

# ПЛАН - КА

РЕШАЙТЕ - ПЛАНИРУЙТЕ - ДЕЙСТВУЙТЕ

A photograph of a tea plantation. In the foreground, there are neat rows of tea bushes. In the background, a dense forest covers a hillside under a dark sky.

4 НАВЫКА,  
КОТОРЫЕ ПОМОГУТ  
ВЫРАСТИТЬ РЕБЕНКА  
СЧАСТЛИВЫМ

ЛИТА ЛАСИНСКАЯ





# СЧАСТЬЕ — НЕ КОНЕЧНАЯ ЦЕЛЬ, А ОБРАЗ ЖИЗНИ

## СЧАСТЬЕ VS ДОСТИЖЕНИЯ

А вам не кажется, что сегодня гонка за достижениями начинается едва ли не с рождения? Существует целая индустрия «раннего развития». Языки, спорт, шахматы, танцы и понеслось.... Но какую цену платит ваш ребёнок? Из-за перегрузок его здоровье часто оказывается под угрозой. Про психику и говорить нечего: сильный стресс, страх несоответствия, синдром отличника и т.д.

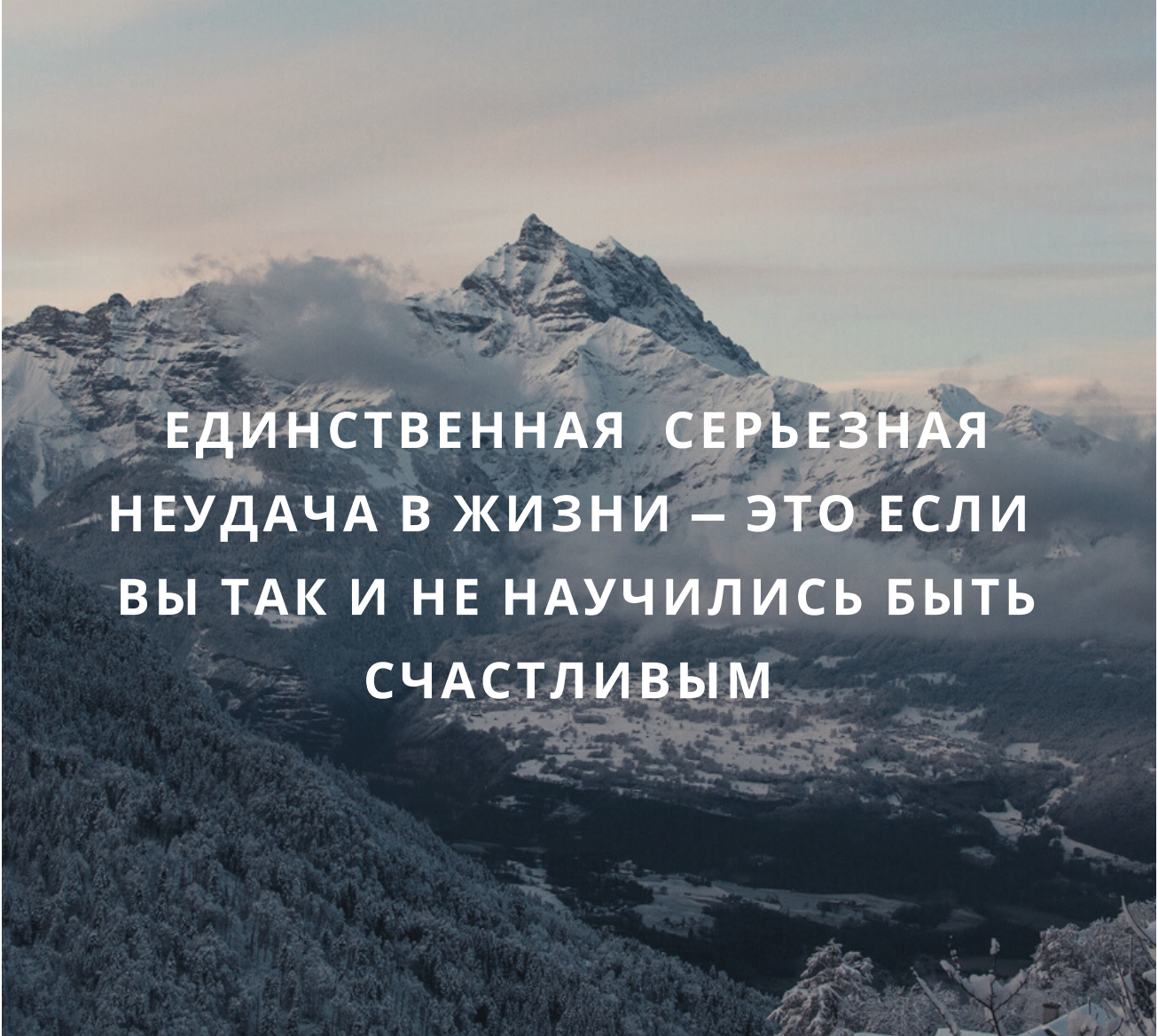
20 лет я практикую как психолог. И что же я вижу?

Хотя я работаю с взрослыми людьми, у каждого из них есть детская травма, которая мешает им быть счастливыми сегодня.

А что если просто взглянуть на успех иначе? Разве залог счастья — достижения? Разве нам не хочется видеть своих детей в первую очередь счастливыми? Может социум навязал нам не тот путь, подменив понятие «счастье» гонкой за успехом?

На самом деле мы не можем сделать другого человека счастливым. То есть можем, конечно, но на короткое время. А чтобы источник счастья пробился в самом ребёнке, нам нужно дать ему навыки, которые помогут получать от жизни максимум счастья.





**ЕДИНСТВЕННАЯ СЕРЬЕЗНАЯ  
НЕУДАЧА В ЖИЗНИ – ЭТО ЕСЛИ  
ВЫ ТАК И НЕ НАУЧИЛИСЬ БЫТЬ  
СЧАСТЛИВЫМ**

## **ИСПОЛЬЗУЕМ ПРИНЦИП ПАРЕТО**

Меня всегда занимал поиск простых решений. А ещё я стараюсь оптимизировать любой процесс. Поэтому, перебрав все полезные идеи из научной литературы и опыта других людей, я вывела 4 навыка, которые нужно развить, чтобы наши дети выросли счастливыми.

Это именно навыки, а не качества или способности. А любые навыки тренируются. День за днём. Собственно я предлагаю сосредоточить усилия только на самых важных, не пытаюсь «объять необъятное». Если использовать принцип Парето, всё становится не так уж сложно.

Наверняка вы уже слышали о принципе Парето: 20% усилий приносят 80% результата. Оставшаяся часть усилий принесет только 20% результата.

Надо только решить, что имеет решающее значение для поставленной цели?

Принцип Парето не только красиво смотрится, но и на практике работает отлично. Многие успешные люди пользуются этой закономерностью и фокусируются на том, что приносит максимум пользы. Последуем и мы их примеру.

У меня получилось проверить мои выводы на своих детях (они уже взрослые) и теперь я делюсь ими с вами.

# 1 НАУЧИТЕ ДЕТЕЙ РАДОВАТЬСЯ ПОВСЕДНЕВНЫМ ВЕЩАМ

## Почему это важно?

Умение радоваться повседневным вещам – это то, что присуще всем счастливым людям.

Кто способен во всем находить радость и удивляться миру, обладает дополнительным ресурсом, чтобы наполнить жизнь счастьем. Дети наделены этой способностью априори, их даже учить не надо, главное – не убивать, а подпитывать этот дар.

По-настоящему ярких моментов ослепляющего счастья в жизни немного. Но если у вас «счастливый фон жизни», то общий уровень счастья будет точно выше среднего.

## Как научить?

Не отмахивайтесь, когда ребенок делится впечатлениями, даже самыми незначительными. Не игнорируйте и не обесценивайте его открытия. Покажите, как можно радоваться простым вещам.

Дополнительным источником повседневной радости может быть творчество. Тот, кто научился получать удовольствие от творчества, не будет зависим от суррогатов счастья, которыми переполнен мир.

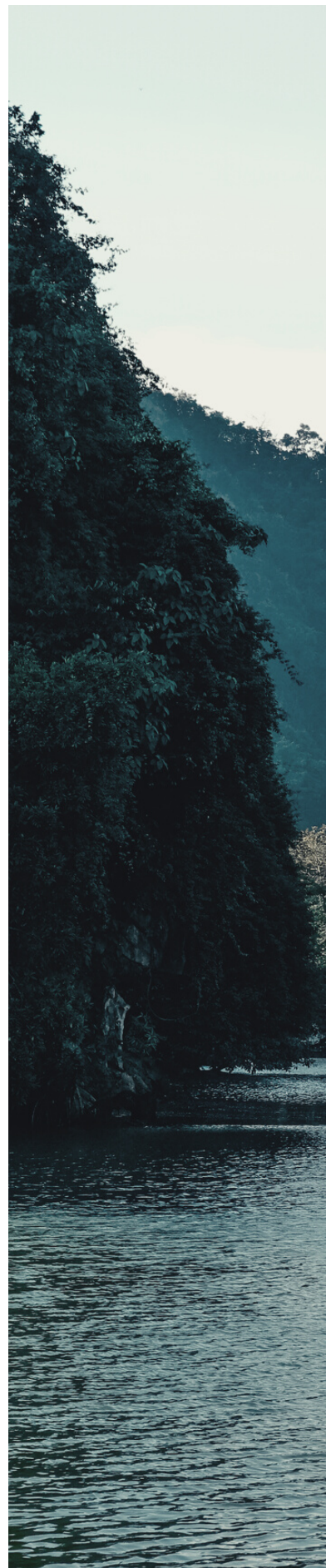
Когда ребенок творит, с ним происходят замечательные вещи. Но главное – он счастлив.

Дайте ребёнку возможность проявить своё творческое начало. Не контролируйте и не ждите идеального результата. Учите детей получать удовольствие от процесса. Искренне радуйтесь даже самым маленьким успехам ребенка, не произносите механически «молодец», едва взглянув на то, что он сделал.

Забудьте на время о беспорядке. Один из способов убить в ребенке радость творчества – постоянно упрекать его за тот хаос, который он учинил в творческом порыве. Лучше введите в привычку завершать работу уборкой.

## Для вдохновения

Прочитайте детям книгу «Поллианна» Элинор Портер.







## 2 НАУЧИТЕ ДЕТЕЙ БЫТЬ УВЕРЕННЫМИ

### Почему это важно?

Трудно быть счастливым, если ты не уверен в себе.

Уверенный человек не страдает от низкой самооценки, он не зависит от мнения других, он спокойно воспринимает и критику и похвалу, он верит, что на многое способен.

Уверенность – это навык, который лежит в основе того, что называется «получать удовольствие от жизни».

### Как научить?

Покажите пример. Это самый действенный способ. Существуют специальные психологические техники, которые помогают даже в самых безнадежных случаях.

Я была патологически неуверенным человеком. Страдала от этого очень. Лет до 30. Но постепенно стала понимать, что если не изменюсь, мои дети тоже будут неуверенными, затурканными и несчастными, а я этого не хотела!

Именно ради детей я решила прокачать навык уверенности. Что ж, наверное, это самое лучшее решение, которое я приняла в жизни.

Бонусом мне была финансовая независимость и мужчина моей мечты в качестве мужа. Стоило оно того? Само собой))

### Для вдохновения

Кроме тренировок, прокачивающих уверенность, смотрите с детьми фильмы об уверенных людях, например:

**Легенда №17 (2012)**

**Покорители волн (2012)**

**Кон-Тики (2012)**

**Железная хватка (2010)**



## 3 НАУЧИТЕ ДЕТЕЙ НЕ БОЯТЬСЯ ОШИБОК

### Почему это важно?

Способность идти к цели, несмотря на неудачи, поможет вашим детям поддерживать их базовый уровень счастья в непростое время. Ошибки — естественные спутники тех, кто пытается чего-то добиться. Счастье — это развитие. А любое развитие невозможно без ошибок.

Современная образовательная система много внимания уделяет успехам, но совершенно не учит детей «держат удар». А это важно, потому что в быстро меняющемся в мире им придется столкнуться с неудачами и не отступить.

Находить что-то хорошее даже в самых скверных обстоятельствах, принимать ошибки как дар — навык, которому стоит научить ребенка.

### Как научить?

Покажите, что ошибки являются частью обучения, они помогают расти. Расскажите о том, что ошибаются все.

Научите анализировать ошибки, помогите выработать алгоритм работы с ними: сначала успокоиться, затем определить, что привело к промаху, потом подумать, что можно сделать, чтобы не повторить это.

Демонстрируйте, как выходить из неприятных ситуаций с позитивным настроением. Быть примером позитивного мышления непросто. Но сделайте это ради детей и ваша жизнь тоже волшебным образом изменится.

Я годами страдала от затяжных депрессий, но мне совсем не хотелось, чтобы мои дети повторили мой опыт. Умение радоваться тоже можно тренировать. Теперь мои друзья считают меня самым позитивным человеком))

### Для вдохновения

Посмотрите с подростками фильмы о том, как разные люди справляются с неудачами и принимают ошибки как часть опыта

**Мой мальчик (2002)**

**Джой (2015)**

**В погоне за счастьем(2006)**



## 4 НАУЧИТЕ ДЕТЕЙ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ

### Почему это важно?

Как жить в мире, где неопределенность — это новая реальность? Для того чтобы быть успешными и не растерять счастье по пути к успеху детям нужен навык принятия решений.

И от того, какие это будут решения, зависит вся их жизнь. И в первую очередь, то, насколько счастливой она будет.

И хотя решения напрямую влияют на качество жизни, немногие используют специальные техники для поиска решений. Обычно решения принимают наугад((

### Как научить?

Существуют алгоритмы принятия решений. Одни работают лучше для одних задач, другие для других.

Я за время своей работы отобрала 42 таких алгоритма. Но вам не обязательно так глубоко погружаться в тему. Достаточно разобрать 1-2 техники, научиться применять их и научить этому своих детей.

Поверьте это совсем несложно! Но с этим навыком качество жизни изменится в разы.

### Для вдохновения

Прокачивайте навык принятия решений, читая книги по теме

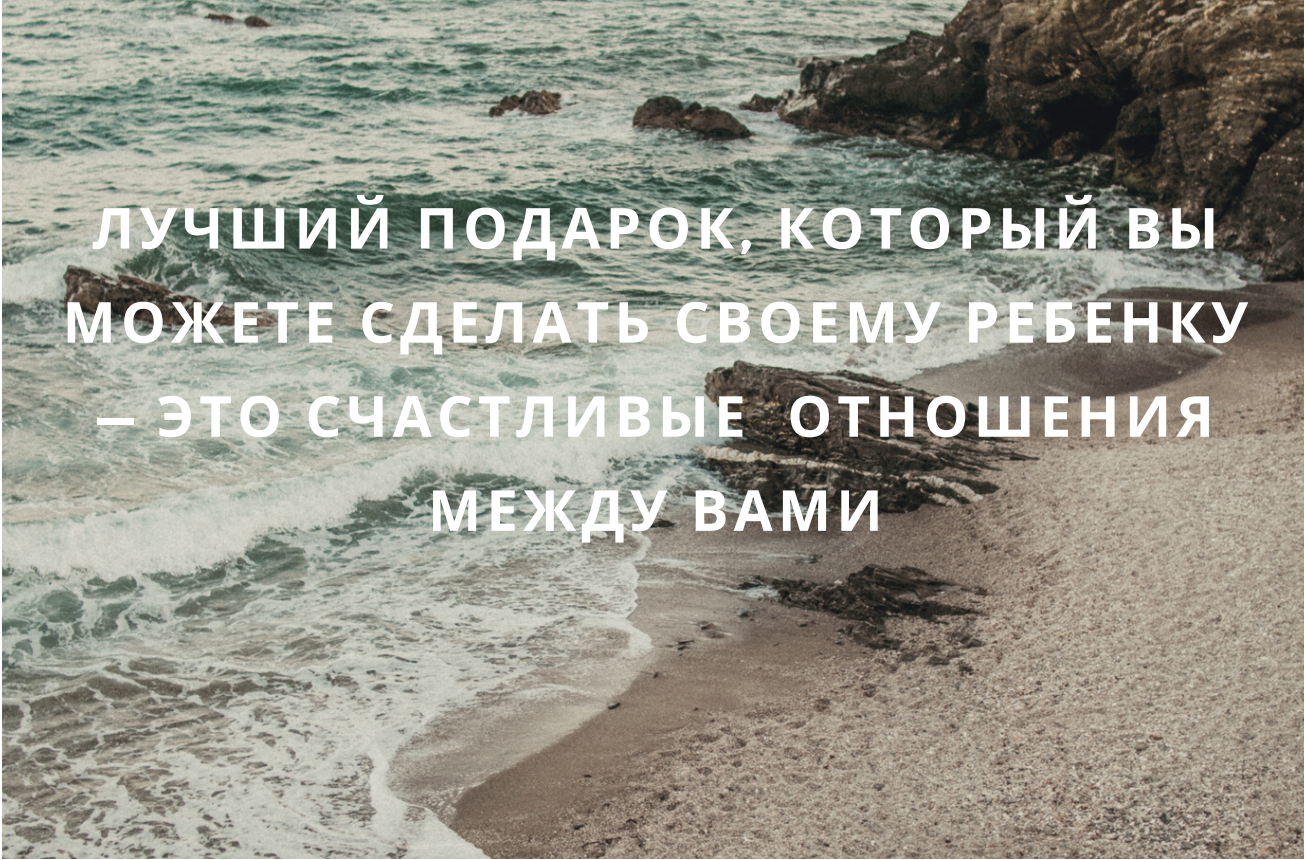
**Искусство решения проблем (Рассел Акофф)**

**Как решить любую проблему (Алан Баркер)**

Лита Ласинская, автор проекта ПЛАН-КА о поиске лучших решений, о том как найти свою уверенность и навести порядок в жизни.

**[www.plan-ka.ru](http://www.plan-ka.ru)**





ЛУЧШИЙ ПОДАРОК, КОТОРЫЙ ВЫ  
МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ  
— ЭТО СЧАСТЛИВЫЕ ОТНОШЕНИЯ  
МЕЖДУ ВАМИ

## ХОРОШИЕ КНИГИ О ВОСПИТАНИИ

### **«Самостоятельные дети» Уильям Стиксруд и Нед Джонсон**

Как ослабить контроль и научить ребенка управлять собственной жизнью. Эта книга для тех, кто хочет вырастить своего ребенка в самостоятельную, полноценную личность.

### **«Воспитание сердцем» Альфи Кон**

Автор — известный психолог уверен: одна из базовых потребностей ребенка — быть любимым и понимать, что он будет принят, даже если совершит ошибку.

### **«Общаться с ребёнком. Как?» Юлия Гиппенрейтер**

Как построить нормальные отношения с детьми и можно ли исправить уже сложившееся отношения, если они зашли в тупик.

### **«Тайная опора: привязанность в жизни ребёнка» Людмила Петрановская**

Из книги вы узнаете, как формируется чувство защищенности, и почему это так важно. Как меняется данная привязанность с годами.

### **«Эмоциональный интеллект ребенка» Джон Готтман**

Эта книга для родителей, которые хотят стать ближе своим детям и помочь им научиться регулировать свои эмоции.

### **«Чуткие дети» Мишель Борба**

Как развить эмпатию у ребенка и как это поможет ему преуспеть в жизни