

ПРАВИЛА ЖИЗНИ

Иван Котва

НЕВЫПОЛНИМЫЕ СОВЕТЫ и конкретные ответы по воспитанию



*Книга для психологов,
родителей и детей*

Иван Котва
Невыполнимые
советы и конкретные
ответы по воспитанию

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=12260821
ISBN 9785447432195*

Аннотация

В книге известного калининградского психолога И. В. Котвы речь идет о том, как воспитывать детей. Казалось бы, на эту тему написаны тысячи книг и статей и добавить к ним уже нечего. Однако именно свежий взгляд на проблему специалиста-практика, сумевшего помочь многим родителям и детям, делает содержание этой книги особенно привлекательным. Идеи и конкретные советы и ответы на детские и недетские вопросы детей, предлагаемые автором, будут интересны и полезны всем, у кого есть дети.

Содержание

Предисловие	5
Введение	7
Часть 1	15
Глава 1. От простого к сложному	15
Глава 2. «Нет» – воспитанию!	22
Конец ознакомительного фрагмента.	25

**Невыполнимые
советы и конкретные
ответы по воспитанию
Книга для психологов,
родителей и детей.
Издание 2-е, дополненное
Иван Котва**

*Маме и педагогу Екатерине Ивановне
посвящается*

© Иван Котва, 2015

© Екатерина Бирюкова, дизайн обложки, 2015

Корректор Юлия Шибкова

Создано в интеллектуальной издательской системе
Ridero.ru

Предисловие

В книге известного калининградского психолога И. В. Котвы речь идет о том, как воспитывать детей. Казалось бы, на эту тему написаны тысячи книги статей и добавить к ним уже нечего. Однако именно свежий взгляд на проблему специалиста-практика, сумевшего помочь многим родителям и детям, делает содержание книги особенно привлекательным. Идеи и конкретные советы и ответы на детские и недетские вопросы детей, предлагаемые автором, будут полезны всем, у кого есть дети.

Кроме того, эту книжку просто интересно читать, поскольку она написана ярким и образным языком, в ней множество примеров, часто забавных и веселых. Автор не пытается «загрузить» читателя сложной психологической терминологией, он ненавязчиво делится своим видением мира, людей и теми методами и приемами воспитания, которые считает эффективными.

Можно с уверенностью сказать, что книга придется по душе всем, кто интересуется психологией и кто не равнодушен к детям. Даже те, кто по тем или иным причинам не задумывается о воспитании (например, в виду отсутствия детей), сможет почерпнуть из этой книги много полезной для себя информации, которая может пригодиться в разных ситуациях.

*Доктор психологических наук, профессор, академик
Международной педагогической академии И. В. Вачков*

Введение

Эта книга написана для родителей любого возраста, да и психологам будет полезно ознакомиться с ней как специалистам и как родителям. Согласитесь, что абсолютное большинство людей на планете является родителями. Даже те, кто по разным причинам не имеет собственных биологических и приемных детей, компенсируют удовлетворение этой потребности через братьев, сестер, соседей, коллег, животных, игрушки и прочее. Согласно Эрику Берну, известному американскому психологу, в каждом человеке живет Родитель, Взрослый и Ребенок. По замыслу Берна, эти социальные роли присущи всем людям, потому что они являются социальными стереотипами мышления, эмоционального реагирования и поведения. Получается, что эта книга для всех людей. Зачем я хочу, чтобы ее прочитали? Что именно удивительного я хочу сказать помимо того, что уже сказано? Вот эти вопросы имеют важное значение для читателей. Во-первых, я хочу сказать как можно лаконичнее о многом. И моя первая книга на эту тему напоминала набор афоризмов и страдала недоговоренностью. Сравнивая свою книгу с книгой Бенджамина Спока, которую я, как родитель, читал не всю, а отрывками, делаю вывод, что «толсто» писать не нужно. Уж очень она толста! Я люблю выражение Антона Чехова: «Краткость – сестра таланта». Так что в своей книге,

которую вы держите в руках, я постарался соединить краткость и понятность.

Во введении принято писать про форму, объем и содержание. Во-первых, по форме книга не должна быть сборником афоризмов, которые говорят кратко о многом и очень неконкретны, к тому же афоризмы каждый додумывает в меру своей компетенции. Она должна и по внешнему виду напоминать книгу, а не брошюрку-методичку для внутреннего секретного пользования педагогов. Во-вторых, книга должна быть минимальна по объему, удобно носиться и перевозиться, как шпаргалка для родителей и не только. В-третьих, важно, чтобы по содержанию она была легко читаемой, интересной и полезной, а значит, не учебником для родителей, взрослых и детей, как им жить, а лишь примером и намеком разных вариантов, пригодных для выбора. Даже вернее, будет понятно, как не надо, а как надо – каждый решит сам.

Продолжаю отвечать на вопросы самому себе, которые были в первом абзаце. Отвечая на первый, мне очень хочется, чтобы эту книгу прочитали. В ней я показал, как можно жить по-другому, чем я наблюдаю. Чутьочку добрее, чутьочку спонтаннее, чутьочку веселее, чутьочку счастливее. И когда вокруг меня люди станут вот так «чутьочку...», мне будет приятно жить. Так что понятно, что написана эта книга (как, наверное, и любая другая) для себя. Следующий вопрос к себе – что удивительного в этой книге. В чем же она удивительна? В том, что эта книга содержит в себе опыт и знания прак-

тикующего психолога, который за свою практику встретился с тысячами клиентов, и эти встречи позволяют делать некоторые выводы. В книге приведен интересный принцип «парадоксальной интенции» – такой метод предложил и разработал Виктор Франкл, известный австро-американский психолог. Смысл этого метода заключается в том, что человеку, бывает трудно сделать то, чего он хочет добиться, но будет сделать это легко, если он разрешит себе не делать этого. Например, при большом желании уснуть, страхе покраснеть или заикаться противостоять этому практически невыполнимо. Здесь можно напомнить о принципе «белой обезьяны», суть которого заключается в том, что попытка заставить себя не вспоминать о белой обезьяне в ближайшие полчаса приведет к обратному результату. И В. Франкл показывает, что разрешая себе не спать – легко уснуть, разрешая себе заикаться – легче становится говорить, разрешая себе покраснеть – становится нелегко это сделать.

Итак, эта книга является учебником жизни, прочитав который, человек становится добрее и счастливее независимо от того, хочет он этого или нет. Некоторые знания действуют безупречно, особенно знания психологии. Мой уважаемый автор С. М. приводит такой пример с собакой: «Если человек перелез через забор и был покусан собакой, то это несчастный случай. А вот если на заборе есть надпись «Осторожно, злая собака!», а человек все равно лезет через этот забор, то это уже называется по-другому». Еще можно при-

вести один пример, который мне нравится, и я его привожу студентам на занятиях. Я вижу, что у машины на колесе «грыжа», а водитель тут же сидит в машине. Я подхожу и говорю ему: «У вашего автомобиля на переднем колесе образовалась «грыжа». Все, мне больше нечего сказать этому водителю, я ведь не мастер по колесам. Но от этого знания, которое я ему передал, уже невозможно избавиться. Он может поехать в шиномонтаж, он может сам поменять колесо, он может потихоньку поехать в автосервис, но ему надо будет обязательно что-то сделать. До этого он не знал и был в опасности. Но теперь он знает, и ему придется с этим что-то делать. Вот такое бывает коварное знание. И некоторые знания психологии такие же. Кое-что вы узнаете, и вам будет трудно избавиться от этого знания, и поневоле вы что-то будете делать. Не полезете же вы добровольно через забор, за которым сидит злая собака, которая хочет вас покусать.

Понятно, что моя роль при написании этой книги лишь заключалась в том, чтобы что-то отделить, что-то присоединить, что-то исключить, что-то объединить, что-то интерпретировать, и, наконец, что-то домыслить ко всему тому, что уже давно придумано. Самое полезное то, что после прочтения книги многим будет понятно, что быть родителем легко и интересно и не требует специального напряженного поведения или настроения, просто живите и радуйтесь – и вы воспитываете. Вы становитесь свободными от социального давления, которое заставляет вас воспитывать своих детей.

Парадоксальная интенция Франкла, о которой я сказал выше, представлена в разных направлениях практической психологии под другими именами. Например, в гештальт-терапии ее называют «усилением симптома», в психотерапии Вирджинии Сатир она представлена «гиперболизацией семейной роли», у Франка Фаррелли – провокационной психотерапией.

Размышляя о будущей книге, я думал о том, что мне придется сказать неприятные слова в адрес педагогов и родителей. Мне даже хотелось в предисловии заранее принести педагогам извинения, чтобы они не обижались на меня, а потом решил, что не буду просить. Пусть обижаются, пусть злятся, защищаясь, обвиняя меня в поверхностном подходе или обобщении. Пусть, думал я. Ведь на самом деле мне важно (так же как и настоящим педагогам), чтобы наши дети росли в обстановке любви и открытых чувств. И если я затрону чувства каких-либо учителей, то они, назло мне, поневоле будут стараться вести себя не так, как я их представляю.

Хочу в начале моего повествования указать на один немаловажный момент. Моя мама всю жизнь проработала учителем и являлась настоящим примером профессионализма. Ее уважали и дети, и родители, и коллеги. Школа была ее вторым домом, а иногда и первым, всю жизнь. Когда я подрос, то помогал проверять тетради. Думая сейчас, в чем секрет ее мастерства, уверен, что оно было связано с ее доверием детям, с ее открытостью, с ее эмоциональностью: что

чувствовала, то и выражало ее лицо. Мне иногда даже хотелось, чтобы она была немножко поважнее, посолиднее. Но ее авторитет заключался в ее непосредственности. Я понимаю, что она жила школой, детьми. Говоря современным психологическим языком, она была конгруэнтной (*конгруэнтность – соответствие поведения, мысли и речи эмоциональному состоянию, переживаемому в этот момент*), что является одним из показателей профессионализма не только педагогов, но и большинства гуманитарных профессий. В некоторых вопросах в то время я не всегда был бы с мамой согласен. Сейчас согласен и с профессиональной точки зрения, и с обыденной, будучи отцом пятерых детей, которыми горжусь. С другой стороны, те педагоги, кто на самом деле любит детей, но просто не владеют опытом проявления своих чувств, будут, может быть, мне благодарны, хотя книга для родителей.

Милые родители, вы не сможете следовать этим трудным, на самом деле, невыполнимым советам, но у меня есть уверенность, что они будут жить в вашей голове и иногда влиять на ваши поступки – и осознанно, и неосознанно. Даже если вы не согласитесь со мной, то отношение к самим себе и к детям может измениться, оно уже меняется, потому что я рядом с вами. Я тоже родитель, но я еще и психолог-консультант, и потому мне приходится выслушивать самые необычные жизненные ситуации и помогать разбираться в них, взглянуть на эти ситуации с точки зрения психоло-

гии. В этом случае я, как правило, рядом с детьми. Но и вообще, мы не по разные стороны баррикады, только мы стараемся играть и роли родителей («дай дневник»), и роли взрослых детей («у-у-тю-тю-тю») вместо того, чтобы жить непосредственно и спокойно, а главное – свободно и счастливо.

Люди зачем-то перестали быть непосредственными, стали взрослыми. И удивительный мир отвернулся от них, стал прагматичным и меркантильным, агрессивным и жестким. Все это придумано, чтобы не смотреть внутрь себя, где всегда живет ребенок – жизнерадостный и любопытный.

Будьте детьми и не стесняйтесь этого.

Переход в так называемую взрослую жизнь не сулит ничего хорошего для ребенка – и кто придумал эту взрослую жизнь с какими-то нормами, обязанностями, вежливостью, этикетом, ритуалом, скандалами, пьянством и болезнями! Не лучше ли всему человечеству отказаться от «взрослой» жизни и жить счастливо, непосредственно, с радостью, смехом и играми? Может стать всем счастливыми и веселыми, всегда улыбающимися людьми? Ну и пусть, что мы будем выглядеть сумасшедшими.

Может быть, раньше и требовались какие-то жесткие рамки (хотя я не уверен, что требовались), чтобы выжить в борьбе за существование. Вот тогда жизнь постепенно превращалась в борьбу, а вся прелесть жизни осталась как бы вне самой жизни. Зачем бороться за такую жизнь, где каждый друг другу враг или соперник? Так хочется, чтобы люди при-

шли к простому пониманию счастливой жизни. Парацельс (средневековый врач и мыслитель) сказал, что Бог ничего не придумал, кроме рая, наше грехопадение – в невозможности осознать это.



Часть 1

Глава 1. От простого к сложному

Ежедневно люди сталкиваются с жизненными проблемами и трудностями, с необходимостью принимать решения. Справиться с проблемами, рассортировать их по категориям сложности и важности, отделить их от ситуативных задач да и еще переработать огромное количество информации, поступающей ежеминутно из окружающей среды, под силу только тренированным людям. Остальные постепенно превращаются в комок нервов, который может взорваться без предупреждения и с непредсказуемыми последствиями. Много несчастий приносит людям незнание элементарных правил психогигиены и психопрофилактики. Эти два слова, на первый взгляд, сложны и специальные. В них слышится неприятная обязанность из детских воспоминаний делать что-то нежелательное. Но если вдуматься в эти слова, можно почувствовать заботу о себе любимом. Первое будет сохранением, а второе – предупреждением. Предупрежден – значит, вооружен. Причем, когда проанализируешь, что все-таки кроется за ними, то получится, как в простой аксиоме: ничто не дается нам так легко и не ценится так дорого, как вежливость.

Обучая себя и своих детей вежливости и тактичности, мы занимаемся психопрофилактикой нанесения психических травм другим людям. Обучая вежливости и тактичности, мы прививаем себе и своим детям элементарные правила психогигиены. Можно добавить лозунги: «Психогигиена – залог здоровья семьи и нации!» и «Психопрофилактика дешевле психотерапии!»

Хорошо и легко говорить само собой разумеющиеся вещи, твердить банальные истины. Множество изданных книг и учебников типа «Как заработать миллиард», «Как похудеть за три часа», «Как изменить свою оставшуюся жизнь к лучшему за 6 шагов» и т. д. и т. п. также являются показательным явлением такого подхода. Читая эти книги, начинаешь понимать, что, в принципе, всего легко добиться в этой жизни, даже не сходя с собственного дивана. Но, по большей части, это получается лишь в наших фантазиях. И даже наоборот, мы получаем новое напряжение, связанное с новой установкой «изменись за 5 минут», хотя измениться и за всю жизнь невозможно, можно лишь спокойно стать тем, кем являешься, а не тем, кем надо стать. Опять парадокс!

Все мы понимаем, что быть вежливыми очень приятно, а быть тактичными еще и полезно – как самому носителю этой черты характера, так и окружающим его людям. Быть взаимно вежливым легко, если первым проявил вежливость не ты сам, а другой. Вторым быть вежливым более легко, потому что «спасибо» на «спасибо», «спасибо» на «пожалуй-

ста» легче произносить, чем «спасибо» на «подвинься» или «пожалуйста» на «куда прешь». Исходя из вышенаписанного, что вежливость не что иное, как психопрофилактика, мы сможем рассмотреть психологию как самую перспективную науку прикладного характера в ближайшем будущем.

Известный фантаст Герберт Уэльс в начале прошлого (XX) века сказал, что грядущий век будет веком психологии. Как любой фантаст он смотрел далеко вперед и ошибся на один век. Именно XXI век станет (а может Уэльс и имел в виду его) веком психологии, и к его концу где-то в 2099 году всеобщая вежливость будет также распространена, как и преподавание психологии в школе. Человечество неизбежно придет к особым формам общения, чтобы не травмировать душу своего легкоранимого однопланетянина, так как психика человека не может быстро перестраиваться под воздействием на организм научно-технического прогресса (НТП). Неврозы, ожирение и связанные с этим заболевания – это ответная реакция организма человека на невозможность перестройки под быстро меняющиеся условия обитания. Если развитие человека в современный вид прошло где-то 10 миллионов лет назад, то скорость НТП за последние два столетия перекрывает все мыслимые и немыслимые адаптивные возможности организма, хотя скачкообразный тип эволюционных изменений (примерно в 2 раза выше требуемых) и позволил мозгу человека (если не брать во внимание возможность привнесения

разума извне) быть способным перерабатывать такое количество информации. Причем психика не готова перерабатывать информацию так быстро. Даже физиология против: невозможно читать одновременно две книги, хотя у нас два глаза. К тому же, если глаз человека миллионы лет был способен перерабатывать отражение меняющихся картин со скоростью движение зрачка или ходьбы человека (не считая падений с круч), то теперь езда на автомобилях, поездах, катерах и т. д. и т. п. и сопутствующая этой езде смена картин со скоростью в несколько раз превышающей норму приводит к накоплению сенсорной избыточности информации, что так же вредно для психики, как и ее недостаток. Этот небольшой научный факт приводит к размышлениям, что психика требует пристального изучения, с одной стороны, и охраны ее всевозможными методами, с другой стороны.

Психологическая тренировка людей станет в ближайшем будущем такой же нормой, как и утренняя гимнастика. Правда, с такими же суррогатами, как электровибраторы для мышц и упражнения типа «за 2 недели – стальные мышцы, и тонкая талия, и крепкие нервы», не приводящие к положительным эффектам и приносящие вред психике человека. Необходимость тренировки психики станет подтверждаться и принятием законов о взаимной вежливости, ведь некоторые из законов уже сейчас подразумевают снисхождение при состояниях аффекта, хотя это состояние очень сложно оценить при различных психотипах людей. Не говоря уж о воз-

мещении морального вреда, которое станет нормой в ближайшем будущем. Не говоря уж о возмещении морального вреда, которое станет нормой в ближайшем будущем.

Не говоря уж о рекламе. Ее воздействие требует пристального внимания управленцев с привлечением психологов-экспертов. Скорее всего, нам будет необходима специальная тренировка реакции на рекламу, хотя, в конечном счете, придется запретить размещение рекламы в средствах массовой информации и перенести ее полностью в рекламные издания. Меньше будет неврозов и психических заболеваний, включая депрессию, алкоголизм, никотиновую зависимость, наркоманию, сексуальные расстройства и, в конечном счете, синдром хронической усталости. Постепенно в этом отношении рынок создаст равные условия для всех рекламодателей.

Отношения между людьми будут носить, как бы мы сейчас сказали, цивилизованный характер. Было время, когда люди ходили только с оружием, и это было нормально, сейчас, кроме запрета на ношение оружия, есть уже зачатки обеспечения защиты от морального оружия (расовая и национальная неприязнь, невнимание к инвалидам и увечным, слабоумным запрещены и караются законом во многих странах). Люди будут более вежливы и тактичны, так как такое поведение (как и сейчас) будет олицетворять высокий уровень подготовки и принадлежность к определенным кругам социальной иерархии, которая будет строиться не по при-

знаку материального достатка, а по уровню образованности. В своем роде интеллектуальные династии начнут формироваться уже сейчас. Самые продвинутые в области мыследеятельности индивиды будут создавать свои общества, которые и будут определять развитие мысли и жизни. Поэтому в дальнейшем человечество будет отходить от принципов обязательного образования – наоборот, функции бытового образования, которые постепенно на себя берут телевидение и интернет, перестанут быть частью школьной программы. Каждый человек будет самообразовываться, не выходя из дома, без напряжения просматривая телевизор или уйдя в виртуальную сеть-паутину домашнего компьютера. Такое образование, которое мы и наши дети получаем сейчас, канет в Лету. Образовательные программы в учебных заведениях будут нацелены на практическое овладение навыками и умениями оптимальной мыследеятельности. Возродится философия – занаятное знание. Она поможет человечеству удержать мир от насилия и бессмертия как вида бессмысленности. Наступит эпоха соревнования смыслов существования и прогресса.

Психология, как уже говорилось выше, будет одним из важнейших предметов, помогающим адаптироваться человеку в среде информационного общества без ущерба для своего психического здоровья, и поэтому навсегда исчезнут болезни (а их процентов 90 из всех известных), спровоцированные расстройством нервной системы.

Подводя итог всему вышесказанному и возвращаясь к обсуждаемой теме, от простого психологического знания к сложным процессам мыследеятельности, мне хочется отметить, что постоянное удерживание рамки психопрофилактики (как проявления вежливости, и наоборот) позволит уже сейчас вести работу по распространению и развитию психологической грамотности населения, к чему и призываю в частном порядке родителей своих детей, а в широком смысле – всех психологов, работающих в образовании, медицине, управлении и других социальных областях.



Глава 2. «Нет» – воспитанию!

Итак, первый невыполнимый совет заключается в том, чтобы родители перестали воспитывать своих детей. Хочется поддержать паузу после этих слов. В этом смысле я несу огромное облегчение тем родителям, которые уже устали и испробовали все доморощенные и книжные методы и приемы воспитания, а проблемы как были, так и остаются. Хотя, впрочем, с возрастом детей эти проблемы имеют свойство расти. Вот такой первый трудный совет: перестаньте воспитывать детей.

Действительно, для того, чтобы стать воспитателем, необходимо учиться, накапливать знания, научиться эти знания сделать активными, претворить их в жизнь. Как минимум три года педколледжа – конечно, если в этом колледже есть такие талантливые преподаватели, которых принято считать, мягко говоря, чудаками. Это те, кто чувствует детей. Как сказал один мой коллега, что в педколледже учат начинающих педагогов, как войти в класс, как поздороваться, как встать у доски. Но для человека, который любит детей, чувствует их, это не важно: он войдет в класс не по правилам, поздоровается по-своему, может допустить и тому подобные методические ошибки. И дети будут слушать его, уважать и любить. Конечно, обучение тоже важно, и вместе с любовью к детям оно дает поразительные результаты. Так что, дорогие

родители, если вы хотите грамотно воспитывать детей, то забудьте об экономике и народном хозяйстве, которым вы посвящаете свою жизнь, чтобы быть сытыми и, как минимум, «не хуже других». Бросайте свою работу и станьте воспитателями, потому что это огромный труд, и совмещать эти должности (работника чего-то и воспитателя своих детей) невозможно физически. А ведь получится так, что вы не сделаете ни первой, ни второй работы. На самом деле и педколледжа маловато, потому что настоящие педагоги появляются один раз на тысячи выпускников, но к этому еще и талант нужен, и трудолюбие. Если даже не брать мировые имена педагогов, то вы можете вспомнить несколько любимых учителей из своей жизни – их не так много, как хотелось бы, но они оставили свой след в вашей жизни. Запомнились каким-то случаем или качеством своей неповторимой личности. Знают, есть вера в возможность что-то изменить. А может, и саму жизнь. Итак, все мои доводы основаны на том, что даже педколледж не дает гарантий на получение права воспитывать детей. Высшее педагогическое образование (а это уже пять лет!) также не гарантирует педагогической грамотности. Так что успокойтесь, дорогие родители, и начните жить спокойной естественной жизнью, не циклитесь на воспитании. Понимаю, что этим самым я мешаю вам жить своей привычной жизнью, в которой вы хотите уйти от каких-то своих внутренних проблем, от какой-то своей несостоятельности, прикрываясь иллюзорными заботами о воспитании.

Но понимаю и то, что возникает порочный круг: с одной стороны, вы хотите закрыть глаза на свои проблемы, с другой стороны, дети не видят примера решения жизненных проблем, которые практически всегда связаны с внутренним миром человека. Главное для ребенка – иметь перед собой пример, достойный подражания. Даже не в смысле материального благополучия, а в смысле самоактуализации, т.е. совпадения собственных способностей и их плодотворного превращения в жизнь. Дети чувствуют счастье, чувствуют счастливых людей, тянутся к ним и отходят от тех, кто снаружи счастлив, а внутри страдает. На воспитательный монолог: «Я всю жизнь не воровал, всю жизнь на одном заводе проработал, честно жил и хотя хором не имею, но могу честно смотреть людям в глаза», – можно получить прямо противоположную реакцию. Потому как подросток подумает: «Ага, всю жизнь честно жил и страдал за свою честность, я так не хочу, я умнее и страдать не буду...»

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.