Ну, что друзья время начинать. У меня большая просьба, если не трудно чуть поближе пересядьте, пожалуйста. Мы так по-домашнему будем общаться. Можно в первый ряд даже. Садитесь вперед.

Я представлюсь, моя фамилия Левит, звать меня Сергей Валерьевич. Я врач психотерапевт, психолог. Поднимите, пожалуйста, руки с кем мы уже виделись на лекциях, семинарах. Большинство. Вот этот проект называется «Школа родительского мастерства». Он начинался сначала при моем единственном участии, я ходил по школам. А сейчас, я уже с большой дружной командой и с представителями «Единой России», которые подключились. И сейчас они помогают реализовать, на мой взгляд, очень замечательный проект. У нас уже третья школа за этот год. Начали мы с Ленинского района, охватили и Фрунзенский, Октябрьский и вот теперь Кировский и Волжский, а к весне доберемся до Заводского. Кто был на пошлом занятии.

*(Поднимают руки)*

Здорово. Пришли. Прошлый раз мы говорили о любви. Оказывается очень непростая тема. Я прихожу к выводу, что у нас люди недолюбленные все. Ну, может не все, но большинсво, по крайней мере, из тех кто приходит на консультацию к психотерапевту. Потом они эту любовь пытаются добывать у жен, мужей коллег по работе, а они не дают. Потому что они сами недолюбленные. Я рад, что сегодня здесь у нас те, кого уже с натяжкой можно назвать детьми. Хотя так, на мой взгляд, к детям я отнес всех лет так до 5-7. Здесь есть кто моложе семи лет? Тебе сколько?

**Зал:** Семь.

**Л.С.В.:** Все уже семь исполнилось. Не коси под ребенка. Тут уже детей нет, почему я так говорю, потому что годам к семи уже считается, что характер человека уже сформирован на 95%. Здесь все люди уже взрослые, единственное опыта не хватает, а так уже основные взгляды на жизнь есть. Теперь вас уже перевоспитать нельзя, вами уже можно как то управлять, ненавязчиво. Как тебя зовут?

**Зал:** Тимофей.

**Л.С.В.:** А перевоспитать, Тимофей, если захочешь то сможешь себя сам и, то это бывает очень тяжко. Поднимите руки, кто сегодня чистил зубы?

*(Поднимают руки)*

Скажите привычка?

**Зал:** Да.

**Л.С.В.:** Полезная?

**Зал:** Да.

**Л.С.В.:** Полезная. Я как врач скажу, если вы дня три, неделю не почистите, ваши зубы не выпадут. Попробуйте завтра не почистить. Будет тянуть? Вы умом понимаете, что беды не будет, а тянуть будет. Сила привычки? Представьте, что вы 30-40 лет их чистили, а тут вдруг не почистите. Привычки нами управляют. А могут быть привычки не очень полезные?

**Зал:** Могут.

**Л.С.В.:** Привычка чуть что орать. Привычка чуть что руки опускать и впадать в истерику или в обиду. И вот этими привычками пронизаны наши семьи. И многие себя ведут исходя из этих привычек, хотя головой понимаю, что так вести себя нецелесообразно. Я сегодня хотел поговорить о таких приемах воспитания и хотел, чтобы побольше было озвучено проблем в ваших семьях, и мы прямо здесь попробовали их разобрать. Потому что любая лекция должна быть связана с актуальными проблемами присутствующих. Вы знаете, я с треском провалил одно выступление. Выступал я в библиотеке, где бывший кинотеатр «Ударник». На редкость отвратительный зал для выступлений. Я не знаю, что было там до революции, но там совершенно нет акустики и там жарко. Меня попросили выступить перед учителями о том, как мативировать детей на ЕГЭ. Причем это было в сентябре, когда до ЕГЭ еще год и мое выступление было шестым за день. Людям было жарко, душно и хотелось уйти. Какая там мативация на ЕГЭ? Я что-то другое им там рассказал, и мы дружненько разбежались. Я вам хочу нарисовать одну схему, к которой я хотел бы привязать все наше общение это схема нашей души. Сейчас я твою душу рисовать буду (*обращается к Тимофею*), и свою ну не душу, а хотя бы психику. Сниговичок видите нарисован. Ну, вот это я себя нарисовал (*пишет на доске*), Сергей 39 лет. А вы знаете, внутри меня живет ребенок. Внутри вас дети живут?

**Зал:** Да.

**Л.С.В.:** Причем знаете лет так, наверное, пяти. Слушай, Тимофей в твоих родителях дети живут малые? Слушай, а как если посмотреть на папу, в папе ребенок проявляется маленький?

**Тимофей:** Не знаю.

**Л.С.В.:** А что папа делает такого, что можно сказать – ребенок.

**Тимофей:** Водит в школу.

**Л.С.В.:** Возит в школу. Это взрослое поведение. А вот есть поведение детское у родителей, как дети себя ведут.

**Тимофей:** Развлекаются.

**Л.С.В.:** Развлекаются. Могут с тобой пошалить, побеситься? Поднимите руки, кто со своими детьми на равных играет? Знаете подушками подраться, на голове походить – это здорово.

*(Поднимают руки)*

Это вы психически здоровые люди. У некоторых прямо задавлен этот внутренний ребенок, они не могут, как дети поиграть. Они с какими физиономиями ходят?

**Зал:** С серьезными.

**Л.С.В.:** С очень серьезными. Даже на вечеринках. Сидя вдали от пляшущих людей и с серьезными лицами говорят на серьезные темы. Вот как то внутри не ребенок. Проявление радости детской, бывает у взрослых людей?

**Зал:** Да.

**Л.С.В.:** Детская радость, просто так. Солнышко вышло и люди радуются. Это хорошее проявление – радость. Вот радость – это проявление внутреннего ребенка. Скажите, а любопытство и интерес, это тоже детские проявления?

**Зал:** Да.

**Л.С.В.:** Вот часто говорят лень. А я хочу сказать, что малые дети они не ленивы. Почему они не ленивы?

**Зал:** Интересно все.

**Л.В.С.:** Они только делают то, что им хочется, а то, что им не хочется, не делают, и у них нет лени. Так вот интерес это проявление внутреннего ребенка. Любопытство, интерес. Скажите это важно что бы взрослые люди, которые выросли, испытывали не только радость когда развлекаются, но были увлечены, причем увлечены как в детстве, когда ребенок с головой погружен в какое там ковыряние рассматривание. Поднимите руки, а у кого в вашей взрослой работе бывают моменты детской увлеченности, рот открывается и глаза округляются. Я вам завидую, и у меня у самого так бывает. Так говорят в плане психотерапии, единственная мотивация психотерапевта в работе с клиентом это интерес. Ни в коем случае нельзя стараться понравится, потому что ковыряются очень болезненные темы, но должен быть интерес. Тогда что-то сдвигается с места. У меня сегодня вообще не было ощущения, что мы с моими, кто ходил ко мне на консультацию, с интересом занимаемся их уникальной жизнью. Вы смотрели фильм «Люди в черном»? Помните, там была маленькая вселенная. Заглядываешь и вдруг видишь целый мир. Так вот когда получается с человеком, заглянуть, в его мир вот такой же охватывает трепет, как будто ты смотришь куда-то на звезды все очень интересно. А если нет в жизни радости и интереса, можно сказать что ребенок начинает скучать? И тогда ходит вроде бы взрослый человек, а глаза у него потухшие. В нем нет этого ребенка. Так что скука это тоже состояние внутреннего ребенка. Многие скучают годами. Скажите, пожалуйста, а может быть такое неприятное проявление внутреннего ребенка во взрослом человеке - истерика например. Видели людей с детской истерикой? Страшное зрелище?

**Зал:** Это фобии.

**Л.С.В.:** Фобии, это кстати тоже туда, такие страхи. Знаете, это когда взрослый человек панически чего-то боится. Мышку увидела, прыгнула на стул и завизжала. Это взрослое поведение? Нет. Поднимите руки у кого фобии есть?

*(Поднимают руки)*

Ну, фобии это страшно сейчас не поднимите. А страхи всякие, мышей, пауков, темноты. Вас в темноте кто-нибудь обижал? Мышка кусала? Вот тоже ведь вопрос, а чего боитесь? Я могу, правда предположить, одна из гипотез, вы будучи маленьким ребенком, не знали, что лягушка и мышка это что-то страшное. Дети куда только не лезут. И вы, будучи девочкой, потянулись к этой лягушки, а рядом могла быть тревожная испуганная мама. Которая взвизгнула: «Убери руки, гадость какая!». Все теперь вы боитесь мышек. Нет, некоторых надо так опасаться, геморрагических, но не всех же. Я вам сейчас расскажу механизм фобий страхов, пьяных истерик. Что еще из негативных проявлений?

**Зал:** Пресыщенность.

**Л.С.В.:** Как? Пресыщенность? Ну, может пресыщенность, скукой сопровождаться? Вот прошлый раз я вам рассказывал, ребенок на шее, он там пресыщен так ведь. Он все уже имеет, он начинает скучать и потом пытается найти сильные эмоции в каких-то вот подвигах, сомнительных. Значит истерика, страхи детские такие вот (*пишет на доске*). Потом расскажу, как бороться со страхом темноты. Напомните мне обязательно. Обида это детское состояние?

**Зал:** Манипуляции.

**Л.С.В.:** Манипуляции. Истерика это манипуляция. Когда я закатываю истерику, я ее как правило, закатываю при свидетелях. Я сейчас вот упаду в истерической дуге с криком: «Хочу такую сумочку?». И о вас, на вас же люди смотрят, может что с самооценкой произойти? Понизится. Я же давлю на вас, я же шантажирую. Вы мне дадите эту сумочку, чтоб только я замолчал. Так ведь? А обида это разве не манипуляция? То же самое. Я на вас обиделся и у вас хочу вызвать чувство вины. Причем манипулятор может, просто попросить: «Дайте мне стакан воды». Он начнет издалека. Что же это такое пришел в школу, уже 20 минут выступаю, в горле пересохло, хоть бы кто принес стакан воды. Я же не прошу, я смотрю как бы в пространство, а у кого есть рычажок вины, я сейчас надавил и кто-то подорвется. Как я вам говорил в автобусе.

*(Принесли стакан воды)*

Вот видели, да. Сманипулировал. Я же не просил. Я же просто для примера. Не выдержала. Она имеет отношение к организации. Как в автобусе: «Кто за проезд не передал?». И кто-то дергается в карманы, показывает вот мой билет. Но его же, конкретно, не обвиняют. Вот чувство вины, как же сейчас про меня подумают, а вдруг я. Оплати я или не оплатил? Вроде бы оплатил? Так что обида это когда, кто-то надувает губы и это явный уход в детство. Я когда это осознал, я и обижаться сейчас перестал. Обижаюсь и спрашиваю: «Сколько мне сейчас лет?» Я понимаю, что мне сейчас 39, что это куда-то туда. И вы знаете потрясающе, на консультациях приходят семьи, и вот так по поведению, вдруг осознаешь, что нет людей взрослых. Что пришли дети разного возраста, от 3 лет и до 14. Такие упрямые есть, на уровне подростка кто-то застрял. И на их уровне их дети выглядят значительно взрослее. Упрямство – ты уже понимаешь, что тебе это уже не надо, но все равно упрямишься. Это где то годам к трем, кризис вот этих трехлеток. Так что когда вы упрямитесь это тоже туда. В каждом из нас живет родитель. Вот я себя ловил на том, у меня два сына, что я периодически говорю тем же тоном и словами как разгаваривали со мной мои родители. Вы не улавливаете в себе ноток? Так ну ка ровно сядьте не сутультесь! О, отец так говорит. Вот когда мы кого-то воспитываем, критикуем, это могут быть, наши дети, наши жены и мужья. Наши подчиненные и просто люди в транспорте. «Что вы как стоите, что вы мне на ногу наступаете?» Чувствуете, интонация какая – родительская, воспитательная. Когда вы чувствуете, когда вас воспринимают как детей малых и начинают вам сверху вещать. Когда вы кого-то критикуете, критика конечно разная бывает. И второе проявление внутреннего родителя это опека, забота. «Вам не холодно здесь. Дать вам плед, тапочки? – это я сейчас вас воспринимаю в роли кого, детей, а я заботливый папа, мама и так далее. Улавливаете в себе вот такие нотки? Я сейчас забочусь как бабушка. Это забота (*пишет на доске*). Подумайте ваш внутренний родитель в нем, что больше преобладает, желание критиковать или заботиться. Просто подумайте. И опять критика и забота бывают разная. Бывает такая критика, от которой у ребенка все рушится. Видели, как асфальт закатывают катком? Можно так закатать, что потом приведут подростка и спрашивают: «Что он у меня ничего ни хочет и ни о чем не мечтает?». Да потому что все ростки его мечт закатали в асфальт и такое бывает. Как одного отца чуть не прибил на консультации. Успешный мужчина, а ребенок при нем начинает мечтать рассказывать о своих планах, а отец начинает гнобить. «Ты что миллион собираешься заработать, ты сто с ума сошел». Хотя сам примерно так и зарабатывает. «Ты что такое придумал что-то там организовать». Мальчику 7 лет и ему что режут крылья. Конечно, бывает критика, которая на пользу. И забота, бывает такая забота, от которой хочется бежать далеко. Это забота, которую некто не просит. Вот вы не просите, а я начинаю усиленно о вас заботиться. Я как раз вам о ней рассказывал. «Сядьте ровно, не сутультесь, выпрямите спину, задерите голову, соедините ноги вместе и вот так вот руку поднимите, что бы рука была сильнее» - вот я навел порядок в вашей жизни. Вы меня просили? А я что сделал? Позаботился, да. И хочется от меня укатиться далеко и навсегда. Понять важно, а вот какие у вас тут методики. Внутренние родители разные бывают. И третье состояние это взрослый. А взрослый это разум. Это разум это такой вот холодный ум. Мы же все где то работаем, кто не работает, тот учится. Скажите, вы сегодня были в состоянии спокойного, расчетливого ума?

**Зал:** Да.

**Л.С.В.:** Может, когда выполняли какие- нибудь задания, составляли план какой то, да. У психолога этот взрослый никогда не должен отключаться. Я должен с клиентом беседовать и мой клиент может плакать. Мы препятствуем, когда люди плачут? Нет. Я рад, когда люди плачут, значит, какие-то эмоции идут. И вы знаете, иногда такие истории, что у самого чувствуется, к глазам начинает слеза накатываться. Но все равно в голове должен оставаться взрослый наблюдатель. Который на это все смотрит и думает как дальше вести встречу. Вы представляете, если и я разрыдаюсь. Все-таки это должно работать. Вот такой внутренний взрослый. Девиз ребенка, какой? «Хочу». Хочу или не хочу. А родитель как нам говорит? Надо, должен. А взрослый? Целесообразно или не целесообразно. Холодный расчет, целесообразно. Конфликты между людьми бывают? Вы сегодня с кем-нибудь конфликтовали? Вечером не предстоит никому, не с кем. Конфликты с детьми, с родителями, с женами, мужьями, с подчиненными. А бывает конфликт внутренний?

**Зал:** Да.

**Л.С.В.:** Вот вроде никого рядом нет, а там что-то происходит. Вот я вам сейчас покажу внутренний конфликт вот на этой схеме (*рисует на доске схему*). Например, женщина говорит или мужчина: «Надо худеть». Может он себе сказать? Это внутренний родитель говорит. Причем некоторые интонацию мамы с папой узнают. «Тряпка, возьми себя в руки с понедельника». Разумом она понимает, что действительно целесообразно скинуть лишние 40 килограмм, потому-то суставы болят, диабет. И она себя берет в «ежовые» рукавицы. А что через три дня ее ребеночек говорит: «Хочу. Нет, не хочу голодать, а хочу вкусняшку». Как одна очнулась полпервого на кухне, вокруг гора конфет и не понимает, как она их съела. Нельзя наступать на горло своему внутреннему ребенку, потому что он все равно вылезет и сделает по-своему. И не когда вы не добьетесь успеха, в каком- то деле, если у вас будет лебедь рак и щука. Надо, могу и хочу – должно совпадать. В чем нет слада, как Шекспир писал, в том нет и толку. Вы можете, конечно на морально волевых как то тащить, но потом ребенок вам все равно устроит. И почему многие, стиснув зубы, похудели, потом набирают еще больше. Ребенок же пугается, что скоро опять отнимут все, и он впрок начинает наедаться. Поэтому если вы чего-то не добились, то скорее всего у вас внутри ребенок напуган, он очень боится, что это произойдет. Как я уже рассказывал, одна не понимала, что она похудеть не может. Я ей говорю: «Закройте глаза, представьте, что вы похудели». Она говорит: «Я представила. Иду я такая красивая по проспекту Кирова, все мужчины рты раскрывают». И тут она напрягается. «А что вы сейчас напряглись?». «Так они же ко мне подойдут знакомиться». А она этого оказывается боится. И ее вес, способ сказать, всем нет. Одна не понимала, почему не может заработать сумму денег определенную. Она очень талантливый человек. Только на новую работу выходить, какой-нибудь кефир прокисший выпьет, с диареей упадет, а потом еще чего-нибудь. Ну, представьте, вот вы зарабатываете эту сумму, и она напряглась. Потому что, оказывается с этой суммой, я бы не стала терпеть мужа, который надо мной издевается. Я бы от него ушла, а потом, Боже мой, детям нужен отец. И потом что скажет моя мать, моя свекровь. Вообще это такой напряг, что лучше зарабатывать 10 тысяч. И она может не делать тех действий, от которых она пугается. Поэтому если вы что-то никак не добьетесь, то вы этого побаиваетесь, скорее всего. Важно понять, чего боюсь. Вот ребенок тогда включается лень, а что такое лень, это когда вставляют палки вам в колеса. Не хочу, или хочу, но боюсь. И вот она потом наелась, у нее чувство вины, мол как тебе не стыдно. Алкоголь интересно действует на эту схему. Он заливается сверху вниз. Сидят люди вот, трезвые, а дети они и трезвые веселые. Дети они веселые, будьте как дети и войдете в царствие Божие, вы же слышали. А взрослые, у которых куча ограничений, почему многие не садятся в первые ряды, потому что здесь что-то вот ужасное будет. Я вас понимаю прекрасно. И часто вот на вечеринках, еще незнакомая компания, сидят зажатые, так ведь. Потому что внутренние родители говорят, как себя надо вести. Потом что-то такое употребили, и это начинает отключаться. И ребенок начинает, как то оживать, какое- то общение начинается. Но взрослый еще контролирует ситуацию. Дозировка наросла, разум отключился и дитя пошло в разнос. В пляс если радость, а если там запасы обиды и гнева, что наружу выходит. Я не сторонник, что бы употребляли, а уж с горя вообще нельзя. Потому что полезет такое, и сколько убийств по пьяной лавочке. Потому что там запасы гнева на одних людей, а выльет он на тех, кто окажется рядом. Вы знаете, что маленькие дети они же лопаткой бьют со всей силы, поэтому действительно, столько травм. Потому что там нет не какого расчета. И потом утром просыпается он, заснув лицом в салате, кто первым из этой тройки проснется – родитель. И начнется чувство вины. Что же ты вчера натворил. И алкоголики опять напиваются, что бы отключить совесть и пьют, собственно говоря, годами. Дело все в том, что когда алкоголиков начинают стыдить их жены, они усиливают напряжение здесь и тем более и дет и напивается. У нас следующая тема будет, как с алкоголиками общаться. И как детей не воспитать алкоголиками. Я для чего сейчас все это нарисовал? Я нарисую, что происходит в семье (*рисует на доске*). Мы нарисуем ребенка и родителей. Исходя из этой схемы. Ну, вот например папа 40 лет, мама 40 лет и их сын лет 14 или дочь. Скажите, пожалуйста, папа может себя как ребенок вести?

**Зал:** Да.

**Л.С.В.:** А мама? Могут они быть взрослыми, адекватными людьми? Могут. А могут критиковать, опекать. А в 14 летнем парне или девочке есть детское пятилетнее состояние? Есть. А взрослое? Вы знаете и в более маленьких наших слушателей есть. Вот у Тимофея, наверное, есть вполне уже взрослое, разумное состояние. А вы не видите в нем родительских проявлений?

**Зал:** Бывает.

**Л.С.В.:** Бывает. Посмотрите, как ваши дети общаются с младшими, посмотрите, как они играют с куклами, и услышите свои интонации. Кстати замечали, как с куклами играют дети алкоголиков? Девочка берет куколку Барби и Кена. Кен идет, шатается, а Барби ему говорит: «Бессовестный, опять напился, иди спать». Она уже знает, как общаться с пьющим. Когда она вырастит, что делать с трезвым мужчиной она не знает и поэтому с ним ей будет скучно. Он пришел в 6 вечера трезвый и говорит о философии и психологии. А там будет драма. Говорят, что пьющий отец это самое яркое в жизни его жены. Это очень ярко, хотя и драматично. Вот на лекциях мне задают всегда вопрос. Скажите, пожалуйста, как сделать, что бы дети были ответственные, сами делали уроки, отвечали за свои слова, не врали, не обижались, не устраивали истерик, не упрямились как ослики. Это мы говорим о каком состоянии, какое состояние вы хотите у них воспитать? Взрослое, так ведь. Ответственность за свою жизнь. Цель этих родителей как то активировать у него состояние. Вы согласны с этим? Потому что судьба детей выйти из этой семьи, встать на ноги и заводить свою собственную семью. Ну, медведь же не тащит всех в свою берлогу, медвежата вырастают и идут свою выкапывают, как то так.

**Зал:** Медведь – эгоцентрист

**Л.С.В.:** Эгоцентрист? Кто?

**Зал:** Медведь.

**Л.С.В.:** Ну тут всегда игра терминов. Эгоцентристы, эгоизм. У животных же особо морали нет, есть такая морской конек или какая-то рыбка. Отец носит мальков во рту. Опасность они прячутся ему в рот. Опасность заканчивается он их выпускает. Вы скажите, какое высокоморальное поведение. А последние исследования показали, что никакого высоко морального поведения там нет. У отца этой рыбки после рождения детей вырабатывается какое-то вещество, которое блокирует ему жевательную мускулатуру. Он честно говоря не хочет их спрятать, он хочет их съесть, но у него не получается сглотнуть. И вот как раз когда они подрастают на столько, чтобы от него убежать, у него заканчивается выработка этого вещества. Там все на уровне инстинктов, на уровне биохимии, у нас это более осознанно. Но говорят, врет, обманывает, безответственный, упрямится – это какое поведение?

**Зал:** Детское.

**Л.С.В.:** Детское. А я его критикую, говорю бестолочь, будешь как твой отец. Как не стыдно отца и мать позоришь. Это я в какой позиции? Меня спрашивают: «А когда он повзрослеет?». Никогда. Потому что к нему продолжают относиться как к ребенку. Бывает интересная ситуация (*рисует на доске*). Это папа, это мама, а может вот такое отношение в семье? Что какой-то взрослый он в родительской позиции не только к подростку, ребенку, но и к другим членам семьи. И кстати вот вам, пожалуйста, алкоголик, игроман, наркоман, он застрял в детской позиции.

-«Скажите пожалуйста доктор, когда он у меня из запоя выйдет. 9 месяцев пьет».

-«Интересно, а что же он у вас кушает?» – я говорю.

-«Я хорошая хозяйка, у меня борщ, сало и холодец всегда в холодильнике».

-«Скажите, а как же ему здоровья хватает?»

-«Я же медсестра, каждое утро ставлю ему капельницу. Когда же он у меня бросит пить?»

Конечно с такой мамочкой, он не когда не бросит. Она ему не дает получить от жизни удар, она все спасает. Это вот очень распространено. Поэтому я бы принципиально в стратегию воспитания, взял такое воспитание, которое позволяет детям развить взрослую позицию. Вы принципиально с этим согласны?

**Зал:** Да.

**Л.С.В.:** Если конечно дети ваш единственный смысл жизни, тогда вам лучше не развивать взрослую позицию. Вам лучше воспитать, как я показывал, посадив их вот суда (*показывает на шею*) и так лет до 30 их носить, ноги у него атрофируются, и он далеко от вас не уйдет. Рядом будет. А если убежит невзначай, то развалить его семью, влезть туда и вернуть его на горб. А если воспитать взрослую, я вам предлагаю, например детская истерика, пойдем с самого начала. Кто планирует детей заводить, поднимите руки?

*(Поднимают руки)*

Кто-то там дернул сзади. Ребята, вы же планируете наверное, хотя многие говорят, что не буду заводить. Прямо на приеме говорят: «Я никогда не женюсь и детей не заведу». Как вы думаете, это какие дети говорят, у которых как в семье?

**Зал:** Неблагополучно.

**Л.С.В.:** Неблагополучно. Они насмотрелись драмы их родителей, и они боятся заводить семью. Потому что в его понимании семья это какой-то мордобой, обиды. Это ужас, пугаются просто. Итак, пожалуйста, ребенок… Который когда у вас будут дети… Вот Тимофей, ты кого планируешь завести, мальчика или девочку?

**Тимофей:** Сына.

**Л.С.В.:** Сына, да. Вот представь, сын в истерике упал на пол в магазине и говорит: «Папа, купи эту машинку!» Твои действия?

**Тимофей:** Я скажу, что у меня нет денег и все.

**Л.С.В.:** Выходи сюда. Похлопаем ему.

*(Аплодисменты в зале)*

Вот молодец. Обратите внимание, все кто участвует в наших встречах из подрастающего поколения, вы видите разницу, что я говорю с взрослыми, что с детьми? И я не вижу. Не надо опускаться, надо дотягивать до себя. Так что абсолютно, это взрослый человек. Ты кем хочешь быть?

**Тимофей:** Машинистом.

**Л.С.В.:** Машинист это хорошая профессия. Скажи машинист, он должен тихо говорить или громко?

**Тимофей:** Громко.

**Л.С.В.:** Почему?

**Тимофей:** Потому что если его не услышат, могут врезаться.

**Л.С.В.:** Да. Шум в локомотиве, а если он говорит тихо… Ты давай, тренируйся уже сейчас быть машинистом. Говори громче. Тренируйся громче, представь, что ты ведешь поезд, а в задних рядах…

**Тимофей:** Кочегар.

**Л.С.В.:** Да, кочегар. Надо поддать, а там разговаривают. Давай скажи, что-нибудь громко.

**Тимофей:** Тихо!

**Л.С.В.:** О, чувствуете, причем он тоном руководителя, даже уже не машиниста. В министерство пойдет. А хочешь стать начальником? Министром путей сообщения?

**Тимофей:** Да…

**Л.С.В.:** Вообще лучше замахиваться на высокие должности. Просто если бы он хотел быть министром, мне проще обосновать, зачем ему учиться. Математика нужна министру?

**Тимофей:** Да.

**Л.С.В.:** Зачем?

**Тимофей:** Чтобы считать деньги.

**Л.С.В.:** А русский язык?

**Тимофей:** Русский язык, что бы писать.

**Л.С.В.:** А зачем ему писать уметь грамотно?

Тимофей: Он подписывает бумаги.

**Л.С.В.:** Правильно. Смотрите уже государственное мышление. Значит, подпишет не то, поставит запятую не там и все. Казнить нельзя помиловать. И поезда уйдут не туда. А допустим английский язык, нужен министру?

**Тимофей:** Да. Он может общаться из других стран, и он не поймет их язык.

**Л.С.В.:** Да. Может сейчас китайский надо учить министру. А физкультура ему нужна? Подожди, давай подумаем, он должен быть в хорошей физической форме?

**Тимофей:** Да.

**Л.С.В.:** Он же будет выезжать на железную дорогу, ему придется много двигаться. Проверять поезда. Поезда же длинные, значит он должен быть физически развитый. Знаете, я каждый предмет сейчас ему могу обосновать. Если бы сказал что хочу быть президентом…

**Тимофей:** Музыка.

**Л.С.В.:** Музыка. Давай подумаем, музыка нужна министру? Скажи пожалуйста, а министру полезно налаживать отношения с другими министрами?

**Тимофей:** Да.

**Л.С.В.:** Ты министр железной дороги, а вот сидят министры здравоохранения. Тебе надо лечить своих машинистов? Болеть то они болеют, а лекарства им нужны? А вот сидит министр здравоохранения. Бывают, что люди встречаются после работы? А она вот любит музыку. А ты бы с ней вместе спел на вечеринки. Под это дело можно у нее лекарства выпросить?

*(Смех в зале)*

Дружба бы началась? Дружат же по интересам. У тебя есть друзья?

**Тимофей:** Есть.

**Л.С.В.:** У тебя есть с ними общие интересы?

**Тимофей:** Да.

**Л.С.В.:** Поэтому надо быть человеком с разными интересами. Иначе о чем ты будешь говорить с другими людьми. У человека один интерес ему не о чем поговорить. Вот люди которые ушли узко в один интерес, машины или компьютер, он встречается с людьми которым по барабану этот твой интерес и они не находят общий язык. А исскуство успеха это умение наводить контакты, а министру это очень важно. А с президентом важно дружить министру?

**Тимофей:** Важно.

**Л.С.В.:** Конечно важно. Так что ты очень много конечно, должен знать. Представь, твой ребенок в истерике бьется 3 летний. Твои действия? Что ты ему скажешь? Купи!!

**Тимофей:** Я не могу.

**Л.С.В.:** Почему!

**Тимофей:** Потому что денег нет.

**Л.С.В.:** А я хочу!

**Тимофей:** Ну, нет денег.

**Л.С.В.:** В принципе, относительно правильно. Правда может быть вариант, деньги у него есть, а он просто не хочет сыну это покупать. Ты имеешь право просто не хотеть это покупать?

**Тимофей:** Имею.

**Л.С.В.:** Имеешь. Ты мне, что обязан вообще то. Ты меня кормить обязан пока я дите?

**Тимофей:** Да.

**Л.С.В.:** Еды, но какой еды, самой необходимой. Чипсы туда входят? Нет. Значит, одежду ты мне должен покупать по сезону. Зимой что бы у меня была телогреечка и летом сандалии. Шубу норковую не обязан, так. А если я топаю и прошу у тебя чипсы, ты мне можешь не хотеть их покупать? Я видел просто потрясающее зрелище, когда бабушка перед трехлетний девочкой, выворачивает карманы и отчитывается, что у нее сейчас нет денег. В какой позиции бабушка? В детской. А его ставят в какую? Я перед тобой отчитываюсь. Поэтому вы можете сказать, что у меня нет денег, а если вы не хотите покупать, вы можете смело сказать, что я не буду тебе этого покупать. Вы не обязаны отчитываться, если не хотите что-либо покупать. Иначе если ты будешь вот так выворачивать карманы, ты запутаешь ребенка, он подумает, что всякий раз, когда ему что-то не дают, перед ним должны отчитаться. А может ему начальник объяснить, почему он надает отпуск? Или повышения? А он будет требовать.

**Зал:** Надо сказать «Ты паразит, не работаешь».

**Л.С.В.:** Стоит ли так говорить? По сути то это можно передать, но паразит напрямую… Хотя конечно паразит. Я ору и что ты будешь делать? Мы в магазине, а я топаю нагой. Что ты будешь делать?

**Тимофей:** Я скажу «Не позорь меня»

**Л.С.В.:** Не позорь меня. Вот уже родительские замашки. Скажи, а кого он вообще-то позорит?

**Зал:** Себя.

**Л.С.В.:** Себя. Вы не путайте, пожалуйста, обиженный истеричный человек, это его проблема, а не ваша. А вот пока вы думаете, что он позорит вас, он будет вам закатывать истерики. А почему он тебя позорит, это он валяется. Ты же не валяешься?

**Тимофей:** Он нас позорит.

**Л.С.В.:** А, вас. Ну, да. Скажи, а если бы ты увидел что у какого-то дяди или тете ребенок упал и стал орать и требовать, а ему говорят: «Я тебе не куплю». Ты бы посчитал, что это плохой папа?

**Тимофей:** Нет.

**Л.С.В.:** Так другие люди глядя, что твой сынок валяется, а ты не идешь на его шантаж, они разве подумают что ты плохой? Нет. Вот видишь, мы выяснили, что он тебя не позорит. Наоборот если ты не идешь на его шантаж, подумают что ты какой папа?

**Тимофей:** Плохой.

**Л.С.В.:** Почему плохой?

**Тимофей:** Если ты ему не покупаешь игрушку, он подумает, что ты плохой и не будет разговаривать.

**Л.С.В.:** Правильно, он подумает. Ребенок потом запрется в комнате, и не будет разговаривать. Вот сейчас Тимофей описывает манипуляции ребенка. Истерика не прошла и следом, что он сделает? Обидится и запрется в комнате. Что ты будешь чувствовать, когда он запрется в комнате?

**Тимофей:** Обиду.

**Л.С.В.:** Обиду. А потом что ты сделаешь?

**Тимофей:** Когда мы будем за столом, я ему скажу: «Я не покупаю тебе игрушки, потому что ты плохо себя ведешь, и не разговариваешь со мной».

**Л.С.В.:** Он включит ответную манипуляцию. Я не покупаю тебе игрушки, потому что ты плохо себя ведешь и так далее. Идет обмен манипуляциями. Скажи, а вот как тебе вот такой прием, он кричит… Кстати, когда он валяется на полу, ты его любишь?

**Тимофей:** Люблю.

**Л.С.В.:** Все равно любишь. Есть такая интересная фраза для истеричных детей и взрослых кстати, постарайтесь ее запомнить: «Делай, что хочешь, я все равно тебя люблю». Истерика это такая просьба о внимании и о любви. Надо просто сказать: «Я тебя люблю». А потом можно пойти по своим делам?

**Тимофей:** Можно.

**Л.С.В.:** Да. Иди как будто к двери из магазина. А я буду дальше лежать и орать?

**Зал:** Нет.

**Л.С.В.:** Мне не интересно, я для кого все это закатывал? У истерики всегда есть конкретный зритель. Родитель. Вы просто так не будете биться в истерике. Что дети дураки, что ли. Если окружающие мне начнут игрушки покупать, конечно я буду валяться, но ради Бога тогда вы можете выводить своего ребенка в магазин, и он к 16 годам будет упакован весь.

*(Смех в зале)*

Даже в какой-то передаче юмористической, это талант и надо в театральный. Но в принципе вряд ли сейчас ему что-то будут покупать. Он скорее всего, побежит за тобой и продолжая орать, но вы по крайней мере, будете двигаться в сторону дома. А вы заметили, что если мы берем истерики, почему то одним взрослым истерики закатывают, а другим нет. Не замечали? Как то странно. А с кем-то абсолютно во взрослом состоянии, и они спокойные и не каких истерик не закатывают. Первая истерика, она конечно, закатывается случайно от обилия эмоций, но если на это идет обратная связь, это закрепляется. Закрепляется в детях то поведение, которое приводит к какому-то результату. Но происходит парадокс, когда ребенок ведет себя как взрослый, то есть ответственно, разумно или просто тихо, спокойно, на него внимания не обращают. Как только идет отклонение, он сразу становится центром внимания. Что мы подкрепляем? Негатив. Наоборот если подкреплять позитив, нужно детьми управлять и развить вот эти качества. Я проводил семинар, и мне сказали:

-«Вот привели бы мы мальчика с девочкой, но только они как кошка с собакой будут ругаться. Они вам все сорвут».

-«Ничего приводите» - говорю я.

И они сидят тихо, первые три минуты. Они сидят тихо, а я говорю, не им, а их маме:

-«Вот какой у вас Влад молодец, как он сидит тихо».

Я что подкрепил? Его взрослое поведение. Я понимаю, что это надо было сделать первые три минуты, потому что потом он стал бы вести как то иначе. Потом он стал к сестренке обращаться. И я сказал:

-«Какой молодец как он о сестренке заботится».

И тут он оказался в центре внимания, совершенно по другому поводу. Не потому что он орал и бил сестренку, а потому что вел себя тихо, ответственно и заботился о сестренке. Ему просто хотелось быть в центре внимания, но он не знал, как это правильно сделать. Он знал один способ, заорать, за волосы ее дернуть. И он в центре внимания. Оказывается можно и мак быть в центре внимания. Очень важно замечать крупицы того поведения которое вам нравится в детях и на него обращать внимание. Это относится и к мужьям и к женам. Муж кинул носок, попал на стул. Надо подкрепить, только без язвы. У краба после 72 повторений возникает рефлекс. Вот одна сидела и наблюдала, краб клешню поднял, она ему мясо. Дрессировщица. Через 72 повторения у него рефлекс. Он стал отдавать воинское приветствие. У людей тоже формируются рефлексы, но может быть даже быстрее. Так что будете подкреплять, через какое-то время ваши близкие начнут меняться. Так что ты знаешь, ты можешь идти в сторону дома, и он за тобой побежит. А когда он обижается в своей комнате, сажи пожалуйста, это чья проблема, если он обижается?

**Тимофей:** Его.

**Л.С.В.:** Его. Он когда-нибудь закончит обижаться? Закончит. Вот когда он закончит обижаться и придет к тебе, знаешь что не надо говорить:

-«А пришел, Федул – губы надул, истеричка».

Вот этого говорить не надо. Он пришел и надо общаться с ним, как ни в чем не бывало. Поведение, которое вам не нравится, надо по возможности максимально игнорировать. Вот оно прошло и потом пожалуйста, проводи с ним время. Ты любишь, чего-нибудь мастерить? У тебя есть инструменты?

**Тимофей:** Да, люблю.

**Л.С.В.:** А дети любят с взрослыми заниматься? Вот говорят: «У меня нет времени с тобой заниматься». Да не надо с ним играть и заниматься, пускайте его в свои взрослые занятия. Пусть он вам пельмени полепит, пусть он тесто все побросает и весь испачкается, ничего страшного. Но он это время он будет рядом с вами, а это дорогого стоит. А уж если ты хочешь поиграть с ребенком, то играть с ним надо на равных. Ничего что ты стоишь, не устал? (*обращается к Тимофею*). Ну стой, привыкай. Министру же придется выступать, там совещания по три часа идут, и будешь ты вот так вот стоять. Вот сейчас он в центре внимания. Участвует в тренинге. Одна пришла и говорит: «Проблема, сын в садике, совершенно не умеет играться. Он видит игрушки, их берет и начинает играть. Подходят другие дети, он их начинает гнать от этих игрушек. Плюс еще отбирает игрушки у детей». Выяснилось, что этот мальчик, он не имеет опыта игры с другими детьми. У него не было братьев, сестер. Во дворе его не пускали, он рос с бабушкой, мама все время работала. Он не умеет играть. Какую рекомендацию я дал маме, как вы думаете? Начать с ним играть. Вопрос, как играть. Играть в свои игры, то есть у мальчика есть его машинки, а мама говорит: «Не интересно играть в машинки». Купите себе куклы, сядьте на пол и начинайте играть. Он начинает играть в свою игру, он к ней подбегает и пытается вырвать у нее куклу. Надо что сделать? Отвернуться. Она же сильнее и не отдает. Он попсихует и продолжает играть, тогда надо повернуться. Учить его, что когда он начинает что-то выхватывать, от тебя отворачиваются. Если он протянет машинку, нужно обменяться с ним. Она должна делать то, что в детстве не получилось. Он не умеет играть. Можно либо поиграть в детские игры, либо позволить заниматься ему своими взрослыми и ему не надо будет закатывать истерики. Давайте ему похлопаем, он молодец!

*(Аплодисменты в зале)*

Уже пошел взрослой походкой. Выше как бы стал, мне показалось. Вот хорошо, что погладили (*обращается к маме Тимофея*). Подкрепила. Хорошо, что сейчас, а не через полтора часа. Потом он просто не поймет, а что его гладят. Да, рефлекс.

Как реагировать на детскую агрессию? Дети могут быть агрессивными?

**Зал:** Да.

**Л.С.В.:** Вот эмоция гнев, вам знакома? Вы были в гневе когда-нибудь?

**Зал:** Да. Были.

**Л.С.В.:** А вы знаете, что говорят в психологии? Гнев это всегда эмоция вторичная. Она всегда следует за какой-то другой эмоцией. Гнев может следовать за страхом?

**Зал:** Да…

**Л.С.В.:** Я вас жду в 7 вечера, а вас нет, я испуган. Мама испугана. Потом может быть злость на этого человека, когда он придет? Я тебя сама бы и прибила, да. Гнев может следовать за обидой? Вы почувствовали боль, вам плюнули в душу, а потом рождается гнев. Поэтому, имейте в виду, когда гневаются ваши дети, ваши мужья, ваши жены, им больно. И в ответ на эту боль они выражают гнев. Товарищи женщины, когда мужчина в гневе, бывает чашку об стену, это замечательный мужчина. Он бережет вас. Он свой гнев пытается, как то усмирить. Надо просто разбираться, что за боль. И поэтому когда кто-то гневно себя ведет, скорее всего, это боль всей семьи. И вот вам пожалуйста, вы увидели какое-то гневное поведение. У кого двое детей, поднимите руки?

*(Поднимают руки)*

Могут между собой дети в конфронтации быть?

**Зал:** Да…

**Л.С.В.:** Вот вам задачка. Тринадцатилетний брат за волосы таскает сестру семилетнею, зато что она схватила его игрушку, машинку например. Ваши действия?

**Зал:** Молодец, воспитывает…

**Л.С.В.:** Еще. Первый шаг в любом конфликте, это их разнять. Мы же говорим, что дети бьют изо всех сил.

**Зал:** Если не одного возраста, а если одного возраста, я просто ухожу из комнаты. Они там побьют друг друга, а потом я выясняю ситуацию.

**Л.С.В.:** Если неравный, то да. А если равный, тут предлагают, пусть дерутся. Только надо убрать колющие предметы.

*(Смех в зале)*

Вариант креативный можно, боксерские перчатки им дать. Но говорят разнять лучше. А вот давайте подумаем, есть такой момент, что в действиях каждого человека есть какой-то позитивный мотив. Вот когда старший мальчик «наезжает» на сестренку, что позитивного в основе этого поведения можно поискать. Он что пытается сделать? Защитить свое имущество. Это позитивные намерения?

**Зал:** Да…

**Л.С.В.:** Каждый человек на своем месте по-своему прав. Каждый член семьи по-своему прав, просто мы эту правду не можем понять. Когда говорят:

-«А ты отдай свою игрушку»

-«А вы свою сумочку отдайте. Отдайте соседке. Какая вы жадная девочка, не жадная девочка и цепочку бы сняла и сумочку бы отдала. Дай Машеньке сумочку» - говорю я.

Что-то ни кто не торопится. А тем более, мужа там дать кому то, уступить.

*(Смех в зале)*

Как то таких желающих нет. Я вам скажу, что для мальчика его игрушка не менее ценна, чем для вас айфон, сумочка и так далее. Надо понимать, вот эта безделушка детская для него имеет ценность, как для вас ваша машина. И предложение – ты отдай неуместно. Особенно когда пришли гости с детьми, она там в истерике бьется. А ты отдай.

**Зал:** Сергей Валерьевич, а в рамках семьи, ведь он должен делиться с сестрой, тем более с младшей.

**Л.С.В.:** А вот дальше идет разговор. Должен он, не должен. Не знаю должен он делиться, машинками своими? Я вот не уверен, а почему он должен. Может быть, если бы другая была ситуация, хлеба последний кусок, тогда да. Допустим, они голодны, и он съедает последний кусок. Можно ли разговор с этим мальчиком построить так:

-«Тимофей или Денис, а ты почему ее ударил?»

-«Я хотел машинку»

Можно ему сказать: «Ты молодец, что можешь отстоять свою позицию». Это все-таки важный момент, что у него это есть. Потому что по жизни это важно.

**Зал:** В начале их успокоить нужно…

**Л.С.В.:** Ну вы их развели. Успокоились и только потом разговор, причем глаза в глаза. Если вы хотите включить взрослую позицию, разговор дожжен проходить вот так. Когда конечно вы нависли как Мюллер: «Так, будем говорить, что ты хотел?». У него та отключится, шторы на уши опустятся. Это надо сесть, обсудить. Даже можно прием активного слушания, мы прошлый раз показывали. Ты злишься, ты переживаешь, то есть проговорить его эмоции. Вот ты хотел защитить свою машинку, и дальше вы задаете вопрос. Вообще что бы стимулировать ребенка или взрослого надо давать совет или задавать вопрос.

**Зал:** Задавать вопрос…

**Л.С.В.:** Задавать вопрос. «Скажи пожалуйста, а почему Машенька хотела взять твою игрушку?» (*Просит ответить из зала*)

**Зал:** Что бы поиграть.

**Л.С.В.:** Скажи пожалуйста, а что будет дальше?

**Зал:** Поиграет и отдаст.

**Л.С.В.:** А почему ты ей не даешь?

**Зал:** Потому что сломает. Это мое.

**Л.С.В.:** Это твое и ты не хочешь давать свое. Я же спрашиваю ребенка, он так может и не скажет. Скажи, а что будет дальше, вот мы сейчас закончим этот разговор, Машенька перестанет брать твою машинку или будет делать это дальше?

**Зал:** Опять будет.

**Л.С.В.:** А как нам сделать так, что бы и Машенька твою машинку не сломала и ты бы ее за волосы… Скажи, а что произойдет когда Маша вновь возьмет машинку, ты ее опять за волосы… А когда ты ее за волосы, то опять приду я, и чем дело кончится? Тем же. Прогнозируемые последствия. Скажи, а как же нам выйти из этой ситуации сынок?

**Зал:** Я считаю, что нужно убедить Машеньку, что она поиграет с игрушкой аккуратно и через некоторое время она ее вернет. Вот и все. Ребенок старший дает.

**Л.С.В.:** Подождите, это вы считаете, взрослый. А тут надо не считать, тут надо спрашивать его. Относиться, как к ребенку это в нем родителя пробудить. Я не против. Я только знаете к чему склоняюсь, не надо вступать в разговор с ребенком с готовым решением. Потому что если у вас появилось готовое решение, вы в этом разговоре начинаете в это решение продавливать. Я бы вам предложил вступить в разговор, как будто бы вы не знаете решения. Вам можно будет взять листок написать на нем варианты решений. Поговорить с Машенькой, чтобы она не брала мою игрушку. А как поговорить Вася, я не знаю. У него может не получиться. Потом в 15 пунктах может и будет: А может дать Машеньки поиграть? Это можно наводящим вопросом задать. Если он скажет: «А это вариант». И потом на каждый вариант тоже задавать вопрос. Если мы Машу сейчас выпорем, за то что она взяла, твою игрушку – вариант. А что будет дальше? Она перестанет вредничать – нет, не перестанет. А если мы дадим ей машинку? Да, вариант. А что может быть плохого? Она может ее сломать. А может у тебя есть игрушка, которую Маша не сумеет сломать… Вот как то вот так… Вы знаете, это отнимает время, а тут котлеты горят. Вот вы учите их вести переговоры, когда не сходятся ваши позиции. Разные там есть варианты. Помочь повыше эти машинки поставить, что бы ни дотянулась. Как ты думаешь, почему она к тебе лезет, она тебя любит или нет? Значит, ты для нее важен. И потом конечно когда они вдруг начнут ладить в какие-то моменты, это надо подчеркнуть. И в разговоре с мамой или подругой сказать: «Какой у нас Вася молодец, как он замечательно играет с Машенькой!». Такое вот внушение в третьем лице. Дети плачут и тянут вас вниз: «Мама, мама…». А она: «Отстань от меня». А можно попробовать присесть на корточки, что бы глаза в глаза и сказать: «Слушай Тимофей, чем я могу тебе помочь?» Слушайте хороший же вопрос! Это кстати в организациях хорошо, пришли вот эти гневные клиенты. Все плохо, все плохо. Надо как бы слушать, а потом: «Чем я могу вам помочь?». И тогда у человека вдруг включается разум. Если ребенок говорит, что он хочет, с ним можно говорить дальше и объяснять, почему вы это не делаете. Разговаривать как с взрослыми. Не надо с детьми сюсюкаться, с маленькими. Дети замечательно слышат, у них плохо пока развит центр речи. Гнусавят, картавят и так далее. Вы представляете, он четко слышит, что между собой вы разговариваете нормально, вдруг поворачиваетесь к нему и вот это сюсюканье. Это же идиотизм. Ну, разговаривайте нормально. Зачем слова то коверкать? Ну да с нами так разговаривали же. Знаете, почему дети смеются, когда их подкидывают вверх? Не потому что их подкидывают, а потому что их ловят.

*(Смех в зале)*

Вот вы представьте масштаб, к вам сейчас входит великан метров пять, Берет вас и подкидывает еще метра на четыре. Потом когда конечно вас поймали, у вас будет веселый, истерический смех. У одной моей клиентке был страх, в небо смотреть, вот такая фобия. Лежу, говорит на пляже, в небо смотрю, жуть берет. А потом с гипнозом, выяснили. Года в три папа нетрезвый выводил ее в Горпарк, подкидывал и не всегда ловил. И конечно она летит, потом удар, она конечно неба боится. Потом осознала и перестала бояться. Дети они тоже не любят, им конечно важно, чтобы их обнимали, но когда навязчиво, они уворачиваются. Вот подошел он к вам обняться – обнимите. А вот бегать за ним не надо. Как одна вычитала, минимум восемь поглаживаний в день и вот она навязчиво бегает, это должно быть естественно. Догоняет, подсечку и обнимать. Дети же не привыкли к этому, они стали пугаться. Прикоснулся, на плечо к отцу, да ради Бога. И он получает дозу тепла, правильно. Сидит прямо, не надо его укладывать. Вообще детям поменьше надо предлагать на мой взгляд. Это важный навык уметь просить? В Библии написано: «Просите, и дано будет вам». У нас люди просить не умеют. Вот ни как вы не можете, что у меня чешется под левой лопаткой. Какие же вы нехорошие, вы же должны догадаться. А потом претензии на семейной психотерапии: «Вот он не может догадаться, что надо хлеба купить и так далее», а потом начинаем разбираться, оказывается она вслух этого не произносит. В голове какие-то диалоги, монологи, а близкие то и не знают, что это надо сделать. Потом она удивляется, когда идет циркулярный опрос, что они не знают, что это надо сделать. А она оказывается это и не проговаривает. Вот вы поживите с диктофоном, посмотрите, что вы там проговариваете, а что нет. Поэтому по возможности надо формулировать, во-первых, свои просьбы. Это много в семьях, особенно в отношении детей. Общие фразы: «Скоро весна» или «Скоро зима», говорит женщина, которая хочет шубу. Может мужчина не понять? Может.

**Зал:** Мужчины понимают только когда конкретно…

**Л.С.В.:** Совершенно верно. Четко формулируйте мысли. Так вот и детьми. Когда мы все время предупреждаем желания детей, мы их конечно дезориентируем. Вот я тоже неправильно себя повел. Я сказал Тимофею: «Не устал ли ты?». Что я спрашиваю? Если бы он устал, он бы спросил разрешения. Если постеснялся спросить, то стоял бы мучился, ну и пусть. А мы все время предлагаем. Сопельки не вытереть? Забота, которой не просят. Если бы он попросил помощи, то помогай. Отложи свои дела и помогай, а может и не надо дела откладывать. Вы ужинаете, а ребенок вам кричит: «Мама помоги с уроками», надо доужинать или идти помогать с уроками?

**Зал:** Доужинать.

**Л.С.В.:** Доужинать. Кто-то сказал: «Это наше глубокое заблуждение, что мы воспитываем детей, дети воспитывают нас и наша задача уклониться от чрезмерно интенсивного воспитания». Что происходит во время консультации, когда приводят детей, у которых отклоняется поведение. Вот семья смотрите (*пишет на доске*), ну допустим мама, папа и у них есть дети, сын и дочь. Семья, началась с каких людей? С мамы и папы. Потом у них появились дети, вот старший, потом младшая. Важно, что у мамы и папы в семье были не только роли родителей, но и роли мужа и жены. Бывают семьи, где роли мужа и жены практически утрачены? И остаются только роли мамы и папы. Чем это опасно? От этого идут нарушения в поведении детей. По идее самая крепкая связь должна быть между мужем и женой, потому что она до последнего. Когда связи так себе, может например, развиться сильная эмоциональная связь между мамой и сыном? Может развиться сильная эмоциональная связь между папой и дочкой? Когда эти вертикальные связи становятся мощнее горизонтальных. Могут возникнуть коалиции в семьях. Могут они начать враждовать? Кланы целые формируются в семье. Может это способствовать нарушению поведения детей? Дети, во-первых, не видят нормальных отношений родителей. Иногда дети маленькие боятся, что родители разведутся. Это в любом случае для ребенка страшно, тогда рушится весь его мир. Я иногда прихожу к выводу, что отклонение в поведении ребенка это его неосознанный способ склеить семью. Проводили же исследование, в одном лагере за рубежом. В бойскаутском лагере был высокий уровень агрессии у детей. Думали, что спортивные состязания его снизят, нет не снизили. Был один день, когда у них не было ни одной драки, и по тестам вообще агрессия упала до нуля. Вы знаете, что произошло? Машина, которая везла им продукты, улетела в кювет и они всем лагерем ее из кювета вытаскивали. Они вместе решали одну важную задачу. И они в этот момент сплотились. Иногда мне кажется, что некоторые дети неосознанно становятся грузовиками, которые улетают в кювет, что бы как то склеить семью. Правильно, он хулиганит, доводит учительницу до слез, их начинают тягать в школу и они на фоне общей беды начинают сплачиваться, они перестают ругаться. Они ругают его, и представляете, он готов чтоб ругали его, но чтоб лишь бы не ругались они. Это называется идентифицированный пациент. Он страдает, но на его страдании держится вся семья. Может на хронически больном ребенке держатся семья? Может. Если бы не его астма, не его нейродермит, не его тяжелый диабет мы бы уже что… Вот он как клей. И помогать таким людям тяжело. Вот они пришли на консультацию он себя как то ведет, а муж может не придти. Или жена может не придти. Терапия это нормализация отношений между мужем и женой, по большому счету. Если это мать-одиночка ей как то надо нормализовать личную жизнь. Пока такая фиксация на детях ни чего хорошего не будет. Разве он повзрослеет? Нет. Вот здесь отношения не налажены. Вот на западе плохо это или хорошо, но это так есть, семья знаете с чего начинается, молодая? Что парень и девушка какой-то период живут как?

**Зал:** Вместе.

**Л.С.В.:** Нет. Это потом. Вообще отдельно как самостоятельная единица. Он там куда-то едет, живет в общежитии, то есть как один. Потом они встречаются, живут вместе и так далее. У нас очень часто, такого этапа нет в семье. У нас живет родительская семья, с жилплощадью своя особенность в России. И в семью приходит зять или невестка, но фактически не на свою территорию. И традиция называть родителей мама и папа. Значит, если я прихожу в семью жены, и называю их мама и папа, я в качестве кого пришел? Брата ее? И вот очень часто в семье перепутаны роли, например, рождается ребенок и функцию мамы начинает выполнять бабушка. А мать молодую ставят в роль старшей сестры. Очень все напутано. Надо разобраться, кто там кому приходится. Ребенок совершенно дезориентирован, есть вроде бы мама, но есть бабушка. Мама с бабушкой ругаются, и папа не знаю в какой роли. Ребенок начинает иногда демонстрировать какое-то поведение, и они на этом фоне перестают ругаться. Он перестанет хулиганить, о чем они будут говорить, они переругаются и разведутся. Наладишь их отношения, и ребенок перестает быть грузовичком, который улетает в кювет и их пытается склеить. Когда страдает один член семьи, это страдание всей семьи. Боль у одного, и всем больно. Просто этот проявляет эту боль, его ведут к психологу, а те как то держат в себе. Конечно, там надо с семьей работать и всех усаживать, причем усаживать мать и отца, и ребенок который хулиганит, и ребенок который не хулиганит, но он просто его брат или сестра. Насколько они понимают, кто что чувствует, понимает ли он, что мама переживает. Важно познакомить друг с другом и научиться, как то общаться. Я вам рассказывал, как я рекомендовал письма писать друг другу? Вот приходит семья на консультацию, И вот эпизод, мальчик пошел на вечеринку. И мама его спрашивает после вечеринки:

-«Там девочки были?»

-«Мама, что ты все лезешь и спрашиваешь меня» - отвечает он.

Они стали переругиваться. Прибежал отец и на всех накричал. Помирил, называется. Развел по комнатам. Потом они пришли ко мне, и я им сказал:

-«Вот представьте, что этот конфликт произошел у вас прямо сейчас. Я вам запрещаю говорить вслух, вот вам по листу бумаги и пишите каждый свои мысли и чувства – это называется, **я**-высказывание, когда я говорю своим близким, что я чувствую».

И вот они пишут. Мальчик пишет: Вот я пришел с вечеринки, мне было так классно, и когда мама меня спросила: «Вася, а были ли там девочки», я подумал «Мама ну что ты меня дурачком каким-то считаешь, что ты выпытываешь. Надоело. Я же взрослый. Ты меня все время спрашиваешь, что я получил, кто мои друзья. Теперь еще про девочек спрашиваешь. Мне стало очень неприятно, мама». Пишет мама: «Когда мой сын пришел с вечеринки, я его спросила, были ли там девочки, потому что в свое время мой брат привел домой, очень не хорошую девочку. Мы от этой девочки потом чуть с ума все не сошли. Я очень боялась, что мой сын, познакомится на этой вечеринки и приведет потом какую-то ужасную девочку». Пишет папа: «Когда я услышал, что ругаются про какую-то девочку, которую к нам должны привести, я подумал, этих еще кормлю, и еще придется кормить какую-то девочку. Я не чего не понял, и я на них на всех накричал». И вот когда они все это прочитали, долго смеялись. Что я хочу сказать, там нет злодеев, там каждый человек… Своя сермяжная, правда. Эти переживания, они совершенно не доступны другим. И из этих переживаний, они проговаривают какие-то отдельные фразы, и делается вывод, что мама тиран, папа тоже тиран и ребенок психопат. А за этими репликами ведь какая-то боль и переживания. Вот сегодня я девочку спрашивал:

-«А почему ты так вот боишься. Почему ты не идешь в тот класс, в который ты хочешь пойти?».

А у нее выбор пойти в гуманитарный или в технический класс. Она хочет в технический. Она отвечает:

-«Я боюсь, что я не смогу там быть отличницей, не получу красный диплом».

-«А что страшного, если это не произойдет».

-«Это будет очень плохо».

-«Ну что ты видишь, какую картину?»

-«Я себя представляю, что мне 26 лет. У меня нет красного диплома. И я сижу в своей квартире такая грустная, грустная. И родители ходят и на меня обижаются, и ругают меня»

Конечно, с такой картиной в голове ей жить тяжело. Ей кажется, что когда она в чем-то провалится и не будет идеальной, от нее все отвернутся. И вы знаете, для родителей, которые сидели сегодня в кабинете, это откровение, что она себе представляет такую картину. У нее не получается с уроками, она психует, а ей говорят: «Истеричка!». А почему она психует, потому что для нее, если она не будет отличницей. А не потому что она такая вот, потому что она боится потерять их любовь.

**Зал:** А может она боится быть лидером? Что за этим стоит?

**Л.С.В.:** Боится быть лидером? Я могу сказать. Тимофей выходи. Давайте ему похлопаем.

*(Аплодисменты в зале)*

Как тебе здесь стоять в центре внимания? Комфортно нет?

**Тимофей:** Комфортно.

**Л.С.В.:** А вначале когда я выводил сюда, как было?

**Тимофей:** Комфортно.

**Л.С.В.:** Тоже комфортно. А над тобой иногда смеются друзья?

**Тимофей:** Да.

**Л.С.В.:** Ты можешь быть смешным. Не боишься быть смешным?

**Тимофей:** Нет.

**Л.С.В.:** Не боишься. А есть такие люди, которые бояться быть смешными?

**Зал:** Есть.

**Л.С.В.:** Вот они не выходят. А они бояться, что он сделает что-то не идеально, и над ним будут смеяться? Суть застенчивости, это во-первых, высокие требования к себе, что я должен выйти и так блеснуть, я же лидер. Чтоб были бурные аплодисменты. Сколько минут?

**Зал:** Десять.

**Л.С.В.:** Десять и еще на поклон. Истерические крики. А второе, многие люди бояться отвечать у доски. Ты видел таких людей? Скажи, а что они бояться, что сейчас будет?

**Тимофей:** Бояться ошибиться.

**Л.С.В.:** А если ошибутся, то что будет?

**Тимофей:** Учитель будет смеяться.

**Л.С.В.:** А боится, что ребята будут смеяться?

**Тимофей:** Боится.

**Л.С.В.:** Да. То есть, он какого мнения о людях?

**Зал:** Невысокого.

**Л.С.В.:** Не очень хорошего. Он ждет от них уже негативной реакции. Вот застенчивость это сочетание двух качеств. Первое это завышенное требование к себе, если я что-то делаю, то у меня это должно получаться с первого раза и на отлично. Все люди должны обо мне быть только хорошего мнения. А второе это негативное мнение о людях, вот сейчас все меня обсмеют. Вот как я разговариваю с застенчивыми детьми. Вот представь что ты застенчивый. Представил? Скажи пожалуйста, Тимофей, а вот если бы ты сидел в зале и какой-то мальчик у доски забыл, как ответить, или ответил как то смешно, ты б над ним смеялся?

**Тимофей:** Нет.

**Л.С.В.:** Вот смотри ты о себе какого мнения? Хорошего. А о людях?

**Тимофей:** Тоже хорошего.

**Л.С.В.:** Нет, подожди, если ты ждешь, что они будут смеяться. Ты бы не смеялся над мальчиком, а от них ждешь, что сейчас они будут смеяться. А если бы он мне сказал: «Да вы знаете, я бы тоже ухохатывался», я бы ему сказал, что вот с этого дня перестань смеяться над людьми, которые попали в трудную жизненную ситуацию. И ты перестанешь ждать… Мы же ждем, на что сами способны. Лидером хотят быть все, но застенчивость это планка. Я это девочке сегодня сказал: «Вот с этой планкой, что все должно быть на пять, ты не добьешься высот. Потому что прежде чем у тебя получится твоя какая-то идея, ты долгое время будешь выглядеть смешно и странно». В СГУ говорили: «Мы не любим отличников. Они не берутся за сложные и интересные темы диссертации и магистерских работ. Они бояться ударить в грязь лицом». Это вот эти планки давят лидеров в человеке. Что ты должна быть лучше всех. Лучше всех или ты позор семьи. Он понимает, что лучше всех у него вряд ли получится, и тогда он будет сидеть на задних рядах, и не будет ни куда выходить. А Тимофей смотрите молодец. Он не знал, куда я его вытаскиваю, а спокойно вышел.

*(Аплодисменты)*

А если над тобой все смеются, то у тебя талант комика. Это очень редкий талант. А в «Камеди Клаб» они сейчас зарабатывают очень хорошие деньги. Сейчас юморист это очень большой заработок. Надо идти в юмористы. Или в министры лучше?

Итак пожалуйста, друзья, какие вопросы и ситуации ваши, давайте разберем.

**Зал:** А как быть, если ребенок целенаправленно сорит между собой взрослых?

**Л.С.В.:** Взрослые в этой ситуации, в какой позиции на самом деле находятся? Взрослых нельзя поссорить. Он ими манипулирует, они ведутся, значит, они дети. Я такие семьи знал. Я знал семьи, где девочка стравливала родителей и довела их до развода. Вообще дети бояться развода, но эта уже как-то не боялась. Если отец что-то не дает, она ходила и «стучала» теще. Когда не давала мама, она «закладывала» свекрови. Они дрались, ругались. Дело все в том, что там мама и папа, я их видел, они были совершенно в детской позиции. Ими руководили теща и свекровь. И соответственно девочка видит расклад, она знает, как это все устроено. Потому что когда связи нормальные есть, как меня дети могут поссорить с моей женой. Самый важный момент и ответ на ваш вопрос – как сделать так, что бы в семье был мир и лад? Меня буквально неделю назад эта мысль озарила, я это где то вычитал. Вот смотрите, вы когда-нибудь видели командную игру?

**Зал:** Да.

**Л.С.В.:** Вот представьте, что это футбольная команда, а это другая футбольная команда или волейбольная (рисует на доске). Вот у этой команды, какая задача?

**Зал:** Выиграть.

**Л.С.В.:** Выиграть. Со счетом, например 3:1. У них есть общая задача? Она их сплачивает?

**Зал:** Да.

**Л.С.В.:** Когда у них есть общая задача, они сплачиваются. У коллектива должна быть общая задача? Если у коллектива нет общей задачи, начинается разброд. Если мне говорят что в коллективе сплетни, склоки, интриги, я понимаю, что у них нет общей задачи. У семьи должны быть общие задачи? Только наличие общих задач, сплачивает семью. У мужа и жены, какие должны быть общие задачи? Семья определяется по общим задачам. Добыть себе жилье, родить ребенка, довести его до школы, что бы он как то мог ходить в школу. В подростковом возрасте, какая у меня с женой задача? Что бы, что мой подросток сделал? Что бы выучился и ушел. Потом уйдут все дети. Потом будет задача бабушек и дедушек, это такое мудрое решение. Помощь близким по запросу. Это редко бывает, потому что семья не действует как одна команда, они начинают выяснять кто у них главный. Они не решают общей задачи, они борются, собачатся кто из них главный. Какая разница кто из вас главный, вы не решаете значит общих задач. Когда вы на войне поле боя, какая разница кто там главный, кто что может то и делает. Задача конечно должна быть глобальная.

**Зал:** Самые старшие члены семьи, они наверное, в состоянии истерики. Я среднее звено. И дети, которые в подростковом возрасте, которые…

**Л.С.В.:** Так. А что это за старшее звено?

**Зал:** Бабушка и дедушка.

**Л.С.В.:** Вот видите. По идее это другая семья.

**Зал:** Дети ругают меня, точнее они ведут себя так, что бы мои родители потом ругали меня.

**Л.С.В.:** То есть дети жалуются вашим родителям, и родители ругают… Как вас зовут?

**Зал:** Татьяна.

**Л.С.В.:** И родители ругают Татьяну. То есть Татьяна, она находится…. Сейчас мы нарисуем. Тань вы можете выйти? А у вас нога.

**Татьяна:** Да.

**Л.С.В.:** Ну тогда я буду, как я это понимаю. То есть как бы родители ваши, есть дети подростки и есть вы. Значит, дети жалуются на вас вашим родителям.

**Татьяна:** Они ведут себя так, как бабушка с дедушкой не предполагают. Причем они целенаправленно ведут себя так, что бы поругали меня.

**Л.С.В.:** Что вы плохая мать и плохо их воспитываете.

**Татьяна:** Да.

**Л.С.В.:** И что вы чувствуете от этого всего?

**Татьяна:** Я хотела бы спросить как себя вести. Потому что я раньше пыталась объяснить высшему звену, что не надо на них обращать внимание. Но это бесполезно. Когда они между собой не общаются все вроде бы нормально. Бабушка с дедушкой делают так, что они ухудшают состояние детей.

**Л.С.В.:** Правильно. Сколько детям лет?

**Татьяна:** Семнадцать почти.

**Л.С.В.:** Это кто мальчик, девочка?

**Татьяна:** Девочки.

**Л.С.В.:** Близнецы?

**Татьяна:** Да.

**Л.С.В.:** Детей тут нет. Это уже сформированные люди, у детей там уже не ухудшится и не улучшится. Кому хуже всех вот в этой структуре? Вам. Она в центре, ей хуже всех. Вы приходите тем более на лекции. Тут нет ваших родителей и детей?

**Татьяна:** Нет.

**Л.С.В.:** Всегда на тренинги и на консультации приходит человек, которому хуже всех. У вас не складывается впечатление, что Татьяна участвует в каком-то спектакле, где происходит одно и то же по кругу. Вы были в драмтеатре или ТЮЗе? Там актеры на сцене они же не отсебятину говорят, они говорят какие-то фразы, и фраза одного обуславливает фразу другого. А теперь представьте, что вдруг во время спектакля актер взял и замолчал и перестал говорить свои реплики. Спектакль будет идти так же дальше? Нет. Он рухнет. Значит здесь важны ходы. Они ругаются, потом кто-то говорит, что она плохая. Вы потом на детей как то ругаетесь, раньше ругались?

**Татьяна:** Да. Нет, я не ругалась, я обижалась.

**Л.С.В.:** Кто-то там имеет какие-то выигрыши. Совет самому напряженному члену семьи: прекратите говорить те реплики и делать те реакции, которых от вас ждут. Вот здесь идеальный вариант, и пусть они там между собой разбираются. А лучше съехать от родителей. Они между собой ругаются, или продолжают ругать вас? Вас родители продолжают ругать за их поведение?

**Татьяна:** Ну, то что я не обращаю на выходки детей… Да.

**Л.С.В.:** Значит, она все-таки дает реакцию. Скажите, а можно дать реакцию не вслух, а показать, что вы напряжены, обижены?

**Татьяна:** Да.

**Л.С.В.:** Вот здесь вам хорошо «психологическое айкидо», вы не читали книжку, не говорил я вам? Начали читать? Потрясающая. Интересно, да. Итак, пожалуйста, я буду Таня. Кто меня сейчас будет ругать, мама ваша?

**Татьяна:** Пусть мама.

**Л.С.В.:** И так сценка. Только вы сейчас Таня погромче и будем завершать. Я Таня, мои дети, где то там передрались семнадцатилетние…

**Татьяна:** Они еще спят…

**Л.С.В.:** Да. А мама меня ругает. Ругай меня.

**Татьяна:** Почему не приготовила детям завтрак?

**Л.С.В.:** Слушай мам, а я и не знаю, почему не приготовила. Как ты думаешь, почему я не приготовила.

**Татьяна:** Бессовестная…

**Л.С.В.:** Ты знаешь мам, ты права, я долго думала и поняла, что я абсолютно бессовестная.

**Татьяна:** Нахалка…

**Л.С.В.:** Я нахалка, безусловно. Кстати, это хорошо все записывать, оскорбление драгоценное ко мне общение. Безусловно, я поняла что я бессовестная. Дальше.

**Татьяна:** И потом она хлопает дверью и уходит.

**Л.С.В.:** Замечательно. Значит теперь какой с меня спрос, я бессовестная и нахалка. Потом если вы вздумаете уходить от родителей, это можно будет сделать вот так, объясняясь в любви: «Мама, я тебя очень люблю и не могу позволить, что бы ты жила вместе с бессовестной и нахалкой. Я тебе порчу нервную систему, я довожу до того, что она хлопает дверью. И я отнимаю драгоценные годы жизни, я пошла. Когда я перестану быть бессовестной и нахалкой, чувствую это произойдет, года через три плотной работы с психоаналитиком, я к тебе конечно приду». Когда один мальчик обозвал маму дурой, она применила «айкидо». Она спросила: «Сынок, а дура это кто? Это ведь тетя, которая плохо соображает. И он ответил: «Да». И она сутки побыла в состоянии тети, которая плохо соображает.

*(Смех в зале)*

Он говорит:

-«Мама хочу мультики».

-«Сынок, не знаю как, я дура» - ответила она.

-«Мама ты не дура».

-«Сынок я в это поверить не могу, я уже поверила, что я дура».

Это называется за свои слова надо отвечать. Я и товарищам женщинам скажу и мужчинам – если вас оскорбляют, у вас есть сто процентный повод уйти, объясняясь в любви. «Вася, я очень тебя люблю, ты много для меня сделал, ты вывозил меня в Сочи, в Адлер, покупал мне шубу в 1998 году, а я веду себя отвратительно. Как бы дурра, плохая жена, отвратительная мать, мразь и так далее. Я тебя очень Вась люблю и прямо не могу позволить, что бы ты жил вместе с…». И перечисляете. Как один обозвал жену, земляной червь. «Ой, Вася, а я думала, что я Люся, а я земляной червь, я даже не могу позволить, что бы ты земляным червем общался. Я теперь должна отрастить руки и ноги и превратиться в женщину. Если бы я тебя ненавидела, я бы продолжала общаться с тобой. Но теперь как любящая тебя женщина я теперь должна от тебя уйти, или уползти в монастырь или к психологу, что бы превратиться в человека, а потом приду. У меня один вопрос к тебе напоследок как буду уходить. Как мне исправиться, что бы побыстрее стать достойной тебя?». И чем сильнее вас оскорбили, вы потом эти драгоценные камни можете возвращать всю жизнь.

-«Возвращайся».

-«Извини, пока не исправилась. Чувствую я пока дура. Я не человек».

Точно так же для мужчин:

-«Я думал, что я мужчина, а я не мужчина и перечисление на две страницы, не могу что бы любимая женщина жила с таким. Как исправлюсь, приду. Конечно, я понимаю, что ты за это время найдешь себе мужа, но что поделать, подскажи как исправиться, встречу женщину похожую на тебя. Своего шанса второй раз не упущу, буду исправляться».

Ревность моментально лечится, если вы готовы уйти:

-«Я думала, что я женщина порядочная, но ты меня считаешь как бы вот…».

**Зал:** Здесь чувствуется страх не уйти…

**Л.С.В.:** Тогда не надо заводить этот разговор. Тогда надо задуматься, почему я не могу уйти, в каком я состоянии, я взрослый или ребенок, и надо срочно взрослеть.

**Зал:** Физически не могу …

**Л.С.В.:** Физически? Сейчас я расскажу, давайте представим, что… Не ваш случай, но к примеру. Что вас дома ждет маньяк. Мужчина-маньяк, Чикатило. С ружьем. У вас нет другого жилья, но вот вы с ребенком и вам надо вернуться после лекции туда. И я вам сообщаю, что этот маньяк, сегодня полнолуние, и он вас сегодня угрохает. У вас нет жилья, ваши действия? И тут начинает включатся соображалка. Оказывается, нет безвыходных ситуаций. Если бы она знала, что там действительно прибьют ее ребенка, она бы нашла выход. И не надо вести разговор, что выхода нет. Выхода нет только в голове. В реальности выход есть всегда. Просто она надеется, что маньяк Вася ее пока что не убьет. Челюсть уже сломал, ребра сломал, но не убил же. Еще любимая сказка наших женщин «Красавица и Чудовище», что я все-таки его модифицирую. Перевоспитаю как то. Убейте надежду, так не бывает. Если вы позволили обращаться с собой плохо, вы разрешили обращаться с собой еще хуже. Но как только у женщины или у мужчины в глазах появляется четкая уверенность, что я не позволю издеваться над собой, я уйду в ночь, потому что я взрослая женщина и я выкручусь. Знаете, он это почувствует или нет?

**Зал:** Да.

**Л.С.В.:** Моментально. Собаки и то чувствуют, есть камень или нет. И люди чувствуют. Как только в глазах работника есть твердое намерение уволиться, если и дальше над ним будут издеваться, над ним перестают издеваться. Это чувствует начальник, заискивать начинает. А как только этот страх и глазки бегают, вас начинают давить. Хотите сохранить отношения, готовьтесь их потерять. Вот когда вы будете готовы в любой момент развестись, у вас будут чудесные отношения. Как только вот это: «Господи, Господи это моя единственная опора…», все уже отношение зависимости. Как только вы готовы потерять эту работу, у вас будут замечательные отношения на работе. А как только вот это начинается, до белых костяшек начинают над вами сразу манипуляции делать. И так, пожалуйста.

**Зал:** Взрослого человека обсудим. Не могли бы вы объяснить…

**Л.С.В.:** Там нет взрослых позиций. Помните рисунок: родитель – взрослый – дитя. Бабушка и дедушка, которые знают точно как надо жить, они в родительской позиции. Говорить с людьми, которые в родительской позиции это говорить со стеной. Сегодня включите программу «Время» и попробуйте поговорить с диктором.

*(Смех в зале)*

Если вам диктор ответит, то у вас особый талант говорить с людьми в родительской позиции. Если не ответит, значит это бесполезно.

**Зал:** То есть вы хотите сказать, что выхода нет…

**Л.С.В.:** Выход тренировать «психологическое айкидо». Вот сейчас купить книжку и изучить. Вас ругают, потом еще самой зайти, прежде чем она к вам зайдет:

-«Мама, я пришла повиниться, всю ночь я не спала».

Перечислить все упреки, письмо можно написать, там есть примеры писем.

-«Вы у меня замечательные, но я плохая мать».

И детям:

-«Дети вы правы мама я плохая, была бы я мама хорошая, вы бы не дрались. Поэтому моя задача как можно быстрее с вами разойтись в разные стороны. Я вас не правильно воспитывала, вы 17 лет деретесь, я вас как то испортила. Я пошла».

**Зал:** Было такое. Спустя какое-то время мне говорят: «Перестань чумится».

**Л.С.В.:** Да я еще и чумлюсь, это следующий мой недостаток. Мало того что я плохая мать я еще и издеваюсь. Тем более я должна уйти. Поэтому тут надо быть готовым, потому что многие, испытывая такой садомазохизм, продолжают находиться в этих отношениях. Как только вы будете готовы все это закончить, они перестанут. К этому надо быть готовой. А пока она не готова, они же чувствуют, что она не готова и продолжается… И мама может заходить в семь утра и читать мораль, зная, что она не куда не денется. И дети будут попрекать, вить веревки, потому что знают, что я не куда не денусь. Как только вы для себя решите, вот с 1 сентября ухожу и уже начать искать куда, когда у вас в глазах кристальная решимость появится, тогда они сразу почувствуют. Прямо сдуются. И так, пожалуйста.

**Зал:** Если взрослые родители начинают вести себя как дети, то на какую позицию должен встать взрослый ребенок?

**Л.С.В.:** Сейчас расскажу. Важное правило, вы знаете кто главный в семье? Кто заботится. Если мои родители, начинают вести себя как дети предполагается, что они хотят моей заботы. Я начинаю о них заботиться. Но если я о них забочусь, значит я, главный. Но если они хотят моей заботы и при этом ведут себя по своему и как-то ерепенятся, то я перестою о них заботится. Если вы хотите моей заботы, значит я начинаю полностью контролировать вашу жизнь, мои престарелые родители. Если вы заманиваете меня, что бы я заботился, я начинаю заботиться. Если что не так я прекращаю заботиться и вам помогать. Я не против того что бы заботиться о престарелых родителях, но они должны позволять о них заботиться. А если так, что устраиваются какие-то истерики, тогда я перестаю заботиться. Я уже рассказывал, что если вам начинают звонить и говорить, что я умираю надо вызвать «Скорую» и настоять на госпитализации недели на три. Вы же не врач, а вам звонит мама и говорит, что умирает, позвонила тебе попрощаться. Вы не реаниматолог, вы срочно вызываете 03, МЧС, открываете дверь и маму в НИИ кардиологии недели на три. Вы отреагировали как заботливый сын.

**Зал:** А если и дальше так продолжается. С больницы приезжаю я пишу завещание…

**Л.С.В.:** Завещание, у тебя какое-то заболевание и дальше обследовать.

**Зал:** Она здорова, врачи говорят, ничего здоровью не угрожает…

**Л.С.В.:** Вы знаете с родителями как с детьми. На истерики не реагировать, но количество внимания давать. Вот когда она более или менее в адеквате, кстати, часто пожилые люди звонят что бы обидеться. Это звонит специально во внеурочный час:

-«Сынок, как дела?»

-«Хорошо»

-«Что сегодня кушал?»

-«Мама, мне 45 лет»

-«А что сегодня…»

-«Мама!»

-«Ну, вот даже поговорить ты не хочешь…»

Она вешает трубку, она в обиде. А потом она может об этом поговорить с папой об этом. Тема для разговоров. Поэтому она все равно обидится. Это внимание. Внимание это форма такая счастья. Избавиться это:

-«Мама я тебя кажется обидел? Я что-то делаю не так? Я сейчас схожу к психологу выясню, чем я тебя обижаю, выясню и потом перезвоню. Не могу с тобой говорить, когда ты рассказываешь про завещание, у меня у самого развивается депрессия. Я тебя очень люблю, но не могу слышать про похороны. Я сейчас приду в себя и перезвоню тебе через неделю».

Значит тогда, дрессируются. Если мама звонит, говорит о позитивных вещах, говорят полтора часа, если мама начинает манипуляции, ссылайтесь, что у вас нервы, и за нее переживаете. Пойду валерианки напьюсь, как приду в себя тебе перезвоню.

-«Сынок, что не звонишь?»

-«Мама я в депрессии. Переживаю, как ты опять мне рассказала, что тебе плохо».

Мама быстро дрессируется. Конечно это как с детьми. Санкции. Еще вопросы.

**Зал:** Про страх темноты.

**Л.С.В.:** Ах, да страх темноты. Давайте последний ответ тогда, в следующий раз. Запоминайте, игра называется «Охотники за приведениями». Это я придумал. Когда человек боится темноты, скорее всего у него реальные какие-то проблемы в семье, он боится конкретных людей, но кажется что темноты. Осознайте, чего вы боитесь в темноте? Ты боишься темноты, Тимофей?

**Тимофей:** Нет.

**Л.С.В.:** Молодец.

**Зал:** Неизвестности…

**Л.С.В.:** Ну как бы неизвестности, но там можно осознать, кто в этой темноте живет.

**Зал:** Фантазии.

**Л.С.В.:** Фантазии. Надо придти и нарисовать на листке, в виде таких карикатур, всех персонажей которые могут ждать. Чупакабра, ведьмы, зомби, вампир. Перечень, так. Вот вы рисуете, дети любят это рисовать. Потом надо придумать, сколько стоит каждый персонаж. Надо выбрать какую-то вещь, которую вам хочется иметь. Кто темноты боится? Вы боитесь? (*обращается в зал*) Что бы хотелось купить?

**Зал:** Квартиру.

**Л.С.В.:** Это долго будет. Вот из таких вот вещей типа платья, обед в ресторане, тысячи на три, на пять.

**Зал:** Ну, давайте платье.

**Л.С.В.:** Платье, его надо выбрать, прицениться и поставить банку наклеить скотчем «На платье». Это вы копите. Потом каждому персонажу, которого вы боитесь, вот вы нарисуйте их, кто у вас там в темноте. Вы нарисуйте, чем больше, тем лучше. Придумайте, зубастик там… И напишите, что за чупакабру вы в банку положите 100 рублей, за зомби вы положите 150 рублей, за увиденную ведьму вы положите 80 рублей. Если чупакабра толстая вы положите 190 рублей, ну в зависимости от цены платья. Потом вы вооружаетесь часами и блокнотом и когда вы находитесь в темноте вам надо вглядываться и пробовать увидеть вот этих вот персонажей. Как только вы увидели, вы можете включить небольшой свет и записать: «12 часов ночи – чупакабра 1 штука 150 рублей».

**Зал:** Вы думаете, если человек ожидает, он это увидит.

**Л.С.В.:** Так вот слушайте: «Три часа ночи – зомби, шла в туалет ночью в холле увидела ведьму», прямо останавливаетесь и пишите. Для детей соответственно деньги вы кидаете. Причем можно вместе охотиться дети и вы. Потом даже кто больше настрелял. Вообщем вот эти страхи – это превращается в веселую игру. Что характерно для фобии и навязчивости? Чем больше ты сопротивляешься, тем больше они лезут. Когда ты начинаешь наоборот, за ними бегать, они ж потом все злые. Платье ждет, а этих уродов нет. Машинка ждет, игровая приставка ждет, а их нет. Он уж и вглядывается, он уж и … Это становится очень смешно. Вы подумайте, когда он придумает, замете он будет веселым и перестанет бояться темноты. Подыграть сначала можно.

Итак, друзья спасибо вам большое! Следующая встреча, у вас там написано, когда будет. 11 числа в Гимназии №1.

Спасибо Вам!