

Сьюзен Стивенсон

# Вокруг смеха с детьми



СЬЮЗЕН СТИВЕНСОН  
**Вокруг смеха с детьми**

«Издательство Ресурс»

2012

УДК 74  
ББК 7.07

**Стивенсон С.**

Вокруг смеха с детьми / С. Стивенсон — «Издательство Ресурс»,  
2012

ISBN 978-5-6045917-0-3

Пожалуй, каждый из нас любит посмеяться. Как говорил Карел Чапек: «Юмор — это всегда немного защита от судьбы». Мы замечаем смешное, посмеиваемся над собой и другими и знаем, что часто шуточный тон действует на детей эффективнее, чем серьезный. Но не все родители стремятся развивать у ребенка чувство юмора, считая его важным достоинством. А ведь ученые говорят о юморе как о маркере одаренности! Книга Сью Стивенсон помогает нам вспомнить, как вовремя произнесенная шутка или совместный смех помогают наладить контакты, выразить солидарность или разрядить обстановку. Опираясь на свой опыт, автор делится с нами практиками, способами и инструментами, которые могут помочь детям, если они опечалены, разгневаны или просто подвержены стрессу. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 74  
ББК 7.07

ISBN 978-5-6045917-0-3

© Стивенсон С., 2012  
© Издательство Ресурс, 2012

## Содержание

Благодарности	6
Установка	7
Об этой книге	8
Линия счастья	9
Для мам, пап, бабушек, дедушек и воспитателей	10
Для учителей и других работников сферы образования	12
То, как вы учите, так же важно, как то, чему вы учите	13
Часть первая	19
Движение за счастье	21
Счастье по всему миру	21
Позитивная психология	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# Сьюзен Стивенсон

## Вокруг смеха с детьми

*Со всей любовью посвящаю эту книгу двум моим внукам – Кэти и Мэтту. Они оба многому научили меня в жизни!*

**Sue Stephenson**

**Kidding Around connecting kids to happiness, laughter and humour**

\* \* \*

© Издательство «Ресурс», 2021, перевод, оформление  
Copyright © Sue Stephenson, 2012

## Благодарности

Написание и оформление этой книги стали для меня двумя совершенно разными опытами. Я нередко чувствовала себя одинокой и изолированной от мира (что не так легко для экстраверта), однако меня поддерживала и ободряла моя команда, которая все время находилась рядом, когда бы мне ни требовались их способности. И каждый из членов этой команды сыграл в рождении книги жизненно важную роль благодаря своей доброте и обширным знаниям.

### **Большое спасибо моей команде:**

- Тому Милнеру, моему мужу, – не только за умение обращаться с компьютером и ответы на мои бесчисленные вопросы, но прежде всего за терпение, проявленное при работе над этим проектом.
- Сьюзен Чизхольм – за неизменную поддержку и чуткость, а также за помощь в уточнении структуры книги и редактировании рукописи.
- Тони Маккиннону (известному также как Мак) – за его талант художника при создании многочисленных иллюстраций, наглядно передающих суть текста, а также как лучшему шурина на свете.
- Дугу Корнеллу – за высокий профессионализм и обратную связь, которая позволила мне сосредоточиться на реалиях жизни современных родителей и учителей, а также за форматирование рукописи для ее конечной целевой аудитории – детей.
- Вэлу и Горду Макговернам – за их бесценные идеи относительно структуры книги и за искренний энтузиазм по отношению к проекту в целом.
- Крис Хиггинс – за волнующие рассказы о ее внучке Майли, которые поощряли меня продолжать работу всякий раз, когда она мягко вставляла собственные идеи и соображения.
- Венди О’Нил – за ее веру в меня и ценные профессиональные советы.
- Эду Леви – за его редакторский талант и замечания в самое важное время работы над проектом.
- Ардет Стаз – за глубокие познания и реалистичные правки, предложенные в ходе нашего сотрудничества в этом необычном проекте.
- Паскаль Гильо – за деликатное посредничество между «Телефоном помощи детям» и мною.
- Энтони из магазина Apple Store – за помощь в решении проблем, возникших при работе с программой Pages на моем ноутбуке MacBook.
- Джейн Катлер – за ее «зоркий глаз» при окончательной корректуре текста книги.
- Шерил Ленсер – за превосходную работу по составлению указателя.
- Дэвиду Чилтону – автору бестселлера *«Возвращение богатого парикмахера»*, за своевременный совет относительно индустрии самопубликации книг.
- Джеффу Крамеру – за помощь в установлении контактов с компанией Roy Rogers Trust/Estate.
- Дженн Саллэнс – за надежную поддержку в Volumes, фирме, взявшей на себя печать книги.
- А также четверем рецензентам, каждый из которых по-своему направлял ход моих размышлений: Тому Гереку, Элизабет Макфарлейн, Мэрилин Оршулик и Донне Рейст.

## Установка

### Единство

Я видела себя во сне стоящей посреди мастерской и наблюдающей за двумя работавшими скульпторами. Глина, которую они использовали, была сознанием ребенка, и они обрабатывали ее с заботой и любовью. Один из них был учителем, и в качестве инструментов он использовал книги, музыку и искусство. Другой был родителем, и его орудиями были мягкое руководство и нежное любящее сердце. День за днем учитель работал, ловко и уверенно касаясь глины, между тем, как стоявший рядом родитель полировал и приглаживал ее.

И когда, наконец, их труд был завершен, оба они могли гордиться тем, что у них получилось, то, что они вложили в ребенка, нельзя ни продать, ни купить.

Они оба согласились с тем, что, если бы каждый из них работал в одиночку, то потерпел бы неудачу. Ведь за учителем стояла школа, а за родителем – дом.

*Источник неизвестен*

## Об этой книге

Нам необходимо вернуть в жизнь детей счастье, смех и юмор. В XXI веке средства массовой информации, в особенности социальные сети, стали результатом того, что сегодняшние дети буквально завалены серьезными и подчас пугающими проблемами, в которых им нужно уметь ориентироваться. Большинство нынешних взрослых в детстве и юности не сталкивались с буллингом, уличным бандитизмом или терроризмом. Тем не менее те из нас, кто постоянно имеет дело с детьми, склонны сосредотачиваться именно на этих вопросах в ущерб тем вещам, которые делают жизнь легче и создают баланс.

Эта книга поможет вам познакомить детей и подростков с преимуществами счастья, юмора и смеха, а также подскажет, как вести себя, когда они опечалены, разгневаны или просто подвержены стрессу. Узнавая больше о позитивном взгляде на мир и том, что ему сопутствует, мы приобретаем долговременный навык, дающий нам значительные физические, психологические и социальные преимущества – включая более высокую успешность как в школе, так и в жизни.

Счастье – всего лишь одна из множества эмоций. Все они имеют право на существование, и каждая из них необходима по-своему. Книга, которую вы читаете сейчас, сосредоточена на счастье, но это не значит, что другие чувства менее важны. Не существует бесполезных или вредных эмоций – у каждой из них есть свое место.

Три основные части книги содержат информацию, практические задания и ресурсы, которые взрослые могут использовать вместе с детьми или даже самостоятельно.

### **Часть первая: Гляди на мир веселей!**

Первая часть посвящена развитию Движения за счастье и позитивной психологии по всему миру. В начале этого раздела вы познакомитесь с Линией счастья (используемой далее на протяжении всей книги), затем узнаете, каковы внешние и внутренние истоки счастья, почему человек испытывает грусть и недовольство. Также я предложу вам ряд практических приемов, призванных помочь детям справиться с неприятными ощущениями.

### **Часть вторая: LOL – Смеюсь во весь голос**

Во второй части мы знакомимся с Лестницей смеха, которая объясняет его различные виды. Я расскажу вам про двадцать одно преимущество смеха, познакомлю с организациями, пропагандирующими смех, и кроме того, дам задания, чтобы вы могли приучить детей чаще смеяться.

### **Часть третья: Дайте «смешным косточкам» волю**

Третья часть посвящена «смешным косточкам», или чувству юмора и его роли в формировании радостного восприятия жизни. Эта часть обрисовывает в общих чертах стадии развития юмора, объясняет разницу между юмором и комедией, а также включает подробный рассказ об авторах и исполнителях комедии. Кроме того, она обращается к теме буллинга – ситуации, когда дружеское поддразнивание перерастает в нечто более серьезное. Здесь я предложу способы действия для тех детей, которые стали свидетелями буллинга или сами подверглись ему. Также вы найдете список организаций, куда дети и их семьи могут обратиться за помощью, и советы по перевоспитанию участников травли.

В заключение каждой части даются идеи для практического применения на трех уровнях: (1) пробуем воду, (2) смачиваем ноги и (3) ныряем с головой.

Если спросить людей по всему миру, чего они больше всего хотят от жизни – и чего они больше всего желают для своих детей – их ответом будет «счастье».

*Гретхен Рубин*

Надеюсь, эта книга обогатит внутренний мир и моих взрослых читателей тоже, по мере того как они начнут сами выполнять задания прежде, чем поделиться ими с детьми. Только представьте себе, какие перед вами откроются возможности, когда вы обогатите свой собственный жизненный опыт содержащейся здесь информацией и упражнениями. Человек никогда не бывает слишком стар для того, чтобы обрести счастье, весело проводить время и вновь соединиться с ребенком, живущим в душе каждого из нас!

Обратите внимание! В Канаде мы всегда добавляем на письме к слову «юмор» (*англ. humor*) еще одну, лишнюю букву *и* (*humour*) – как напоминание о том, что никто и никогда не бывает лишним!

Я всегда была горячей сторонницей *Телефона помощи детям* в его благородной миссии – сделать жизнь канадских детей и подростков более благополучной, предоставляя им анонимную и приватную консультацию профессионала, давая направления к врачам-специалистам и другую необходимую информацию.

- 24 % звонков и сообщений онлайн касаются вопросов психического здоровья, включая стресс и повышенную тревожность.
- 21 % звонков соотносятся к давлению со стороны сверстников и сходным проблемам, возникающим в отношениях с другими детьми.
- 10 % звонков затрагивают тему буллинга.
- 3 % звонков связаны с трудностями в учебе, сменой школы, проблемами с успеваемостью, дефицитом внимания/гиперактивностью и другими проблемами в школе.

## Линия счастья

Приведенная ниже шкала, на которой наглядно представлен весь спектр человеческих эмоций, называется Линией счастья. Эта книга имеет дело главным образом с верхней, т. е. «счастливой», частью графика, хотя в нее входят и советы для тех дней, когда мы не слишком оптимистично смотрим на мир. В ее основу заложено убеждение, что все мы можем извлечь выгоду из более позитивного восприятия жизни, обрести душевное равновесие, испытать чувство контроля и научиться быть счастливыми вне зависимости от возраста.



10. Чрезвычайно счастлив (в восторге, вне себя от радости, настроение фантастическое)
9. Очень счастлив (чувствую себя на высоте, в прекрасном расположении духа)
8. Довольно счастлив (хорошее настроение и самочувствие)
7. Умеренно счастлив (чувствую себя достаточно хорошо, иногда мне весело)
6. Слегка счастлив (настроение чуть выше нормального)
5. Нейтрален (не особенно счастлив, но и не несчастен)
4. Слегка несчастен (настроение чуть ниже нормального)

3. Умеренно несчастен (просто немного грустно)
- 2 Довольно несчастен (опечален, «не в настроении»)
1. Очень несчастен (сильно огорчен, настроение очень плохое)
0. Чрезвычайно несчастен (совершенно подавлен, пал духом)<sup>1</sup>

## Для мам, пап, бабушек, дедушек и воспитателей

*Каждый ребенок рождается с богатым творческим потенциалом для смеха, веселья, игры, счастья и любви. Любое ограничение в этих сферах негативно влияет на рост и развитие ребенка. Поэтому вместо того, чтобы вырасти из ребенка, мы должны вырасти вместе с ребенком.*

**Роберт Холден**

Вы когда-нибудь замечали, что ваша дочь-подросток редко улыбается или же внук беспокоится о вещах, на которые его ровесники не обращают внимания? Или, быть может, вас беспокоит то, что ребенок вынужден проводить слишком много времени в одиночестве? Эта книга задумана как удобный для использования ресурс, призванный заполнить пробел в потоке литературы по воспитанию. Идеи и задания в ней не предполагают жесткой последовательности. Вы можете выполнять их любом порядке и так часто, как вам угодно.

Задания в книге сосредоточены на трех сферах развития ребенка:

- Социальное/эмоциональное развитие и проблемы психического здоровья
- Речь и языковое развитие
- Когнитивное развитие

Родители обычно не обсуждают вопросы психического здоровья со своими детьми, хотя 65 % из них ошибочно полагают, будто их ребенок сам придет к ним со своей проблемой. Однако, опрос, проведенный летом 2012 года Королевским банком Канады (RBC) среди 2568 канадских родителей о здоровье их детей и сопутствующий опрос, проведенный Телефоном помощи детям, показали, что 50 % детей скорее склонны доверять друзьям, 30 % – матери, 22 % – медицинскому работнику, и 10 % – отцу.

Работа родителей – самая трудная в мире, к тому же она не предусматривает ни инструкций, ни формальной подготовки. Люди учатся быть родителями, уже став ими и часто сталкиваясь с более высокими ожиданиями и более серьезным перечнем обязанностей, чем они могли предположить. При этом у вас нет ни малейшего шанса на «продвижение по службе». Родители – первые и главные учителя ребенка, которые проводят больше всего времени рядом с ним.

Ни один ребенок не похож на другого, даже в одной семье. У каждого из них есть свои уникальные качества и потребности. По мере того как родители проводят детей через все стадии их развития, взрослым приходится усвоить множество уроков, порой весьма суровых. Окружение и СМИ все время требуют от них быть идеальными супермамами и суперпапами, но ведь все родители – люди, и, как любой человек, они совершают ошибки. Однако чувство юмора и умение не только посмеяться над собственными ошибками, но и учиться на них во многом способствуют успеху.

---

<sup>1</sup> The Fordyce Emotions Survey. Michael Fordyce. *Social Indicators Research* 20, 355–381. Jan. 28, 2006. Перепечатывается с разрешения издательства Springer Publishers.



Первостепенная задача любого родителя – воспитать в ребенке индивидуальность, независимость и гордость, а также помочь ему стать более гибким, чтобы раскрыть свои лучшие человеческие качества и быстрее восстановиться после неизбежных трудностей. Как только дети обретут доверие, надежду, оптимизм и уверенность в себе, им станет легче справляться со стрессом и противостоять депрессии.

Многие бабушки и дедушки также охотно помогают с внуками, ободряя и поддерживая родителей. В некоторых семьях бабушки и дедушки живут в одном доме с остальными.

Родители могут превратить задания из этой книги в темы для ежедневного обсуждения – за обеденным столом, во время поездки на автомобиле, на семейных встречах, в дождливые дни или перед сном. Если ребенок болеет, эти упражнения помогут поднять ему настроение и

перевести его мысли в более позитивное русло. Мамы и папы могут дать некоторые из заданий с собой в качестве руководства, когда дети отправляются в летний лагерь, в гости к другу или родственникам.

Практическое применение советов из этой книги подарит вам множество незабываемых мгновений с детьми или внуками. Не все задания одинаково забавны, но они откроют для вас возможность беседовать с детьми о жизни более глубоко и искренне. Дети должны знать, что могут говорить с родителями о чем угодно – ни одна тема не должна быть запретной или закрытой для обсуждения. Родители знают своего ребенка лучше, чем кто бы то ни было, поэтому вы сами решите, когда настало подходящее время для того или иного задания. Даже просто имея в запасе несколько близких по духу тем, вы сможете побеседовать с детьми и смехе и юморе и услышите на удивление много интересного. Небольшие изменения в заданиях или дискуссиях могут привести к значительным результатам. Даже просто оставаясь рядом и обращая внимание на поведение детей, мы способствуем созданию прочной, долговременной связи.

Вы можете завести журнал смеха, блог или видеоканал, чтобы сохранить эти мгновения на память. Но в первую очередь нужно стремиться стать образцом для подражания, моделировать у ребенка то поведение, которое вы хотите видеть.

Пожалуй, на втором месте по сложности стоит работа учителей. Для выполнения ее также требуется всесторонняя подготовка, чтобы как можно раньше выявить эмоциональные проблемы у детей. Родителям и учителям следует выработать прочные партнерские отношения и взаимно поддерживать друг друга.

## **Для учителей и других работников сферы образования**

*Школы по самому своему предназначению должны быть местом естественного счастья. Чувство юмора неизменно оценивается учениками как одно из важнейших качеств хорошего преподавателя. Четыре десятилетия я работала сначала педагогом, потом ответственной за подбор персонала и, наконец, директором школы. За это время я пришла к убеждению, что включение беззаботных шуток и смеха в планирование, обучение и оценку знаний прекрасно помогают снизить тревожность у школьников. Ученики узнают больше и ценят выше тех учителей, которые делают три вещи: строго следуют учебному плану, предъявляют высокие требования и делают это шутя.*  
**Стивенсон и Тибо, 2006**



В аудитории, «подзаряженной» смехом, ученики:

- Более мотивированы и внимательны
- Чувствуют более тесную связь с учителем
- Охотнее идут на риск
- Воспринимают процесс обучения как безопасный и доставляющий удовольствие
- Чувствуют себя удобнее, свободнее и менее подвержены стрессу
- Мыслят более творчески и неординарно, а также
- Учатся быстрее и сохраняют знания дольше!

### **То, как вы учите, так же важно, как то, чему вы учите**

*Иногда путь к «ага!» лежит через «ха-ха!»  
Джуди Сигел, писательница*

Юмор – мощный компонент в широком наборе образовательных стратегий. Некоторые учителя используют его естественным образом. Выясните, какой подход удобнее для вас. Когда школьники учатся, смеясь, они не только чувствуют себя лучше и приобретают здоровые навыки для борьбы со стрессом, но и добиваются значительных успехов в жизни.

Хелен Джонсон, британский педагог и администратор, выступила с радикальным предложением: оценивать уровень смеха и эмоциональной гибкости детей на уровне класса или

школы в дополнение к тому, что она сама называет «перформативностью» – т. е. оценке грамотности и способности к количественному мышлению.

Учителя и другие сотрудники образовательной сферы убедятся, что предложенные в этой книге задания легко объединить с самыми разными разделами учебного плана, будь то чтение, письмо, устная речь, медийная грамотность, создание классного сообщества, воспитание личности, специализированное образование, социология, менеджмент, естественные науки, здоровье, благополучие и предупреждение буллинга. Они также послужат ценным дополнением к таким инициативам, как безопасность школ, равенство и социальная справедливость. Педагоги могут использовать их в качестве отдельной единицы или сквозной темы на протяжении всего учебного года.

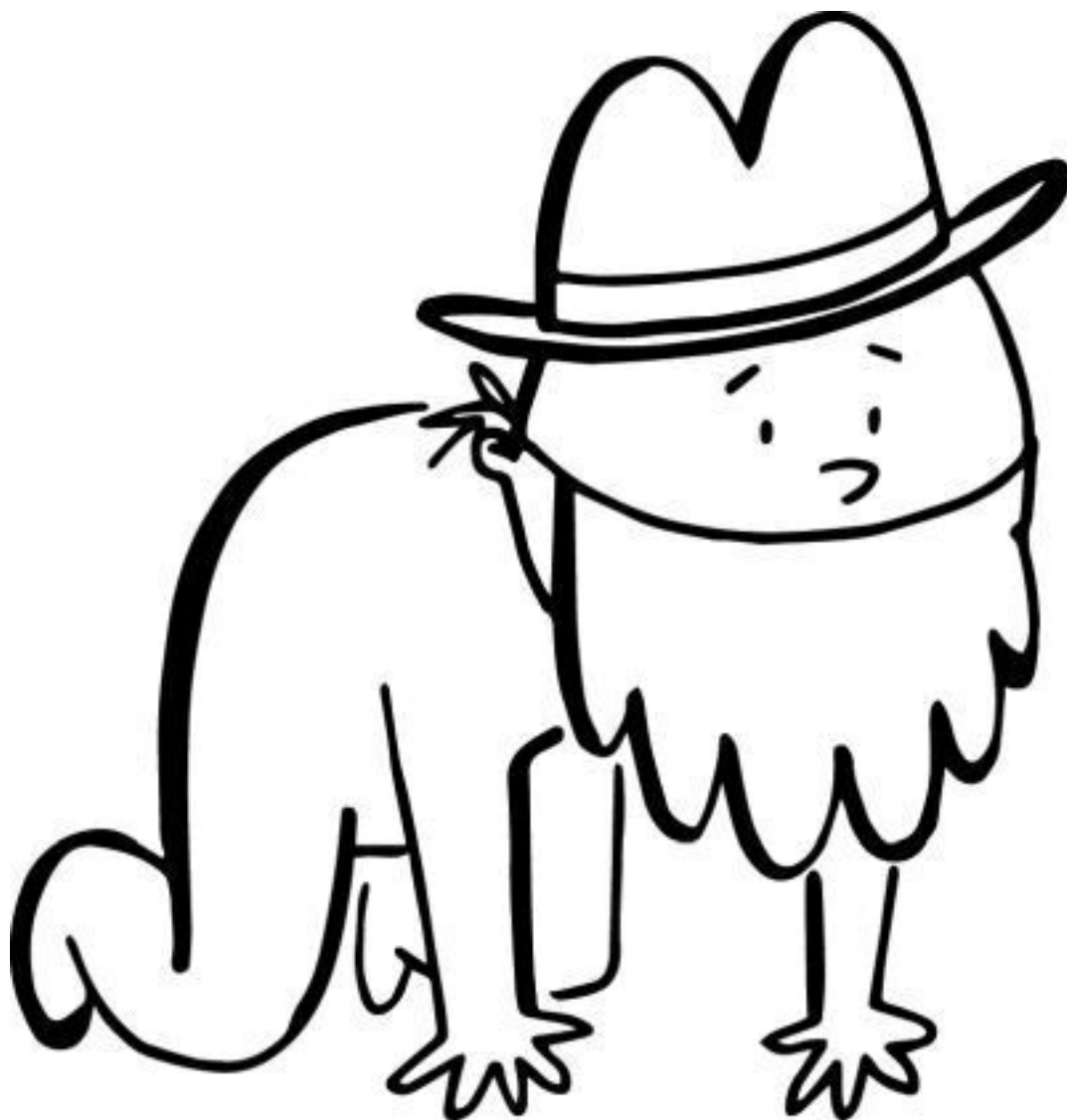
Смех способствует высокому интеллекту и физическому балансу, – утверждает Майкл Ловорн, исследователь юмора и преподаватель Университета штата Калифорния в г. Лонг-Бич. – Он не только делает учеников готовыми слушать и учиться, но и помогает учителям подняться над «конвейерным» образом мышления. В наш век так называемого упадка школьного образования следует иметь в виду, что люди смеялись в течение гораздо большего времени, чем сдавали экзамены, и что любой из нас высоко ценит такую обстановку, которая проникнута дружелюбием и вызывает на наших лицах улыбку.

*«Laughter Makes You Smarter», California Teachers' Association. Vol. 13, Issue 4, Dec. 2008/Jan. 2009*

### **Сообщения, которые взрослые посылают детям**

Майя Энджелоу, известная американская писательница и поэтесса, говорит, что всякий раз, когда мы видим перед собой ребенка, наше лицо должно озаряться светом. Повзрослев, мы часто становимся слишком серьезными. Среди повседневных забот мы нередко теряем терпение и огрызаемся на детей, которым необходимо наше внимание. Нам нужно научиться использовать слово «нет» только в действительно опасных ситуациях и для установления границ. В большинстве же случаев мы можем передать наши сообщения позитивным способом.

Вы, наверное, не забыли, сколько раз вам случалось слышать эти и другие пугающие замечания, когда вы были молоды. Звучит знакомо, не правда ли?



*Стань, наконец, взрослым и веди себя, как следует в твои годы! Ты и впрямь думаешь, что это смешно? Научись управлять собой. Перестань паясничать. Убери с лица эту глупую ухмылку. Прекрати смеяться и веди себя как взрослый. Прибереги свои лучшие игрушки на потом. Сначала приберись в комнате, а потом можешь играть. Ты еще пожалеешь об этом. Возьми себя в руки. Брось сейчас же! погоди, вот вернется домой твой отец, и... Как ты смеешь говорить со мной в таком тоне? Ты сводишь меня с ума.*

С другой стороны, есть множество способов похвалить и поощрить ребенка – и получить в ответ улыбку. Дети должны знать, что они действительно заслуживают в жизни только самого хорошего.

*Потрясающе! Ты для меня дороже всех на свете. Фантастика! Да ты просто динамит! Гип-гип-ура! Умница. Я знал, что ты можешь это сделать. Отличная работа. Выглядит неплохо. Ну вот, у тебя все получилось. Невероятно! Замечательно. Да, верно. Ты – моя радость. Лучшие не бывает! Теперь тебя ничто не остановит. С тобой всегда весело. Молодчина! Ты очень много для меня значишь. Ты на пути к успеху. Ты скрасила мой день. Великолепно! Продолжай в том же духе. Превосходно! Это совсем другое дело! Каждый раз, когда я вижу тебя, я чувствую благодарность. Я очень ценю твой вклад.*

## Слово в вашем сердце

Канадский автор Робертсон Дэвис однажды спросил нескольких выпускников на церемонии вручения дипломов: «Теперь, когда вы выходите на сцену, чтобы получить диплом, какое слово у вас при этом в сердце – „нет“ или „да“»? Бывший президент Американской психологической ассоциации Мартин Селигман в своей книге «В поисках счастья» пишет, что один этот вопрос подводит итог двадцати лет его работы.

Селигман излагает это следующим образом: «Полагаю, что действительно существует слово, которое живет в вашем сердце, и это не просто сентиментальные домыслы. Я действительно не знаю, откуда берется это слово, но могу предположить, что оно формируется – малопомалу – из тех слов, которые мы слышим от наших родителей. Если ребенок на каждом шагу слышит сердитое „нет“, то когда бы он ни сталкивался с новой для себя ситуацией, он будет ожидать в ответ „нет“ – со всеми вытекающими из этого последствиями, вроде расхолаживающего эффекта и недостатка самообладания». (Селигман, 2002, с. 218.)

Поощряйте ребенка все время слышать «да» в его сердце. Выделите время, чтобы весело и беззаботно провести его с детьми. Ведь так легко испортить настроение даже в самый счастливый день; одного окрика достаточно, чтобы улыбка на лице ребенка сменилась хмурым взглядом. Это так же важно, как и быть рядом с детьми в трудные времена. Научитесь прислушиваться к детям, когда те говорят о своих переживаниях, вовремя протягивать им руку помощи и задавать вопросы, если вы подозреваете, что у детей есть проблемы. Многие дети очень искусно умеют скрывать то, что происходит у них внутри, и тем не менее отчаянно хотят с кем-нибудь это обсудить. Никогда не следует недооценивать силу ваших слов и поступков, сказанных или совершенных в присутствии детей.

**Предупреждение** : книга не рассматривает случаи крайне подавленного состояния и не дает советов, как вывести ребенка или подростка из депрессии. Если несколько дней дурного настроения перетекают в недели и месяцы депрессии, для начала лучше обратиться к религиозным лидерам, социальным работникам, службам поддержки, школьным консультантам, директорам школ или их помощникам и, разумеется, к учителям, с которыми ребенок ежедневно контактирует. Они, в свою очередь, могут направить вас к психологам и другим специалистам.

Используйте здравый смысл, чтобы решить, когда задания из этой книги могут помочь ребенку, которому грустно. Прежде всего, старайтесь не навредить. Проявляйте чуткость к детским переживаниям и будьте готовы к спонтанным, неожиданным реакциям, которые также могут возникать наряду с возможностью развеяться.

## Гром, сливочная помадка и музыка из ночного клуба

Истоки этой книги – в моем личном опыте. Приведенная ниже история – яркое воспоминание, которое остается со мной и по сей день, наглядно иллюстрируя то мощное влияние, которое оказывают на ребенка слова и поступки родителей, а также важность общего веселья и смеха.

Я – самая старшая из трех девочек (и самая старшая внучка) в нашей семье и всегда воспринимала эту роль очень серьезно.

В возрасте примерно восьми лет я боялась раскатов грома и молний, особенно по ночам. Сначала мама пробовала научно объяснить это явление, чтобы развеять мой страх. Потом она попыталась наблюдать грозу вместе со мной, подсчитывая, сколько секунд прошло между вспышкой молнии и громом. Но ни один из этих приемов не сработал. Тогда она придумала еще две вещи, которые подействовали!

У нас дома был проигрыватель и любимая пластинка (вчерашний эквивалент MP3-плеера и файлов с музыкой), состоявшая из живых, ритмичных композиций для ночных клубов. Как только снаружи доносились раскаты грома и вспыхивали молнии, мама ставила пластинку на проигрыватель и увеличивала до предела громкость, а мы с сестрами танцевали, как заведенные, по всему дому – от второго этажа до подвала и обратно, и так много раз.

Я также помню, как мама во время грозы доставала кастрюлю и продукты, чтобы на скорую руку приготовить порцию сливочной помадки. Мы втроем по очереди помешивали смесь над раковиной. Танцевальная музыка и сливочная помадка – только представьте себе, какое кругом царило веселье! Оглядываясь назад, я понимаю, сколько изобретательности проявила моя мама, придумав такой забавный (и вкусный!) способ отвлечь меня от грозы и ослабить мою тревогу. Даже сейчас, когда за окном гремит гром, я снова ощущаю себя ребенком и включаю какую-нибудь легкую танцевальную музыку – правда, мой муж Том не умеет готовить сливочную помадку!

За прошедшие годы смех стал средоточием моей жизни. Мне нравилась моя работа, проходившая в общении с родителями, детьми и учителями. И, как многим другим, мне каждый день приходится напоминать себе о необходимости взбодриться и быть счастливой.



## Часть первая Гляди на мир веселей!

*Серые тучи уйдут – гляди на мир веселей! Стряхни с себя грусть-тоску – гляди на мир веселей!*

*Песня «Гляди на мир веселей!» из мюзикла «До свидания, птичка!»  
Ли Адамса и Чарльза Струза*



Слово «счастье» мы используем так часто, что оно может показаться поверхностным, и вместе с тем оно наполнено глубоким и сложным смыслом. Нужно ли смеяться и весело проводить время, чтобы быть счастливыми? Нужно ли поддерживать отношения с другими людьми, чтобы быть счастливыми? Приносят ли богатство и слава счастье? Эта глава познакомит вас с наукой о счастье, а также поможет вам превратить его в жизненную привычку.

## Движение за счастье

*Начиная с XVIII века стремление к счастью набирало силу и распространялось на все стороны поведения, от религии и политики до работы и воспитания детей.*

*Питер Стернс*

В США стремление к счастью, наряду с жизнью и свободой, занесено в Декларацию независимости как одно из фундаментальных прав граждан. Однако счастье иногда входит в нашу жизнь менее возвышенным и более прагматическим образом. В начале прошлого века рост благосостояния, наряду с лучшим отоплением домов, сделал жизнь людей более комфортной. Прогресс в области стоматологии позволил людям чаще улыбаться, демонстрируя красивые зубы.

В историческом отношении связь между счастьем и развитием ребенка не прослеживалась сколько-нибудь заметным образом вплоть до начала XX века. Но уже начиная с 1920-х годов, руководства по воспитанию детей стали подчеркивать важность счастья и того, как его достигнуть.

В 1963 году менеджер по рекламе Харви Болл создал желтое улыбающееся лицо (смайлик), лицензионные поступления от которого ныне превышают 50 миллионов долларов ежегодно. После его смерти в 2001 году в его честь был учрежден специальный Фонд Харви Болла. Всемирный день улыбки отмечается каждый год в первую пятницу октября. Посетите сайт [www.worldsmileday.com](http://www.worldsmileday.com)

Начиная с 2000 года, мы наблюдаем то, что можно назвать настоящим движением за счастье, отмеченным ростом количества книг и статей по данной теме. Серьезное исследование счастья приводит к увеличению числа публикаций и выделения их в отдельную научную дисциплину. И как раз вовремя! Один из самых популярных курсов в Гарвардском университете сегодня посвящен счастью, его посещают более 1000 студентов.

## Счастье по всему миру

В своей статье под названием «История счастья», опубликованной в *Harvard Business Review* за январь – февраль 2012 года, Питер Стернс говорит о значительных межкультурных различиях в восприятии счастья. Так, например, он пишет, что «когда в 1990 году „Макдональдс“ впервые появился в России, одной из первых задач компании было научить своих служащих казаться веселыми». Русские люди выглядели менее беззаботными и улыбались реже, чем представители западной культуры. У представителей восточноазиатских культур ожидания, предъявляемые к счастью, ниже, чем у американцев, а у латиноамериканцев они, напротив, выше. Уровень счастья не только колеблется от одной страны мира к другой, но также может меняться в разные эпохи.

Доклад Организации по экономическому сотрудничеству и развитию (ОЭСР), посвященный удовлетворенности жизнью в развитых странах мира, показывает: экономическое процветание, здоровье и прочные социальные связи по-прежнему соотносятся с высоким уровнем счастья. ОЭСР оценивает более 30 наборов данных по одиннадцати различным категориям. Согласно докладу за 2012 год, Дания удерживала статус самой счастливой страны в мире – отчасти потому, что в этой стране много семей, где разные поколения проживают вместе под одной крышей, а также потому, что у датчан ежедневно значительное время отводится досугу. Агентство 24/7 Wall St. сделало обзор по десяти странам, жители которых оценивали свое лич-

ное благополучие в среднем в 7,2 балла из 10 или выше. После Дании места со 2-го по 10-е заняли такие страны, как Норвегия, Нидерланды, Швейцария, Австрия, Израиль, Финляндия, Австралия, Канада и Швеция. США по степени удовлетворенности жизнью оказались на 11-м месте. (*Самые счастливые страны мира*. 24/7 Wall St., 22 мая 2012.) Исследователи проводят различие между обзорами, отражающими уровень счастья или удовлетворенности жизнью, и теми, которые делают акцент на материальном благополучии. Со временем эти параметры будут конкретизировать и совершенствовать, что позволит более точно оценивать счастье.

Точно так же, как уровень счастья варьируется между странами и культурами, он может быть неодинаков у детей в одной семье, семей и школ в общине, а также среди различных регионов одной страны.

## **Позитивная психология**

*На каждую сотню статей о грустном есть лишь одна, посвященная счастью.*

**Мартин Селигман**

## **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.