастет действительно успешной, счастливой и состоявшейся личностью. Книга содержит большое количество уникальных практических инструментов и техник в помощь родителям.

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
КАК НАУЧИТЬ ПРАВИЛЬНО СТАВИТЬ ЦЕЛИ	32
КАК ПРАВИЛЬНО ОТНОСИТЬСЯ К НЕУДАЧАМ	35
КАК ДОБИВАТЬСЯ ХОРОШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ШКОЛЕ	41
КАК БЕЗОПАСНО И ПРОАКТИВНО РАСШИРЯТЬ ГРАНИЦЫ ДОЗВОЛЕННОГО	47
КАК НАСТРОИТЬСЯ НА УСПЕХ РЕБЕНКА А КАК ЖЕ ПРОСТО СЧАСТЬЕ?	49
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕСТ ФОРДАЙСА	53
САМ СЕБЕ КОУЧ. ПРАКТИКА ДЛЯ РОДИТЕЛЯ	56
Конец ознакомительного фрагмента.	63

# **Я – партнер своего успешного ребенка**

**Владимир Миронов**  
**Анжелика Миронова**

© Владимир Миронов, 2020

© Анжелика Миронова, 2020

ISBN 978-5-0051-0414-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# ВВЕДЕНИЕ

Если Вы читаете эту книгу, значит Вам не все равно, что будет с Вашим ребенком или с детьми, на которых вы оказываете прямое влияние.

А это значит, что у Вашего ребенка шансы стать успешным, сильным и самостоятельным значительно повышаются.

Не каждый родитель сегодня понимает, куда прилагать точки усилия, чтобы воспитать достойного человека. Сегодня у детей слишком много искушений, размытые ориентиры, а инфантилизм вообще уже признан болезнью XXI века.

Одновременно с этим высокое, и часто неоправданное, давление требований к детям и родителям со стороны школы и учителей.

Кроме этого, сегодня появляется много новых ВУЗов, много новых профессий, совершенно другие требования от работодателей, чем год-два назад.

При всем этом детьми сегодня довольно сложно стало сложно «управлять», так как они родились совершенно другое время, свободное от прежних страхов и предрассудков.

Поэтому сегодня родителям необходимо уметь быть лидером, коучем, наставником и партнером своему ребенку.

А для этого нужно знать современные методики мотивации детей, уметь распознавать сильные черты личности своего ребенка, максимально учитывать его интересы, видеть

его потенциал, и направлять таким образом, чтобы ребенок не чувствовал на себе это «управление».

Это мастерство, которое сегодня необходимо каждому осознанному родителю. А Вы, как мы понимаем, именно к таким и относитесь.

В этой книге Вы найдете полезные инструменты, которые помогут вам осознать, какой дорогой Вам лучше вести Вашего ребенка, чтобы достичь желанных целей вас обоих. Вы узнаете, какие сильные стороны уже есть у Вашего ребенка, а что нужно развивать в первую очередь прямо сейчас. И еще много ценнейшей информации, которую Вы нигде больше не найдете.

Вы научитесь мотивировать ребенка, разовьете его коммуникативные навыки, сумеете профессионально поставить цели в разных сферах, научитесь планировать достижения этих целей, поможете ребенку научиться правильно реагировать на негатив, поймете, как правильно поддерживать ребенка, не нарушая его самостоятельности и многое-многое другое.

В книге много упражнений, которые Вы можете делать вместе с ребенком или самостоятельно.

Кроме этого, в книге есть 2 готовых сильных тренинга, которые Вы можете проводить для своего ребенка абсолютно самостоятельно буквально по 10—15 минут в день. И Вы увидите первые результаты уже через неделю.

Для Вашего удобства книга разделена на небольшие гла-

вы. Вы можете читать подряд, либо по оглавлению находить ответ на самый насущный сейчас вопрос.

Мы желаем Вам воспитать успешного, уверенного, сильного и самодостаточного человека. И будьте счастливы в этом процессе!

Всегда с уважением к Вам и Вашим детям,  
Владимир Миронов и Анжелика Миронова

## **ПОЧЕМУ МЫ РЕШИЛИ НАПИСАТЬ ЭТУ КНИГУ**

Мы живем в потрясающее время – столько возможностей, такие перспективы. Любые продукты, любая одежда, даже квартиру можно купить, имея всего небольшой капитал. Можно выбрать любую школу, даже бюджетную в любом районе. Можно выбрать поликлинику и даже врача.

Можно начать бизнес без инвестиций. Можно работать на себя, а не на владельца компании. Можно открыть свою компанию в качестве ИП или ООО за 5 дней и генерировать идеи для получения прибыли. Все просто!

Думали ли мы раньше, что это вообще будет возможно? Мы же привыкли, что нам назначают врача по участку, дети обязаны ходить только в школу по прописке, деньги мы получаем 2 раза в месяц «аванс» и «окончаловка». А долгождан-

ный отпуск 28 дней в году. Работать нужно с 9:00 до 18:00. На велосипед ребенку мы копим долгое время, в ресторан только по праздникам ходим.

И 90% людей так живут и сейчас. И не потому, что им это нравится, а потому, что нас так приучили. Приучила история, приучило правительство, приучила жизнь, которая нас порой не очень жалует. Некоторые могут сказать, что все так живут и по-другому нельзя. Такие люди, как правило, говорят, что большие деньги зарабатываются только нечестным путем. Если видят молодого человека или девушку на шикарной машине – сразу срабатывает мысль про богатого папу или богатого мужа, который делает такие подарки. И, к сожалению, эти 90% людей с таким мышлением в большинстве своем сегодня находятся в кредитах, ходят на нелюбимую работу и обвиняют правительство в повышении цен и высокие налоги.

А кто же эти 10% людей, которые живут состоятельной, свободной и уверенной жизнью? Дети богатых родителей? Возможно, но далеко не факт. К слову, как живут дети богатых родителей – это вообще отдельная тема для обсуждения. Возможно, эти богачи – жены состоятельных мужей? Тоже вероятно. Но, как правило, свободной такую жизнь точно не назовешь, так как изначально эти дамы живут в сильной зависимости от признания супруга.

Так кто же они – эти 10% людей? Они могут позволить себе любую покупку. Они могут отдыхать большую часть времени. К слову сказать, такие люди не так много отдыхают на самом деле. Они могут себе сами назначать дату пенсии. Они не ходят на работу с 9:00 до 18:00. Они сами создают рабочие места и делают мир интереснее и полезнее.

Ответ лежит на поверхности – это люди с нестандартным мышлением. У них большие амбиции. У них огромная сила воли. Они всегда знают, чего хотят и готовы биться до последнего, пока не достигнут своей цели. Это смелые, порой дерзкие и настойчивые трудоголики. Их не устраивает сложившийся порядок вещей. Они любят создавать ту реальность, которую хотят сами.

В чем секрет больших достижений этих людей? В изначальном состоянии? Отвечаю утвердительно: нет! Практически все сегодняшние миллионеры начинали без гроша в кармане или с кучей долгов. У многих из них было не очень благополучное детство. Но сегодня они зарабатывают свои большие деньги честно, платят огромные суммы налогов и живут полноценной и счастливой жизнью.

Так что же им помогло?

Если вы решили, что мы так просто выдадим ответ, то мы

вас разочаруем. И обрадуем. Ответ вы найдете сами в этой книге.

Если вы думаете, что мы будем вас, взрослых людей обучать сейчас техникам становиться богатыми и счастливыми, то здесь точно разочаруем. Для этого уже есть масса материалов на просторах интернета и много самых разнообразных тренингов. А это книга написана для ваших детей.

Мы видим своей целью донести до максимального числа родителей мысль, что у каждого человека есть огромные шансы жить той жизнью, которую он хочет. Получать то, что он хочет. Окружать себя теми, кем он хочет. И быть полноправным хозяином жизни. А начинается все, как вы уже догадались, в детстве.

Так давайте поможем нашим детям не нуждаться в тренингах личностного развития во взрослой жизни. Давайте поможем им не брать кредиты и ипотеки. Давайте научим зарабатывать самостоятельно столько, сколько хочет и не быть в зависимости от других людей. Давайте поможем им выбрать свою стратегию жизни, которой они достойны. И это, на самом деле, совсем не сложно. Просто вам нужно очень захотеть воспитать будущего богатого человека, который умеет достигать любых амбициозных целей достойными способами и который сам делает свое состояние.

При этом сейчас совершенно неважно, на какой социаль-

ной ступени вы находитесь. Те принципы, которые мы изложим в своей книге – фундаментальные. Если ваш уровень дохода оставляет желать лучшего, тогда эта информация поможет вам воспитать своего ребенка так, чтобы он никогда не оказался в вашей ситуации. Если же у вас сейчас все прекрасно и в финансовом и личном плане, тогда принципы из книги помогут вам донести до своего ребенка не только человеческие ценности, но и то, как ему самому стать состоятельным, благодарным и самостоятельным человеком.

И помните, бедность не нужно звать в гости, она приходит сама. А вот богатство нужно обхаживать, завлекать и доказывать, что вы его достойны.

При этом всегда важно знать, что богатство измеряется не только в деньгах. Это еще и здоровье, и позитивное отношение, и благополучное окружение и еще много-много важных вещей, без которых ваш ребенок не сможет быть по-настоящему счастливым.

Мы, с нашей командой в Royal Result, все книги и тренинги создаем для того, чтобы помочь воспитать самостоятельных, уверенных и самодостаточных детей, которые сами смогут сделать свое состояние и при этом жить гармонично и счастливо.

Мы искренне желаем вам терпения на новой дороге. Путь может показаться не простым, но он очень увлекательный

и благодарный. В этой книге мы покажем вам ключевые пункты назначения. А вы уже сами сделаете вывод, куда вы двинетесь дальше. Счастливого пути!

Всегда с уважением к Вам и Вашим детям,  
Владимир Миронов и Анжелика Миронова

## **КАКИЕ ПРИВЫЧКИ НУЖНО РАЗВИВАТЬ У РЕБЕНКА, ЧТОБЫ ОН СТАЛ УСПЕШНЫМ.**

Наши привычки определяют 95% наших мыслей, действий и результатов. И многие привычки закладываются именно в детстве. Именно эти условные рефлексy заставляют нас действовать автоматически практически в любой ситуации. Хорошая новость в том, что любую привычку можно развить так же, как и избавиться от любой вредной привычки.

Именно привычки отличают успешных людей от неуспешных. Именно они формируют характер и судьбу человека. Во взрослой жизни привычки изменить достаточно сложно, а иногда и уже поздно. Так давайте поможем своим детям уже сейчас выстроить ту систему привычек, которые приведут их во взрослой жизни к уверенному уважаемому социальному статусу, позволят стать лидером для окружающих и получать от жизни, что они сами захотят.

В каждом из нас есть и плохие и хорошие привычки. Хо-

рошие приводят нас к достижениям, плохие же только доставляют сложности и проблемы в жизни. Но радует то, что хорошие всегда могут вытеснить плохие привычки при помощи решительности и многократного повторения.

Так же интересен еще и факт, что хорошие привычки выработать сложно, но жизнь с ними легкая, яркая и интересная. А вот плохие привычки выработать очень просто, только вот в жизнь они приносят только сложности, проблемы и разочарования.

Вам как родителям важно это изначально осознать, чтобы далее уже транслировать своим детям.

У ваших детей еще есть время и возможности сформировать привычки. А уже потому привычки будут формировать личность вашего ребенка.

Полезных привычек невероятное множество. Но в этой книге мы остановимся на основных привычках, которые позволят вашему ребенку обеспечить преимущество в жизни. Их всего 15.

## **1. Концентрация на желаемом**

Приучите вашего ребенка думать всегда о том, чего ему хочется и избегать мыслей о нежелательном. Вы можете это назвать визуализацией, моделированием, программированием сознания, как хотите. Но это действительно работает. Когда человек концентрируется на том, чего хочет достичь и думает именно об этом, то он притягивает к себе все си-

лы, людей и ресурсы, которые помогают ему достичь своих целей.

## **2.Ориентация на будущее.**

Это значит, что нужно приучить ребенка думать о том, чего он хочет добиться в будущем, что его должно окружать, как он будет одеваться, где отдыхать, какое образование получить и так далее. В зависимости от возраста ребенка, его видение может определяться разными временными промежутками времени, но, желательно, чтобы будущее для ребенка было не менее года. С позиции из видения будущего уже дальше нужно определить точку, в которой ребенок находится сейчас и понять, что нужно сделать для достижения желаемого. И с этого момента ребенок должен постоянно анализировать свои текущие действия на результаты в будущем.

## **3.Привычка ставить цели.**

Приучите ребенка ставить долгосрочные и краткосрочные цели постоянно и регулярно. Пусть ребенок заведет специальную тетрадь, в которой будет работать. Именно тетрадь, а не гаджет. Разница в том, что, когда человек пишет, срабатывают другие импульсы на психофизиологическом уровне, которые дают нужные сигналы мозгу, после чего мозг уже начинает работать на решение задачи. К сожалению, гаджеты в этом случае менее эффективны.

#### **4. Привычка планировать.**

Заведите правило не начинать день, пока он не спланирован. Далее не начинать неделю, пока она не спланирована, не начинать месяц, год пока они не спланированы. Важно дать понять ребенку, что планирование позволяет наметить свой путь к своим результатам, в то время как не планируя, будет постоянное дрейфование от ситуации к ситуации, от проблемы к проблеме и так далее, что в результате принесет полную потерю контроля над своей жизнью. Планирование, если оно вошло в привычку, не занимает более 15 минут ежедневно. Но результат не заставит себя долго ждать. А в долгосрочной перспективе – это вообще бесценно.

#### **5. Привычка постоянно развиваться.**

Сегодня уже нет того стереотипа как раньше: учишься в школе хорошо – поступишь в университет- получишь хорошую работу – будешь хорошо зарабатывать. Жизнь изменилась. Чтобы поступить в ВУЗ, обязательно иметь хорошие оценки, так как большинство ВУЗов принимают на платной основе. Если ребенок поступает на перспективный факультет, не факт, что эта профессия станет востребованной к моменту окончания ВУЗа. Если получил достойную работу, не факт, что будет достойная зарплата. А от увольнения вообще никто не застрахован. Потому ребенка важно приучать не просто учиться и получать хорошие оценки, а именно развиваться. Только в этом случае, он будет смело принимать

любые изменения и быстро адаптироваться к новым условиям. Для ребенка не должно быть барьером начать изучать что-то новое. Была проведена масса исследований, которые показали, что только 25% людей работают по профессии. При этом только малая часть людей с хорошим образованием и красным дипломом действительно зарабатывают хорошие деньги. Потому детям важно привить привычку получать не только оценки, корочку или грамоты, а именно получать новые полезные знания и внедрять их в практику. Эта стратегия является одной из основополагающих для достижения действительно больших результатов в жизни.

## **6. Привычка сидеть на мозговой диете.**

Вряд ли вам нравится, когда ваш ребенок ест бургеры, перекусывает чипсами, пьет колу, и употребляет другую химию. В то время как вы хотели бы, чтобы он ел здоровую пищу чтобы избежать болезней желудка как минимум. Но, к сожалению, мало кто задумывается, о том, что пища для мозга ребенка действует также сильно. Что он смотрит по телевизору, какие книги читает, в какие игры играет, в каких социальных сетях находится. Каждое слово, каждая картинка – это пища для мозга. А вы знаете, чем был подпитан сегодня мозг? Полезным и позитивным или грубым и разрушающим. То, о чем мы думаем, мы тем и являемся. Оградите ребенка от внешних разрушающих стимулов, определите программы, которые он будет смотреть, договоритесь в ка-

ких группах социальных сетей он будет участвовать.

## **7. Привычка мыслить позитивно**

Многие об этом слышали, но не многие применяют. К сожалению, у каждого родителя столько сложностей и задач, что, порой, сдерживать такой натиск достаточно непросто. А дети копируют наше отношение и наше поведение. Потому чтобы срубить больше дерево, нужно вовремя заточить пилу. Тренируйте себя и ребенок за вами подтянется. В сложной ситуации задавайте вопрос не «За что мне это» а «для чего мне это». Учите ребенка избегать таких врагов успеха как осуждение, сплетни, интриги, зависть, злословие. Учите делать позитивные выводы даже в самых сложных ситуациях.

## **8. Привычка действовать**

В мире очень много возможностей для каждого. Но только действительно успевающих людей очень и очень мало. Почему так происходит? Одна из причин – это разница в умении видеть возможности и использовать их немедленно. Успешные люди всегда в действии и активности. Они что-то постоянно придумывают, воплощают, делают что-то новое. Им, как правило, не хватает времени, так как они всегда чем-то заняты. В то время как неуспешные люди всегда надеются на завтра, откладывают дела и тем самым упускают возможности. Проанализируйте активность вашего ребенка: он постоянно в действии или слоняется без дела? У него горят гла-

за от новой идеи или задачи, или он ходит уставший, и постоянно думает, чем бы заняться. Помогите ему получать удовольствие от деятельности. Определите вместе занятие, которое ему интересно. Или пусть он сам создаст себе это занятие. Возможности приходят только к тем, кто готов моментально действовать. И эту привычку важно заложит с самого детства.

### **9. Привычка к накоплению и бережливости.**

Здесь речь пойдет именно о финансовой привычке. Учите детей с детства обращаться с деньгами. Рассказывайте откуда появляются деньги в вашей семье, что сколько стоит. Приучайте сначала узнавать цену, а потом принимать решение о покупке. Донесите ту мысль, что толстый кошелек или большой лимит на кредитке не повод делать необдуманные покупки. Научите правильно распоряжаться карманными деньгами. Будет огромный плюс, если ребенок выработает привычку откладывать часть данных ему денег или будет копить на свою мечту. Эта привычка при правильном развитии во взрослой жизни перерастет в умение зарабатывать действительно большие деньги.

### **10. Привычка использовать время, а не тратить.**

Некоторые дети сегодня очень перегружены, занимаясь в разных кружках, оставаясь на дополнительные занятия по школьной программе, заняты в подготовке к ЕГЭ. Но есть

и те, кто не занят ни в одном кружке, не ходит на частные занятия и готовится к ЕГЭ им пока не нужно. Кто из них станет более преуспевающим в будущем? Однозначного ответа нет. Но скорее всего первая группа. В любом случае здесь важно соблюдать середину. Нельзя занимать полностью время ребенка, иначе случится перегруз. Как правило в самый неподходящий момент ваше чудо, успехами которого вы гордитесь, может просто сдать. К сожалению, в истории уже достаточно много примеров, когда талантливые, но перегруженные в детстве дети, во взрослой жизни даже попадали на психологическое лечение. С другой стороны, если предоставлять детей на собственное развитие, то результат тоже может быть непредсказуем. Здесь главное, постараться выбрать середину и обязательно давать как минимум 2 часа свободного времени ребенка на те дела, которые он захочет сам делать. Без осуждения и нареканий. Таким образом у ребенка будут формироваться правильные навыки с тех занятий, на которые он ходит и одновременно будет формироваться свобода мышления. Таким образом ребенок будет понимать, что он все время занят полезными делами. Это важно осознать и культивировать.

## **11. Привычка быть благодарным**

Успешные люди всегда умеют быть благодарными. Всегда и всем. Чем раньше вы начнете культивировать чувство благодарности в своем ребенке, тем более счастливым челове-

ком он вырастет. Практиковать можно повсеместно. Простое «Спасибо» за приготовленный ужин для семьи – это тоже может быть началом. Сейчас сложно представить, но говорить: «Спасибо» после уроков учителю – это будет уже очень мощный прорыв в личностном развитии. Если Вы купили ребенку не крутую дорогую игрушку, а простую и скромную и он абсолютно искренно сказал: «Спасибо», значит, все правильно. Сегодня в век потребителей у детей чувство благодарности встречается все реже, тем оно ценнее. Если ребенок научится быть благодарным за небольшие награды и подарки, то во взрослой жизни он сможет по достоинству оценивать все возможности, которые ему дает жизнь и уверенно этим пользоваться.

## **12. Привычка правильно питаться.**

Сегодня полки магазинов полны разной вкуснятиной, а манящая упаковка так и просит «купи меня». Но «дьявол кроется в деталях», а это состав того, что в упаковке. Казалось бы, небольшая пачка жевательного мармелада. Кто-то скажет, что ничего страшного. От одной пачки не будет. И как ошибаются такие родители. Все красители, ароматизаторы и пищевые добавки прямо влияют на интеллект, на пищеварительную систему и на нервную систему. Многие элементы составляющих этих «вкусняшек» вообще не выводятся из организма. И это все «добро» ваш ребенок носит в себе. Ваша задача научить его к культуре питания. В идеале

он должен сам научиться делать выбор в пользу полезных продуктов. Для начала просто научите смотреть его на состав продукта. 90% людей сегодня вообще не смотрят состав. Тренируйте находить полезную альтернативу той «вкусняшки», которую он любит. Мой сын уже с двух лет знал слово «химия». А когда брал с полки какую-нибудь сладость в привлекательной упаковке, на своем детском языке просил меня «прочитай состав». И если я читал и говорил «это химия», он просто клал эту сладость обратно на полку. Это забавно смотрелось со стороны, но в нашей семье правильное питание – это важный пункт в развитии здорового и сильного человека.

### **13. Привычка развивать лидерские качества.**

Лидерские качества – это целый комплекс навыков, умений и привычек. И, конечно, это отдельная тема для развития. Об этом в другой книге. Сейчас же только скажу, что ребенку важно определить какие качества лидера он хочет развить в себе и запланировать развитие. Ваша задачей здесь будет только помочь ему в определении и всячески поддерживать в развитии.

### **14. Привычка держать ответственность.**

Есть два типа людей. Условно их называют утками и орлами. Орлы – это те, которые всегда смело идут вперед, не бояться преград, ставят высокие цели и добиваются их. Ут-

ки же – наоборот. Большую часть жизни ползают по земле, высоко подняться не могут и все время крикают. Как эти типажи проявляются в жизни? Орлы – это самостоятельные, самодостаточные личности. У них всегда хватает мужества посмотреть серьезным задача в лицо и держать удар судьбы. Они, как правило, мало разговаривают и много делают. За это судьба одаривает их своими благами. Утки же-это люди, которые все время жалуется на правительство, на налоги, на учителей, на школу, на садик, на погоду и так далее. Они никогда не признают что то, чего они достигли – это результат их и только их действий. Им легче сбросить ответственность на кого-то. Например, на орлов. Только орлы от этого становятся еще сильнее и летают выше, а утки все так же крикают и крикают. Помогите своему ребенку стать орлом. Чем раньше он сможет осознать полную ответственность за свои результаты, тем раньше и выше он поднимется. Тренировать это можно каждый день в любых жизненных ситуациях.

## **15. Привычка не сдаваться.**

Невозможно стать по-настоящему успешным человеком, если не научиться держаться до последнего. Начинайте это тренировать в детях как можно раньше. Даже на простых примерах. Ребенок захочет что-то, чтобы вы ему купили, скажите сначала нет. Пусть он ищет варианты как убедить вас купить. Именно убедить, а не упрашивать и манипули-

ровать. Если ему поставили тройку в школе, пусть добивается, чтобы ему поставили лучшую оценку. Именно добивается, то есть ищет варианты как договорится с учителем на дополнительные задания, на пересдачу и так далее. Если считает, что незаслуженно поставили плохую оценку, пусть идет и спрашивает, почему и не отстает от учителя, пока тот не убедит его. К сожалению, знаю, что не только дети, но и не все родители умеют задавать волшебный вопрос «почему». Если вы относитесь к их числу, тогда это даже лучше. Будете развивать это вместе с ребенком. Превратите это в семейную игру. Кто сколько побед одержал. Или тренируйтесь друг на друге. В нашей семье мы уже давно договорились, что мы все друг другу тренажеры. И позволяет развиваться веселее и быстрее.

### **Практическое задание.**

#### **Что нужно сделать вместе с ребенком.**

- Определите 5 приоритетных привычек, которые ребенку нужно развивать.
- Выделите из этих пяти одну самую приоритетную и договоритесь концентрироваться на ее развитии следующую неделю.
- Предупредите о вашем решении всех домочадцев и, в идеале, учителей. Это позволит заручиться поддержкой и пониманием.
- В конце недели сделайте вывод по результатам этой ра-

боты. Если привычка уже приживается, то на следующую неделю можно брать еще одну привычку для развития. Если нет, тогда прорабатывайте эту. Помните, что привычка формируется только 21 день при условии ежедневного повторения.

## **КАКИЕ КАЧЕСТВА И ЦЕННОСТИ НУЖНО РАЗВИВАТЬ У ДЕТЕЙ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ЖИЗНИ**

Здесь собраны те, качества, совершенно необходимые для достижения высоких результатов в жизни. Список довольно внушительный. Но бояться не стоит. Вам необходимо просто проанализировать, какие качества и ценности уже есть у вашего ребенка, а какие качества и ценности еще предстоит развить. Чтобы было легче воспринимать, список оформлен по алфавиту.

1. Лидерские качества
2. Абсолютная вера в свои силы
3. Аккуратность в поведении, словах, мыслях
4. Активность и энергичность
5. Амбициозность
6. Вежливость
7. Верность своим принципам
8. Восприимчивость к внешним изменениям
9. Высокая скорость выполнения задач
10. Гибкость мышления и действий
11. Готовность помочь любому человеку
12. Добросовестность
13. Доброта и миролюбивость
14. Дружелюбность и отзывчивость
15. Жизнерадостность и игривость
16. Забота о своем здоровье и здоровье близких людей
17. Знание своего дела
18. Изобретательность и креативность
19. Интеллект (умственный, эмоциональный, личностный) и эрудиция
20. Искренность и честность
21. Исполнительность
22. Качество выполнения работы
23. Любовь
24. Независимость от чужого мнения



26. непохожесть на остальных
27. Обучаемость
28. общительность
29. оперативное введение новых знаний в практику
30. определение правильных идеалов и ценностей
31. Оптимизм даже при неудачах
32. Организованность и самоконтроль
33. Ответственность и надежность
34. Ощущение своей уникальности
35. Позитивное мышление
36. Позитивное отношение к себе, другими и к жизни
37. Преданность общему делу в команде
38. Предприимчивость
39. Прогрессивность
40. Пунктуальность
41. Разностороннее развитие
42. Самосовершенствование
43. Свобода и широта мышления
44. Свобода мышления
45. Сила
46. Скромность
47. Смелость и решительность
48. Способность к сотрудничеству
49. Старательность



52. Стремление к достатку и благополучию
53. Стремление к качеству
54. Стремление к красоте во всем
55. Стремление к руководству
56. Стремление предпринимать только эффективные действия
57. Стремление привнести новизну во всем
58. Тактичность и деликатность в отношениях и поведении
59. Талант
60. Терпеливость
61. Требовательность к деталям
62. Уважительное отношение к достижениям других
63. Уверенность в себе
64. Умение признавать свои ошибки
65. Умение признавать успехи или правоту других людей
66. Умение приспособиться к новым ситуациям и продуктивно действовать
67. Умение прямо говорить то, что думаешь
68. Умение прямо смотреть в лицо сложностям
69. Умение работать в команде
70. Упорство и усердие
71. Уравновешенность
72. Хорошее воспитание
73. Качественное образование
74. Целеустремленность и настойчивость
75. Честность

- 78. Чувство юмора
- 79. Чуткость и чувствительность
- 80. Щедрость
- 81. Энтузиазм
- 82. Яркое воображение
- 83. Ясное понимание своих целей

## **Практическое задание.**

### **Что нужно сделать вместе с ребенком.**

1. Отметьте те качества, которые уже есть у вашего ребенка.
2. Выпишите их на отдельный лист. Это позволит вам поднять собственную самооценку как родителя.
3. Посмотрите на те, качества, которые вы не отметили.
4. Выберите из них 10, максимально значимых для вашего ребенка на ваш взгляд
5. Выберите из этих 10 одно, которое вы планируете развивать в ребенка самым первым.
6. Составьте план по развитию этого качества (придумайте способы, определите срок, определите индикаторы для оценивания прогресса)
7. Покажите своему ребенку качества, которые у него, на ваш взгляд, уже есть. Повесьте этот список на видимое место. Это поднимет уверенность вашего ребенка и смоти-

вирует на достижение еще одного качества, которое вы уже определили.

8. Сообщите ребенку, какое качество вы хотите развивать, сообщите как это будет выглядеть и как будет оцениваться прогресс. Подготовьте как можно больше выгод (самостоятельно заранее или с ребенком вместе), что получит ребенок, если разовьет это качество.

9. Приступайте и поддерживайте ребенка при любых достижениях в развитии этого качества.

10. По этому же алгоритму развивайте остальные качества и ценности.

# КАК НАУЧИТЬ ПРАВИЛЬНО СТАВИТЬ ЦЕЛИ

Начнем с фундаментального. С постановки целей. Все очень просто. Если у вас нет карты, то вы не придете в желаемую точку. А если есть карта, но вы не знаете, куда же вы хотите, то карта вам здесь и не поможет. Будете долго блуждать и все равно придете не туда. Это уже доказано веками.

Поэтому научите ребенка ставить цели и решительно их достигать.

Казалось бы, все просто. Но, к сожалению, как показывают исследования 97% взрослых людей на земле вообще не ставят цели. Как вы думаете, какая разница между ними и оставшимися 3% людей? Правильно- огромная пропасть: финансовая, социальная и личностная. Потому важно вырабатывать этот навык как можно раньше, чтобы повысить шансы вашего ребенка попасть в число 3%.

Важно: нужно каждый день делать хоть один шаг для продвижения к цели. Нужно думать об этой цели. Потому здесь для ребенка важна ваша родительская поддержка. Возможно, вам покажется, что цель, которую поставил себе ребенок – нереальная, ненужная, глупая и так далее. Да, с нашей взрослой точки зрения, так оно может и казаться. Но все-

гда помним, что мы решили воспитывать самодостаточного человека. А это значит, что ребенок может ошибиться, сделать вывод и сделать в следующий раз по-другому. Об этом я расскажу далее. А сейчас на данном этапе важно взять для себя новое правило. Не начинать день, не запланировав его. Не начинать неделю без планирования. Не начинать месяц, если не знаешь, что ты добьешься за этот месяц и так далее.

Кому-то может это показаться большим ограничением и излишним контролем. Что ж, смею предположить, вы планирование не делаете. А значит, не испытали результатов. А значит, не сделали должных выводов. Но если при этом вас устраивает ваше сегодняшнее положение во всех смыслах, то вы – редкая находка. И если все же вы знаете, что хотели бы что-то улучшить в своей жизни, то рекомендую начать с постановки целей. Вот вместе с ребенком и учитесь. Можете даже устроить соревнование по количеству достижений за день, неделю, месяц.

Опережая, скажу, что как правило, при постановке целей допускаются ошибки, которые не позволяют добиться желаемого. К ним относятся: постановка таких целей, в которые сам человек не может поверить. Либо цели ставит, а способ достижения не разрабатывает. Либо не реализует план. Но если все делать правильно, то результаты не заставят себя долго ждать. В помощь вам. Для этого можно использовать

простой алгоритм, который будет понятен любому ребенку.

## **Практическое задание.**

### **Что нужно сделать вместе с ребенком.**

– Написать свои 10 самых сильных желаний на бумаге. Гаджеты не принимаются.

Временной промежуток вы можете определить любой. Но оптимально для ребенка – это месяц, 6 месяцев или, что лучше, ближайший год.

– Пройтись по всем целям и определить самую важную, то есть ту, которая окажет максимальное положительное влияние на изменения.

– Составить список всех действий, которые, на взгляд ребенка приведут к цели.

– Преобразовать этот список в план действий. То есть что ребенок будет делать сначала, а что потом.

– Приступить немедленно к достижению цели. Сделать сразу хоть что-нибудь для достижения.

– Делать каждый день любой действие, приближающее к цели.

# КАК ПРАВИЛЬНО ОТНОСИТЬСЯ К НЕУДАЧАМ

Как же все родители хотят всегда видеть своего ребенка счастливым, радостным и приносящим всегда только достижения – пятерки, медали, грамоты, победы и так далее. И в эти моменты мы всегда знаем, что делать – хвалим ребенка, гордимся, хвастаемся перед знакомыми. Особенно, если это касается больших достижений, как победа в олимпиаде, на спортивных состязаниях или конкурсах. Тогда мы не выпускаем телефона из рук – whatsapp, sms и привычные звонки становятся нашими лучшими друзьями. И на ближайшее время вся семья заряжена огромным позитивом. С этим все понятно.

Но что происходит, когда ребенок испытывает неудачу? Вместо радостных глаз, вы слышите возглас: " Не пойду больше на этот теннис», «Сдалась мне эта художка», " Не буду больше ходить в этот кружок». Знакома ситуация? Знаете ли вы, что нужно делать и говорить в этот момент? Уверены ли в своих действиях и словах?

Как правило, происходит несколько сценариев. Ответы на расстроенные крики ребенка звучат примерно так: «Да

ладно, не переживай, ничего страшного», или» И ты расстраиваешься из-за такой ерунды?». Вот еще вариант: «Да ты круто умеешь играть, просто тренер тебя не в ту зону определил», или «Просто микрофон был плохо настроен, вот тебя и не было слышно». А еще бывает и так «Бедный ты мой, ребенок, как же мне тебя жалко...» и дальше обоюдные рыдания вместе с ребенком. Уже практиковали такое? Это нормально. Все мы родителями не рождаемся, а становимся. Поэтому совершаем ошибки. А почему ошибки, давайте разберем.

Для начала давайте обратимся к вашим истинным желаниям. Не будем гадать, но предположим, что вы настоящий осознанный родитель (а если читаете эту книгу, значит, так оно и есть) и вы желаете видеть своего ребенка сильным, целеустремленным, с чувством уважения к себе и другим, полным выдержкой и волей, и с сильным характером. Угадал? Тогда идем дальше.

Что происходит, когда мы реагируем на неудачу ребенка например так: " Да не переживай, это ж ерунда». Мы хотим поддержать и успокоить, и где-то даже понимаем, что неудачи закаляют. Но на самом деле ребенок чувствует пренебрежение к его чувствами, его ценностям, его желаниям И это его не только злит, но и отдаляет от вас.

А что же происходит, когда мы сваливаем вину за произошедшее на кого-то другого – и тренер плохо тренировал, и ступеньки слишком высокие, и костюм неудачно сшит. В этом случае мы полностью снимаем ответственность с ребенка за произошедшее. Конечно, из лучших побуждений, но что же происходит дальше? Когда у ребенка достижение – это его заслуга. А когда неудача – виноваты другие. Именно так он и идет дальше по жизни – не замечает тех, кто помогает ему в его достижениях, зато всегда находит крайних при его же собственных неудачах. К сожалению, плоды такого воспитания долго не заставляют себя ждать. И первыми «крайними» оказываются, зачастую как раз родители.

Но что же делать в случае, когда вы сами являетесь очень эмоциональным человеком и тоже начинаете рыдать вместе с ребенком? Наверное, догадываетесь – ничего хорошего. В этот момент ребенок помимо своих переживаний испытывает еще и чувство стыда, что расстроил вас. А это уже повод для развития заниженной самооценки. Уверен, это точно вы не хотите развивать в своем ребенке.

Еще я очень надеюсь, что вы не относитесь к тем родителям, которые кричат на ребенка, когда у него что-то не получилось. Вы же не желаете, чтобы он испытывал чувство страха потерять вашу любовь из-за неоправданных ожиданий? Если же с вами все же такое случилось, просто имей-

те в виду, что иногда достаточно крикнуть на ребенка всего один раз в его не лучший период в жизни, чтобы навсегда поселить в нем чувство неуверенности, потерю безопасности и тревожность. Как правило такие дети практически никогда не достигают больших высот во взрослой жизни ни в личном, ни в финансовом, ни в любом другом плане.

Если Вы считаете, что детство – это детство, а будет взрослый – сам научится, тогда можете больше не тратить время на чтение этой книги. А если вы желаете вырастить успешного человека, достойного больших достижений и высоких результатов, тогда можете следовать простым, но очень действенным рекомендациям.

1. Присоединитесь к его боли, посочувствуйте «Знаю, как тебе обидно. Ты же так готовился.» Дайте ему понять, что вы воспринимаете его проигрыш серьезно, что вам важны эмоции ребенка. Но при этом не делайте трагедии из этого.

2. Всегда помните, что дети верят больше делам и поведению, чем словам. Потому попробуйте посмотреть на себя со стороны. Как Вы сами ведете себя при неудачах: достойно и спокойно или хватаетесь за голову с возгласами? Дети перенимают наше поведение и эмоции. Задайте себе вопрос: «А достоин ли я примера для подражания в стрессовых ситуациях»? Не бойтесь ответа, если он вас не обрадует. Это

говорит о том, что у вас есть шансы на личностное развитие. Вам только останется определить план и вперед.

3. Хвалите ребенка правильно. «Какая ты красивая», «как у тебя здорово получилось», «какой ты талантливый» играют совершенно незначительную роль в долгосрочной перспективе успешного ребенка. Гораздо сильнее работает похвала, где затронуты усердие, целеустремленность, упорство, настойчивость и другие качества характера, которые в последствии помогают вашему ребенку уверенно достигать еще больших результатов, браться за более сложные задачи, увереннее идти к цели и преодолевать препятствия.

4. Не сравнивайте ребенка. Ни с кем. Никогда. Он должен понять, что он может соревноваться только сам с собой. Сегодняшний со вчерашним. «Сегодня ты сделал гораздо быстрее, чем на прошлой неделе». Это позволит ему расти самостоятельным человеком, а не оглядываться на других, опасаясь, что где-то он может отстать, опозориться, или не соответствовать чьим-то ожиданиям. Пусть он найдет свой темп, поставит свои цели, и проживет свою жизнь.

5. Научите ребенка честно и смело анализировать свои ошибки и достижения: что получилось, почему, что на это повлияло, что будет использовать дальше

6. Научите находить позитивный опыт из любой неудачи:

какой урок извлек, что полезного с собой возьмет дальше, что точно больше не будет делать, а что будет делать по-другому.

7. Посоветуйте ребенку завести дневник успеха. Это должна быть тетрадь (именно тетрадь, а не гаджет). В нее ребенку важно каждый день записывать все свои достижения. Если ребенок еще не умеет писать, вы можете писать за него, но точно под его диктовку. Пишите именно его формулировки, без искажений и доработок. Здесь важно помнить – это достижения вашего ребенка. Для него они бесценны. В минуты отчаяния или неудачных моментов жизни ребенку важно заглядывать в этот дневник и читать написанное. Это будет его мотивировать на дальнейшие достижения.

Станьте своему ребенку и психологом, и коучем, и наставником, и другом, и жилеткой. В мире столько сложностей, с которыми ему придется столкнуться. Научите его относиться к неудачам правильно.

И помните, от ваших стараний сегодня, зависит ваше спокойствие в будущем.

# КАК ДОБИВАТЬСЯ ХОРОШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ШКОЛЕ

Было проведено достаточно много исследований, которые доказали, что основной фактор на успеваемость в школе оказывает именно семья и, особенно родители. С одной стороны, это не очень хорошая новость для тех родителей, которые сейчас сразу возмутятся и начнут обвинять учителей, школу, современное образование и всю образовательную систему. Что же, это ваше право. Только в таком случае, вашим детям сложно будет стать орлами. А для тех родителей, которые полностью готовы нести ответственность за свое чадо, есть хорошая новость. Вы можете влиять на успеваемость своего ребенка чуть ли не на все 100%. Все на самом деле просто.

## **Что Вам необходимо внедрить в практику.**

1. Больше интересоваться школьной жизнью ребенка, общаться с учителями, родителями друзей ребенка, с его друзьями непосредственно. Проверять домашнее задание, помогите при необходимости. Это позволит поверить ребенку, что его каждодневные старания ценятся родителями. А это уже очень сильный мотиватор для развития.

2. Никогда не ругайте за плохие оценки. Никогда. Сегодня

стоимость оценки уже не та, что была в наше время обучения. А эмоциональное здоровье ребенка обходится очень дорого. Вместо упреков обсудите, почему такая оценка и что ваш ребенок в следующий раз будет делать по-другому. Скажите, что вы знаете, что он способен на лучшие результаты. Что вы верите в его способности. Поверьте, если общаться с ребенком в такой манере, хотя для многих родителей это будет сложно и непривычно, то даже заядлый двоечник сможет окончить школу с хорошим аттестатом.

3. Не забывайте награждать ребенка за хорошие оценки. Ваш ребенок ходит в школу как на работу. У него есть коллеги – одноклассники, есть начальники – учителя. Последуйте примеру многих родителей и разработайте свою систему мотивации и награждения. Это окупится сторицей.

4. Никогда не делайте домашнее задание за ребенка. Какую же ошибку допускают родители, когда таким образом «помогают» своим детям. Одно дело помочь, другое дело – сделать за ребенка. Что происходит на самом деле? Каждый раз, когда вы делаете какую-то работу за ребенка, у ребенка внутри зарождается семя, что он неспособен справиться с задачей. Дальше, когда он эту, якобы «свою» работу приносит в школу, то вы еще и сеете семя обмана и лжи. Вопрос: кому это нужно? Некоторые родители могут возразить, что ребенок и так перегружен, задают очень много, он не успевает и так далее. Поверьте, я знаю ситуацию не понаслышке. Действительно, ваши доводы обоснованы. Только вопрос

нужно решать не за счет ломания стержня личности вашего ребенка. Обучайте ребенка управлению временем, поговорите с учителями, с директором. В конце концов, напишите в министерство образования. Сделайте что-нибудь с учетом ваших взрослых компетенций, а не за счет развития вашего ребенка. Помните, что школа дает намного больше, чем просто знания. Знания сейчас можно получить в интернете, на специальных курсах, на тренингах. И уже доказано, что сегодняшнюю школьную программу можно пройти всего за 7 лет, если поменять методику обучения. В школе ваш ребенок получает первый опыт самостоятельности и ответственности. Так позвольте ему стать действительно сильной личностью, которая сможет добиваться своих целей достойными способами.

## **ПОЧЕМУ ВАЖНО ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАТЬ ВОСПИТАТЕЛЯ И УЧИТЕЛЯ. И КАК ЭТО ДЕЛАТЬ.**

Очень важный аспект в развитии сильной личности – это люди, которые окружают вашего ребенка. Вы его ждали, родили, ночами не спали, желаете лучшего. И вот настает новый этап – первые шаги самостоятельной жизни. Во многих российских семьях – это садик. А что же происходит там? Я не буду сейчас говорить о том, что кого-то к садику готовили, кого-то нет и кто как привыкает. Этим занимаются детские психологи.

Я хочу сказать о другом. О расколе. Это довольно популярное сравнение в мире личностного развития и не без основания. Ваш ребенок как губка, которая впитывает тот рассол, в котором находится. Дети склонны подражать и копировать поведение взрослых. Глядя на своих первых после родителей лидеров, у них также формируется и вкус, и отношение к ситуациям. Я проработал в школе 7 лет. И для меня это особая тема. Я видел, как на моих глазах неоднократно принижали самооценку ребенка, как из ученицы с явными лидерскими качествами делали «белую ворону», как высмеивали талантливых ребят. А сколько раз родители, отдавая ко мне студию свое чадо, предупреждали, что с их ребенком сложно справиться, он очень активный, непослушный, что на него жалуются педагоги, что он сбежит с занятия и так далее. Откуда такие программы заложены? Кто убедил маму, что ее ребенок какой-то не такой, неправильный, и обязательно плохой? А когда забирали после первого занятия, извиняясь, спрашивали, буду ли я с их ребенком заниматься, не натворил ли он чего. И каково было их удивление, когда они видели сияющие глаза ребенка и мою положительную обратную связь. Вот и вопрос, почему же родители так безоговорочно верят всем словам учителей про вашего ребенка. Это же ваш ребенок, вы его лучше знаете, и вы в него больше верите, и вы его больше любите. Просто дайте ему это понять.

Да, за свою практику я тоже отказался работать с несколь-

кими детьми по причине плохого поведения, как принято говорить. Но это уже были действительно крайние случаи, где уже требовалась психологическая помощь. И, кроме этого, родители сами не хотели прилагать никаких усилий по решению вопроса. А для меня это крайне важно. Судьба таких детей уже предрешена. И в таких случаях, к сожалению, не помогают ни деньги, ни социальный статус родителей.

Итак, чтобы избежать неприятного развития событий, трепетно относитесь к социуму ребенка. Для начала можно следовать простым рекомендациям.

Что вам нужно сделать:

1. Посмотрите, кто окружает вашего ребенка. Чьи привычки он впитывает. Вспомните, как выглядят учителя или воспитатели вашего ребенка: аккуратные или неряшливые, они кричат или спокойно общаются, они курят или ведут здоровый образ жизни, они выглядят счастливыми или вечно уставшими, они работают с удовольствием или ждут, когда же дети уйдут домой. Конечно, идеальных учителей/воспитателей найти не просто, но все же возможно. Это уже зависит от вашего желания. Сегодня можно выбирать и школу, и садик, не привязываясь к прописке. Ваша задача как родителя обеспечить правильные ориентиры своему ребенку. Остальное дело за вами. Если вы поймете, что учителя или воспитатели вашего ребенка обладают ярко выраженными качествами, которые вам не нравятся, обсудите это с ребенком. Пусть он поймет, на что точно нельзя обращать вни-

мание. И наоборот, если вы видите пример для подражания, обратите на это внимание ребенка. Вы не всегда можете изменить окружение своего ребенка, но вы точно можете повлиять на его восприятие этого окружения.

2. Поговорите с учителем об успехах вашего ребенка. Обсудите зоны развития. Не останавливайтесь только на недостатках. Не допускайте ошибки многих родителей, которые после общения приходят домой разозленные, уставшие и ругают детей за то, что про них говорят в школе плохо. Учителей не учили давать правильную обратную связь. Они довольно часто используют диктаторский стиль общения. Это им на развитие. Но для вас это не должно быть преградой. Относитесь к учителю как к консультанту по развитию детей. Задавайте вопросы. Если есть сложности в обучении, пусть даст рекомендацию как эти сложности решить. Не принимайте ответы «у него нет способностей», «он лентяй», «вам нужно походить на дополнительные частные занятия» и так далее. Профессиональный учитель всегда скажет о преградах, которые мешают добиться лучших результатов и даст четкую рекомендацию по их устранению. Если учитель не может четко вам все сформулировать, тогда уже вопрос к компетенции учителя.

3. Если есть спорные вопросы касательно эмоционального, личностного и умственного интеллекта, то пройдите тестирование у сторонних профессионалов, чтобы получить истинную картину.

# КАК БЕЗОПАСНО И ПРОАКТИВНО РАСШИРЯТЬ ГРАНИЦЫ ДОЗВОЛЕННОГО

Сегодня мы больше переживаем за детей, нежели прошлые поколения. В нас живет тревога как он будет жить дальше, куда поступит учиться, сколько будет зарабатывать, какой у него будет социум и так далее. Из-за своих страхов и переживаний некоторые родители проявляют излишний контроль.

Да, контролировать надо, но в меру. Важно помнить, что любой контроль убивает свободу мышления и действий, разрушает предприимчивость и инициативность, подавляет смелость и решительность.

## **Практическое задание.**

### **Что нужно сделать вместе с ребенком**

– Определите, какие зоны вы будете контролировать, а где дадите ребенку полную свободу действий.

– Договоритесь с другими членами семьи, кто какие зоны контролирует (если они вовлечены в процесс воспитания). И не перетягивайте канат. Не контролируйте чужие зоны. В противном случае у ребенка образуется слишком много

контролирующих органов. Это очень тяжело для личности.

– Сообщите о своих планах ребенку и аргументируйте, почему. Только старайтесь избегать слово «контроль». Лучше использовать, например, «я буду наблюдать, присматривать, чтобы помочь тебе при необходимости».

– Расширяйте зону свободу пропорционально тому, как ребенок справляется с зоной контроля. Это будет большим стимулом к развитию.

– Выдержите свои договоренности.

# КАК НАСТРОИТЬСЯ НА УСПЕХ РЕБЕНКА

Любой успех вашего ребенка во многом зависит от вашей веры в него.

В мире столько сложностей, которые еще предстоит пройти вашему чаду. Станьте тем островком спокойствия, где ребенку хорошо, где он сможет поделиться самым сокровенным, где его всегда поймут и поддержат.

Что здесь важно:

– Верьте безоговорочно в исключительность вашего ребенка.

– Восхищайтесь любыми достижениями, неважно большие они или маленькие. Для ребенка это очень важно.

– Хвалите ребенка за любое достижение. Это повышает его самооценку.

– Как можно чаще говорите детям, что вы их любите. Не бойтесь переборщить. Здесь это невозможно.

– Ожидайте от ребенка только лучшего. Моделируйте и представляйте как он сдал зачет, получил грамоту, получил пятерку и так далее. Говорите ему «я верю в тебя», «у тебя все получится», «ты справишься».

**ФОРМУЛА ЦЕЛОСТНОЙ СЧАСТЛИВОЙ,  
УСПЕШНОЙ И СОСТОЯВШЕЙСЯ ЛИЧНОСТИ**

# ПО М. СЕЛИГМАНУ

Формула целостной счастливой, успешной и состоявшейся личности включает

ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОСТЬ + ЛЮБОВЬ К ЗНАНИЯМ + ОТКРЫТОСТЬ К НОВОМУ + КРЕАТИВНОСТЬ + УМЕНИЕ ОБЩАТЬСЯ + УМЕНИЕ ВИДЕТЬ ПЕРСПЕКТИВУ + ХРАБРОСТЬ + УПОРСТВО + ЧЕСТНОСТЬ + ДОБРОТА + УМЕНИЕ ЛЮБИТЬ И БЫТЬ ЛЮБИМЫМ + УМЕНИЕ РАБОТАТЬ В КОМАНДЕ + СПРАВЕДЛИВОСТЬ + ЛИДЕРСКИЕ КАЧЕСТВА + САМОДИСЦИПЛИНА + МУДРОСТЬ + ТЕРПЕНИЕ + ЭСТЕТИЧЕСКИЙ ВКУС + УМЕНИЕ БЫТЬ БЛАГОДАРНЫМ + НАДЕЖДА + ВЕРА + СПОСОБНОСТЬ ПРОЩАТЬ + ЧУВСТВО ЮМОРА + ЭНТУЗИАЗМ.

# А КАК ЖЕ ПРОСТО СЧАСТЬЕ?

Еще один огромный пробел в воспитании детей играет, как ни странно, СЧАСТЬЕ.

Порой, в погоне за каждодневными делами мы даже забываем понять, а хорошо ли мне сейчас? А что нужно мне на самом деле? А с удовольствием ли я хожу на работу? А все ли устраивает меня в личной жизни? А доволен/довольна ли я своей жизнью? А этого ли я хотел/хотела, когда думала про этот возраст?

Довольно часто такие вопросы приходят на ум, когда случилась какая-нибудь неприятность, и пришли в гости негативные чувства: досада, обида, боль, усталость, непонимание и так далее.

Но важно эти вопросы задавать себе регулярно, не дожидаясь эмоционального упадка. Дело в том, что если Вы будете больше прислушиваться к себе и понимать, а что же вы на самом деле хотите, тогда у вас будет намного больше шансов стать счастливым человеком.

У некоторых здесь может возникнуть вопрос: «А причем тут дети?»

А дело в том, что дети снимают с нас модель жизни, хотим мы этого или нет. И если вы не развиваете свой личностный интеллект, то и ваш ребенок не будет ценить себя достойно. Он также, возможно, будет ходить на нелюбимую работу,

что-то терпеть, где-то жалеть себя, где жаловаться на жизнь и так далее.

Обращали ли вы внимание на успешные семьи? Как будет возможность, обязательно понаблюдайте. В этих семьях всегда царят улыбки и оптимизм. И это не потому, что у них проблем. Нет, у них они есть и, поверьте, бывают достаточно серьезные. Просто такие люди всегда знают, чего хотят и добиваются этого различными способами. Они всегда стремятся быть счастливыми. А чтобы быть счастливыми, нужно регулярно себя проверять «на счастье». Только так вы сможете это передать своему ребенку.

А для того, чтобы вы уже попробовали прямо сейчас, привожу вам знаменитый эмоциональный тест Фордайса. Тестируйте себя и научите этому своего ребенка и родных.

# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕСТ ФОРДАЙСА

Насколько счастливым или несчастным вы чувствуете себя в целом? Отметьте один вариант ответа – тот, который точнее других отражает ваши ощущения:

- (10) в высшей степени счастливым
- (9) очень счастливым
- (8) довольно-таки счастливым
- (7) серединка на половинку
- (6) иногда счастливым
- (5) нейтральным (ни счастливым, ни несчастным)
- (4) слегка несчастным (чуть ниже нейтрального уровня)
- (3), пожалуй, несчастным (жизнь немного тосклива)
- (2) довольно-таки несчастным (испытываю легкую подавленность)
- (1) глубоко несчастным (депрессия, подавленность)
- (0) в высшей степени несчастным (острая депрессия сопровождает меня постоянно).

Какую часть времени (в среднем) вы проводите «на подъеме»? Как часто вы чувствуете себя несчастным? Насколько обычно для вас нейтральное состояние? Ответьте как мож-

но точнее и так. Чтобы в сумме ваши результаты составили 100%.

В среднем чувствую себя:

– Счастливым – в течение ...% всего своего времени

– Несчастливым – в течение ...% всего своего времени

– Ни счастливым, ни несчастным – в течение ...% всего своего времени

Старайтесь как можно чаще проверять себя на тест Форда-Дайса. Задавайте эти же вопросы своему ребенку. Таким образом натренированный личностным интеллектом мозг всегда будет искать возможность сделать вас и вашего ребенка счастливым.

## **МОЙ ИДЕАЛЬНЫЙ РЕБЕНОК. Я ТАКОГО ВОСПИТЫВАЮ?**

Смело могу утверждать, что по роду своей деятельности, я часто удивляю родителей своих учеников. И по большей части благодаря тому, что многие из них впервые начинают задумываться относительно правильности воспитания своих детей.

И при этом никакого секрета в этом нет. Просто нас так натренировало государство, что сначала сад, потом школа, потом институт, потом женится/выйдет замуж, дальше найдет себе хорошую работу. У некоторых родителей еще

всплывают картины будущего, что их ребенок возьмет ипотеку, а летом будет ездить отдыхать к ним на дачу.

У более состоятельных родителей картина чуть другая. Они видят, что их ребенок поступит туда, куда они уже заранее решили; женится/замуж выйдет за человека из такого-то социума; родители купят квартиру, машину, устроят на хорошую работу и будет всем хорошо и спокойно.

И практически у всех родителей, не важно в каком они статусе и социуме, есть одна общая черта. Поверьте, я знаю, о чем говорю, так как постоянно работаю с большим количеством родителей и детей из разных социумов. Практически никто из них не знает, а чего же на самом деле хочет их ребенок в будущем. Как он себя видит, к чему стремится. Часто все разговоры о будущем заканчиваются «кем ты хочешь работать».

Сейчас вам дам несколько полезных вопросов. Просто ответьте на них. Только честно и откровенно. Это принципиально важно. Возможно, картина относительно будущего вашего ребенка станет яснее. И не тревожьтесь, если эта картина будет отличаться от той, что вы себе до этого уже нарисовали. Вы всегда можете изменить ваше будущее и сделать его именно таким, каким хотите на самом деле, а не таким, каким надо. А главное, чтобы ваш ребенок был счастлив. Не эта ли главная задача родителя?

# **САМ СЕБЕ КОУЧ. ПРАКТИКА ДЛЯ РОДИТЕЛЯ**

**Часть 1. Нарисуйте мысленно идеальный портрет вашего ребенка в 25 лет. Именно в 25. Будьте расслаблены и просто разрешите себе помечтать. Отвечайте последовательно на все вопросы. Не торопитесь. Идеально, если вы будете записывать ответы.**

– Где он работает (в крупной компании, за границей, на гос. службе и так далее)?

– Кем работает (топ менеджер, специалист, разнорабочий и так далее)?

– Доволен ли он своей работой, зарплатой, карьерным ростом, руководством?

– Какой у него социум (состоятельность, статус, культура)?

– Какой у него имидж (что о нем говорят окружающие)?

– А что о нем говорите вы (гордитесь, сомневаетесь, волнуетесь или спокойны)?

– Как он ведет себя, когда у него случились неприятности (бежит к вам за помощью или решает самостоятельно)?

Помните, вашему ребенку 25 лет.

– Ваш ребенок целый день на работе и видит семью только вечерами или он может позволить себе проводить столько

времени с семьей, сколько захочет?

– Есть ли у него кредиты, ипотека или он чувствует себя финансово свободным

– Он живет отдельно от вас или с вами?

Помогаете ли вы ему материально или вы сами можете легко на него рассчитывать?

Оцените по 10-бальной шкале (10 – это максимум) насколько ваш ребенок

– Успешный

– Уверенный

– Самостоятельный

– Состоятельный

– Смелый

– Коммуникабельный

– Сильный характером

– Честный

Какие еще качества характера и его личности вы бы хотели видеть у своего ребенка, чтобы ощутить себя счастливым и спокойным родителем.

**Часть 2. А теперь вернемся обратно в настоящее время. Ваш ребенок учится в школе, ему от 7 до 17 лет.**

Оцените по 10-бальной шкале качества, насколько они развиты у него сейчас:

– Счастливый

– Успешный

- Уверенный
- Самостоятельный
- Смелый
- Может уверенно отстоять свою позицию
- Смело знакомится и сходится с новыми людьми
- Стремится максимально сам решить свои вопросы
- Умеет делать правильный выбор, с кем дружить, а с кем нет
- Он уже знает цену деньгам, и стремится их откладывать
- Умеет справляться с неудачами
- Честный

Какие из этих качеств стоит дотянуть до 10? На чем вы бы хотели сфокусироваться с первую очередь? Что еще вы бы добавили к этим качествам? Как вы будете это развивать?

**Часть 3. Проведите эту беседу по этим же вопросам со своим ребенком. Не осуждайте и не перебивайте. Сделайте вместе выводы. Обсудите дальнейший план действий.**

Определите зоны развития. Составьте план, оповестите родных и начинайте прямо сейчас вести своего ребенка той дорогой, которой хотели бы вы идти вместе.

**КОУЧ СВОЕМУ РЕБЕНКУ. ПРАКТИКА ДЛЯ ВАС И ВАШЕГО РЕБЕНКА.**

В этом блоке я приведу вам последовательный ход беседы, благодаря которой вы сможете своему ребенку более ясно взглянуть на свое будущее и самостоятельно проставить цели. Здесь вам нужно будет говорить и вводную погружающую часть и задавать вопросы, ответы на которые ваш ребенок будет писать или вы будете записывать за ним (если он еще плохо пишет).

Вы можете ему прямо зачитывать текст, приведенный ниже.

Почему важно уметь ставить цели?

Умение ставить цели – это залог успеха. Невозможно прийти в конкретное место, если ты не знаешь куда тебе нужно идти

Но почему-то не все люди ставят цели. Есть несколько основных причин, почему люди не ставят цели.

– Большинство людей не знают, что важно ставить цели.

Если вокруг тебя люди, которые не ставят цели, ничего об этом не знают и не работают над их достижением, то ты можешь так и вырасти и не узнаешь, что умение ставить цели – один из важнейших навыков в жизни.

Ты можешь провести опрос среди своих друзей, кто из них умеет ставить цели. Поверь, ты будешь удивлен, так как вряд ли найдется более 1%, которые умеют ставить цели и достигать их.

– Люди не знают, как это сделать.

Есть те, кто слышал о целях, но не знает, как их ставить.

Есть также и те, которые о чем-то мечтают и принимают это за цель. Например, они говорят: «Хочу пятерку», «хочу одежду», «будет здорово, если летом я поеду на море» и так далее.

Но цель в корне отличается. У цели есть совершенно конкретные измеримые: дата, срок, способ достижения и другие показатели. Ты всегда сможешь лаконично рассказать другому о своей цели. Ты четко должен знать, добился ты ее или нет.

– Третья причина – это страх поражения.

Люди боятся ставить цели, боясь, что не достигнут их, разочаруются, расстроятся и эта причинит им боль.

– Четвертая причина, почему не ставят цели – это страх критики.

Некоторые боятся, что если не достигнут поставленных целей, то над ними будут насмехаться. Потому лучше не распространяться о своих целях, просто докажи всем не словами, а своими достижениями, что ты способен добиваться задуманное.

## **Вопросы:**

– Ставил ли цели ранее?

– Получалось ли добиваться целей?

– Как они звучали?

– Есть ли у тебя в окружении люди, которые ставят цели?

– Если ты до сих пор не ставил цели, скажи, по какой из четырех причин: не знал как, не знал важность, страх поражения или страх критики?

Упражнение: как понять свои желания

Всегда очень полезно не ограничивать себя ничем, а просто помечтать.

Именно тогда ты и начнешь понимать, что хочешь на самом деле.

Представь, что ты наделен способностью достигать любые цели.

Какие желания у тебя возникают?

О чем ты любишь говорить большую часть времени?

А что тебе точно не нравится и не хочется делать?

Чем ты давно хотел заняться, но боялся, что не получится?

О какой величайшей вещи ты бы начала мечтать, зная, что это получится?

Просто представь, не ограничивай себя ни в чем.

Какие сферы жизни влияют на твой успех и счастье

Чтобы стать по-настоящему успешным, важно знать, что у каждого много сфер жизни: учеба, друзья, хобби, семья и т. д. И важно уметь ставить и достигать цели в каждой сфере. Именно благодаря этому ты будешь чувствовать себя счастливым и тебя будет окружать только то, что ты хочешь.

## **Определим 6 основных сфер жизни:**

**Учеба** – все касается твоего образования, саморазвития, академических успехов в школе, достижений в кружках дополнительного образования.

**Здоровье** – здесь все, что касается твоего здоровья, веса, состояния кожи, волос, ногтей и так далее.

**Семья**– все, что касается твоей семьи: родителей, сестер и братьев, бабушек и дедушек, других родственников, отношений между вами, отношения между ними.

**Социум** – все, касается твоего окружения – одноклассников, друзей, учителей, построения отношений между ними.

**Увлечения, хобби**- все, что тебе нравится делать без принуждения, ты готов этим заниматься как можно часто. Тебя это увлекает, и ты не замечаешь, как пролетает время.

**Личная** – это все, касается твоих личных желаний, которые не вошли в другие сферы.

Возможно, в процессе постановки целей ты выделишь еще важную для тебя сферу. Но для начала важно определиться именно с этими шестью.

Дальше постепенно ты проработаете каждую из сфер и определишь, как действовать дальше.

Вопросы:

Какие сферы жизни ты бы для себя еще определил?

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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