

Искусство быть родителем

1. Современные родители должны измениться

Билли Грейм поведал о девушке, студентке колледжа, которая получила тяжелые травмы в автомобильной катастрофе. Умирая в больничной палате, она сказала своей матери: «Мама, ты учила меня всему, что мне нужно для жизни: как прикурить сигарету, как держать бокал с коктейлем, как жить половой жизнью, избегая беременности, но ты не научила меня умирать. Скорее научи меня, мама, потому что я умираю».

Полиция арестовала 17-летнего парня и отправила его в камеру предварительного заключения, где он ожидал суда. Там парень внезапно пришел в исступление. Он разломал отопительную трубу, разбил все окна, до которых смог дотянуться, а затем четыре часа стучал по трубам, пока его не умирили слезоточивым газом. Впоследствии, когда парня спросили о причинах подобных «шалостей», он ответил: «Мне нечего было терять. Я уже потерял единственное, что могло удержать меня: моих родителей». Другой парень пишет «Я скажу вам, почему мы, подростки, выпиваем и заводим случайные половые связи. Вы, родители, начинаете войны и подаете нам ужасный пример того, что касается нравственности и честности, а потом хотите, чтобы мы были ангелами. Мы всего лишь подражаем вам. Почему вы не претворяете в жизнь то, что проповедуете?»

Девушка с грустью призналась в кабинете консультанта: «Я самая несчастная на свете. Утром я иду на работу, потом возвращаюсь домой, и у меня нет цели в жизни. Мне постоянно приходится удерживать своих родителей, чтобы они в драке не убили друг друга, и останавливать маленького братишку, когда он начинает бить сестренку». Она добавила со слезами: «Когда-то у нас была счастливая семья. Отец ходил с нами в церковь, и все у нас складывалось прекрасно. Но затем с ним что-то произошло. Ему все надоело, в том числе и мама, поэтому они стали ссориться. Он запил, а она стала гулять с другими мужчинами. Теперь находиться дома просто невыносимо, но я чувствую, что мне придется остаться там, чтобы они вовсе не поубивали друг друга».

Никогда прежде семье не грозила такая страшная опасность. Половина браков в Северной Америке оканчиваются разводом. То же самое происходит и в других странах. Некоторые исследователи предсказывают, что всего через несколько лет семья в том виде, в каком она известна сегодня, уйдет в небытие и что в будущем станут популярными групповые браки и общинная жизнь. Но как подобные изменения скажутся на детях? Немногие решаются даже размышлять на эту тему.

Да, времена меняются, но не меняются человеческие взаимоотношения, являющиеся необходимой предпосылкой развития характера. Детям по-прежнему нужны родители, потому что эти тесные узы на заре их жизни развивают у них человеколюбие. Подростки все так же нуждаются в руководстве и каких-то ограничениях наряду с поддержкой и ободрением по мере того, как они взрослеют, готовятся покинуть родительский дом и создать свою семью.

Но природа несколько беспечно относится к тем, кому она позволяет становиться мамами и папами. Чтобы произвести на свет ребенка в браке или вне брака, не требуется приобретать лицензию или сдавать экзамены. Молодые пары зачастую оказываются обремененными детьми, не зная принципов родительского воспитания, наказания, формирования характера, общения. Такие родители не совершают умышленных ошибок, но их детям от этого не легче. Каждый год миллионы людей становятся родителями. Однако одна из самых трудных задач в нашей жизни — взять на себя всю полноту ответственности за воспитание совершенно беспомощного маленького человечка, чтобы в конечном итоге он стал организованным и полезным членом общества. Большинство родителей, предоставленных чаще всего самим себе, спотыкаются на этом пути и лишь изредка получают советы таких психологов, как д-р Джеймс Добсон, автор бестселлера «Решиться наказывать». Большинство родителей храбро сражаются с разбросанными по комнате игрушками и гневными криками «нет, нет!», а на следующий день разбираются с драчунами и ябедами и решают, кому принадлежит игрушечная машина. Хотя проблемы меняются, они никогда не иссякают, и родители стремятся обязательно разрешить их. Они вкладывают в детей время, силы и средства. Им ничего не жалко для своих детей: хорошей еды и одежды, дорогих игрушек. Но, несмотря на все благие намерения, многие родители бывают разочарованы поведением своих детей. Дети получают двойки в школе, огрызаются и не слушаются, спорят, капризничают, выходят из себя, делают пеленки мокрыми. Они ленятся, не хотят работать по дому, грубят старшим. Они требуют к себе внимания, дерутся друг с другом, испытывают терпение взрослых. Многим родителям это знакомо.

Родители, имеющие самые добрые намерения, вправе спросить: «Почему наши дети столь непослушны, если мы изо всех сил старались их воспитать?»

Взрослых тревожит информация о растущей преступности среди несовершеннолетних, увеличивающемся количестве малолетних наркоманов, росте заболеваний, передающихся половым путем, и случаях ухода детей из дома и школы. Невеселые мысли не дают им покоя: «Все ли я делаю так хорошо, как мне кажется? Действительно ли я оказываю своему ребенку ту помощь, в которой он нуждается, двигаясь по жизненному лабиринту?»

Современным родителям просто необходимо измениться, однако большинство из них полагаются на те же самые методы воспитания детей и способы решения проблем, которыми пользовались их родители, бабушки и дедушки, прабабушки и прадедушки и т. д. Вместе с тем ученые-бихевиористы, изучающие поведение человека, собрали обширные материалы, касающиеся отношений между людьми, мотивации и общения. Но родителям необходимо не только иметь больше информации и знать принципы; им также нужна помощь в освоении тех приемов, которые окажутся действенными в их семейной жизни и воспитании их детей.

В этой книге преподаются легкие для усвоения и применения методы успешного воспитания, подчеркивается важность обучения ребенка в первые пять лет жизни. Автор настаивает на том, что самоуважение является решающим фактором, от которого зависят успехи или неудачи в жизни. Книга учит не только основам формирования характера, но и качественному общению с детьми всех возрастов и правильным методам наказания. Родители, у которых найдется время познакомиться с методами и принципами, предлагаемыми в

данной книге, понять их и применять на деле, будут обильно вознаграждены, с гордостью глядя на своих взрослеющих детей.

Хотя у меня нет готовых ответов для каждого родителя, я предлагаю проверенные на практике установки и принципы, с которыми вы встретитесь на страницах данной книги. Если вы возьмете эти принципы на вооружение и позволите им определять ваш стиль поведения, то в конце концов усвоенная информация окажется для вас ценной, коль скоро вы впитаете ее и будете использовать в своей жизни.

Конечно, если необходимы изменения, то они должны начаться с нас. Это можно сказать о любых взаимоотношениях: как между членами семьи (родитель — ребенок, муж — жена), так и между друзьями. «Бихевиористская психология» установила: если вы изменили свою привычную реакцию на любую ситуацию, происшедшая в вас перемена вскоре изменит и саму ситуацию. Например, если вы будете иначе реагировать на поведение ребенка, то оно вскоре изменится. В этом и заключается сущность образования родителей: необходимо изменить родительские установки и реакцию на поведение детей.

Безусловно, многие из вас скажут себе: «Хотел бы я получить эту информацию несколько лет тому назад! Джинни уже десять лет, и я понимаю, какие ошибки были допущены мной в годы становления ее характера. Я не хочу повторять их, воспитывая маленькую Джулию!» Пожалуйста, не чувствуйте себя виновными и не осуждайте себя за прошлые ошибки. Вы можете иметь докторскую степень в области психологии и тем не менее совершать множество ошибок в воспитании детей, подобно тому бездетному психологу, который разработал шесть теорий, касающихся воспитания детей; кончилась же эта история тем, что он женился, у него родилось шестеро детей, и все его теории рухнули! Несмотря на то, что большинство из нас не получили абсолютно никакой подготовки в области родительского воспитания, нам все же многое удастся, и просто удивительно, что наши подрастающие дети оказываются такими хорошими.

Чувство вины не способствует правильному родительскому воспитанию, а тот факт, что вы учитесь улучшать собственные родительские навыки, свидетельствует, что ваши дети вам не безразличны. Плохие родители редко предпринимают подобные усилия или делают это слишком поздно. Поэтому не заостряйте внимание на неудачах и не корите себя за то, что вы снова и снова скатываетесь к старым привычкам. Напротив, старайтесь укрепить чувство собственного достоинства и самоуважения, вспоминая те случаи, когда вы добивались успеха как родитель. Признайте, что вам свойственно ошибаться, но при этом не разрушайте свое человеческое и родительское достоинство. Это поможет вам не терять мужества. Совершенство в родительском воспитании является недостижимой целью, однако улучшения возможны. Поэтому постепенно отработывайте отдельные навыки. Чтобы научиться применять принципы, изложенные в данной книге, потребуется время, но исправление в малом — это уже шаг вперед. Поэтому радуйтесь, когда испытываемый вами новый метод дает положительный результат! С тех пор, как грех вошел в мир, сатана планомерно пытается уничтожить семью, поскольку знает, что, разрушив семью, он сможет истребить целые народы. И хотя большинство людей не ведают о его кознях, он вторгается во все сферы семейной жизни, обманывая, обольщая, вводя в недоумение, а затем нередко и разбивает семьи.

Вечные последствия

Бог, Которого также беспокоит состояние наших семей, призывает заинтересованных родителей встать на защиту семейных отношений, и если наши семьи будут построены на прочном основании, нам не придется бояться будущего. Самое главное — чей образ отражают родители, поскольку от этого зависит, по какому образу будет развиваться ребенок. Так кому вы принадлежите — Богу или врагу?

2. Самоуважение — ключ к будущему вашего ребенка

Леон Чолхож был четвертым из восьми детей в семье эмигрантов, переехавшей из Польши в штат Мичиган за четыре месяца до его рождения. Отец работал дворником, а мать — прачкой. Семья часто переезжала с места на место. Время было трудное, и мечты о лучшей жизни рушились на глазах. Когда мальчику исполнилось 12 лет, его мать умерла вскоре после рождения восьмого ребенка. Только она и могла позаботиться о мальчике, потому что была единственной, кем он дорожил. В юном возрасте мальчик был брошен на произвол судьбы, никому до него не было дела. Его отец так и не смог преуспеть в этой жизни. Обремененный собственными проблемами, он оставался безучастным к нуждам детей. Затем отец женился второй раз, и семья поселилась на небольшой ферме.

Детство мальчика прошло в лишениях и нужде. Никто всерьез им не интересовался, и он влачил жалкое существование, страдая от одиночества, испытывая отвращение к само-му себе и оставаясь глубоко несчастным. Ему удалось окончить пять классов, потому в семье он прослыл «ученым». Мальчик вел замкнутый образ жизни в мире журналов и газет, из-за чего у него развилась крайняя застенчивость. У мальчика не было близких друзей, за исключением одного из братьев. Рос он на редкость чистоплотным и не переносил жестокости даже по отношению к насекомым. Он ловил мух в доме, а затем бережно выносил их на крыльцо дома и отпускал на волю.

В возрасте 13 лет мальчик начал трудиться на фабрике стеклотары, а затем перешел на нудную работу на проволочном стане. Будучи одиноким и замкнутым, он с трудом сходилась со сверстниками, особенно же трудно ему было завести знакомство с девушками. По этой причине у него никогда не было своей девушки. Он был сравнительно небольшого роста (примерно метр семьдесят) и хрупкого-телосложения (весил всего шестьдесят килограммов).

Этот юноша был хорошим, но необщительным работником. Он никогда ни с кем не ссорился, но часто уединялся и запоем читал многочисленные газеты и журналы, излагающие крайне радикальные взгляды, которые ему нравились. Он часто посещал сходки социалистов и основательно увлекся теориями анархистов. Он мало зарабатывал, и его жизнь была безрадостной и суровой.

Когда молодому человеку исполнилось 25 лет, характер его резко изменился. Внешне здоровый и нормальный заводской рабочий исчез, и вместо него появился бледный и возбужденный потенциальный преступник. Вскоре он уволился с работы и поселился на отцовской ферме, где чрезвычайно много спал. Просыпаясь, он вновь и вновь читал анархистскую литературу. Молодому человеку прописали лекарства, помогающие избавиться от неблагоприятных симптомов, однако пользы от них не было. Его душевное состояние продолжало ухудшаться. Из дня в день он упивался своим отчаянием, хотел, чтобы его оставили в покое, постоянно ссорился с мачехой и становился все более

замкнутым и раздражительным. Он стал есть отдельно от всех в своей комнате, предпочитая находиться в одиночестве. Нездоровая жажда сенсаций заставила его каждый вечер на протяжении многих недель читать рассказ об убийстве одного видного деятеля.

Когда нашему «герою» исполнилось 28 лет, он покинул ферму и стал бесцельно переезжать из города в город, посещая собрания анархистов. Последний удар по чувству собственного достоинства ему нанесли все те же товарищи-анархисты, отказавшиеся принять его в свою организацию. Он окончательно утвердился во мнении, что он неудачник, и стал еще больше ненавидеть себя.

Однажды он прочитал в газете, что президент США Уильям Маккинли планирует в начале сентября посетить Панамериканскую выставку в Баффало и лично приветствовать собравшихся там людей. Он прочел это сообщение с большим интересом. И вот несчастный отшельник приехал на выставку. Молчаливый и неулыбчивый, он в течение нескольких дней бродил по территории выставки. Многие его видели, но никто не запомнил. Он внимательно изучал все газетные сообщения о предстоящем приезде президента и одновременно спокойно совершал необходимые приготовления: купил короткоствольный револьвер и учился прятать оружие в руке под носовым платком.

Наступило 6 сентября. Никто не обратил внимания на невысокого мужчину в опрятном сером костюме. Можно было подумать, что это простой рабочий, который вместе тысячами других людей пришел поприветствовать президента. Во время этого общественного приема У. Маккинли десять минут общался с людьми. Прошло семь или восемь минут, прежде чем молодой человек приблизился к президенту и протянул вперед левую руку. Президент, увидев, что его правая рука как будто забинтована, попытался приветствовать ею также левой рукой. Убийца отстранил руку президента и дважды выстрелил через платок с такого близкого расстояния, что огонь опалил жилет президента.

В госпитале Уильям Маккинли пришел было в себя, однако спустя восемь дней он скончался со словами христианского гимна на устах: «Ближе, мой Бог, к Тебе». Суд над Леоном Ф. Чолкожем состоялся через четыре дня после похорон президента Маккинли. Он длился восемь с половиной часов. Посовещавшись всего тридцать четыре минуты, суд присяжных определил, что убийца находится в здравом уме, и признал его виновным. Спустя пятьдесят три дня после убийства президента Чолкож был казнен на электрическом стуле.

На суде он сказал: «Я видел, как многие люди приветствовали президента, кланялись ему и оказывали всяческие почести. Это неправильно». Находясь в тюремной камере, незадолго до казни Леон написал признание: «Я убил Маккинли, потому что желал исполнить свой долг. Я считаю, что непозволительно одному человеку оказывать такие почести, в то время как на другого никто не обращает внимания». И именно потому, что никто не уважал Леоны Чолкожа, не любил, не ценил его и не обращал на него никакого внимания, он осмелился поднять руку на одного из самых уважаемых в Америке президентов.

Хотя не всякий ребенок, оставленный без надзора и внимания, становится убийцей, мы можем почти наверняка сказать, что у этого ребенка не разовьется чувство собственного достоинства. Люди могут не быть такими агрессивными, как Чолкож, но мы повсюду видим, к каким результатам приходят те, кто

чувствует собственную неполноценность. Сомнения в своих способностях, комплекс неполноценности мешают человеку на протяжении всей жизни. Почему очень многие люди не любят себя? Потому что родители не знают, как создать в семье такие условия, при которых у ребенка развивалось бы чувство самоуважения.

Кто страдает от чувства собственной неполноценности?

Очень многие люди страдают от комплекса неполноценности. Повсюду можно видеть симптомы этой массовой трагедии — в каждом районе, церкви, школе. Хотя ощущение собственной несостоятельности заметно даже у маленьких детей, особенно обостряется оно в подростковом возрасте. Большинство подростков крайне недовольны своим характером, внешностью и своими достижениями.

Но не только подростки страдают от этого. Люди всех возрастных групп, каждый по-своему, испытывают большие затруднения от ощущения собственной несостоятельности. Пятилетний ребенок часто рассказывает окружающим его людям, какой он герой. Многие взрослые люди мучительно страдают от комплекса неполноценности. Пожилые люди нередко чувствуют в душе это жало, потому что живут в мире, который преклоняется перед молодостью и красотой.

В наши дни больше всего людей в Америке умирают от сердечно-сосудистых заболеваний. Жертвами этого недуга ежегодно становятся более миллиона человек. Однако по земле ходит еще более страшный убийца. Куда больше людей губят свою жизнь тем, что не уважают себя. Отсутствие самоуважения лишает дееспособности гораздо большее число людей, чем самые страшные болезни.

Если перевести наш разговор в более личное русло, то можно с уверенностью утверждать: будущее счастье вашего ребенка зависит от того, что он думает о самом себе. Вся информация, которую вы найдете на страницах моей книги, основывается на этой фундаментальной истине. Успех или неудача вашего ребенка в жизненных начинаниях будут зависеть от того, что он думает о себе. Его восприятие самого себя будет оказывать влияние на его поведение и оценки в школе, на выбор друзей и подруг, на его учебу и карьеру. В конечном итоге оно даже повлияет на его духовно-нравственное мировоззрение. Короче говоря, самооценка ребенка будет влиять на все принимаемые им решения.

Цель данной книги — показать все множество факторов, влияющих на формирование представления вашего ребенка о самом себе. Читая последующие главы, вы обратите внимание на то, что каждое слово, поступок, каждый метод воспитания, которые вы применяете, либо улучшают, либо ухудшают представление вашего ребенка о себе самом. Едва ли можно переоценить далеко идущие последствия этого важнейшего вопроса.

Обманчивое самоощущение

Современные исследования показывают, что дети и взрослые, уважающие себя, хорошо справляются с жизненными проблемами, редко спотыкаются и не идут по жизни на ощупь. Но что такое самоуважение? Это мысленное представление о самом себе, формируемое в результате обратной связи с окружающими на протяжении многих лет и в самых разных жизненных ситуациях.

Люди, уважающие и любящие себя, всегда уверены в своих способностях,

удовлетворены своей жизнью и работой. Они не боятся рисковать и пробовать что-то новое, поскольку верят в себя, в свои силы. Если их постигает неудача, они с ней справляются и не бичуют себя беспощадно сознанием вины. Они могут выбраться из периода неудач и начать все сначала. Люди, уважающие себя, не только ощущают свою природную ценность, но также знают, что им в жизни предстоит сделать нечто важное. Они чувствуют, что их любят, а потому могут искренне любить других. Имея хорошее мнение о себе, они способны положительно реагировать на людей и разные жизненные ситуации.

Хорошее мнение о себе позволяет людям снисходительно относиться к собственной внешности и даже не переживать по поводу своей индивидуальности. Такие люди, не колеблясь, бросают все силы на преодоление возникающих проблем вместо того, чтобы падать под их тяжестью. Они умеют трезво, не возносясь, оценивать свои достижения. Люди, обладающие чувством собственного достоинства, реально оценивают свои способности. Они понимают, что не совершенны, что время от времени допускают ошибки и терпят неудачи в жизни. Однако, трезво расценивая свои возможности, они также понимают, что имеют достаточно хороших качеств, чтобы уравновесить отрицательные черты своего характера. Вот почему они чувствуют себя наравне с окружающими и считают, что способны оправдать кредит доверия со стороны других людей. Самоуважение — это не себялюбие, не синоним гордости. В действительности, когда человек хвастает собой и своими достижениями, это классический симптом недостаточно развитого чувства собственного достоинства. Люди, умеющие ценить себя и в любых ситуациях сохранять достоинство, не нуждаются в необходимости производить впечатление на окружающих своей одаренностью или богатством.

Самоуважение не измеряется талантами или способностями. Многие люди, обладающие ярким талантом или большими способностями, могут тем не менее иметь низкую самооценку. История повествует нам о многих умных и одаренных людях, которые становились алкоголиками, наркоманами или самоубийцами, чтобы спастись от своего «я», которое они так ненавидели.

Откуда берутся негативные чувства?

Как формируется наше мнение о себе? Что заставляет ребенка думать о себе именно так, а не иначе?

Все начинается с самых ранних лет. Большинство родителей не могут остановить ребенка простым словом «нет», когда его поведение посягает на права окружающих. Обычно родитель считает своим долгом продолжить: «Нет, несносный ребенок, ты поступил отвратительно. Ты просто негодный мальчишка». Такие слова, как негодный, медлительный, несносный, мерзкий, глупый, тупой, неуклюжий, смешной, снижают у ребенка чувство собственного достоинства. Фразы типа: «Ты ничего не делаешь как следует», «Мне стыдно за тебя» или: «Что с тобой? Ты что, дурачок или кто?» формируют представление ребенка о себе самом. Постоянно подвергаясь унижениям, все время сталкиваясь с молчаливым презрением или эмоциональным пренебрежением, ребенок начинает стыдиться самого себя и ощущает недовольство собою. В его сознании начинают зарождаться мысли типа: «Я никуда не годюсь» или: «Я никогда не смогу выполнить то, что требуют от меня родители».

К сожалению, жизнь в нашем обществе построена таким образом, что эти негативные чувства развиваются и закрепляются. В каждом классе идет соревнование за звание «лучшего». Победители спортивных соревнований и

прочих конкурсов получают призы и награды. В подростковом возрасте дети ожесточенно сражаются за популярность. Реклама все время внушает нам, что если мы хотим быть любимыми, то должны иметь модные вещи. Братья и сестры бьются за первенство и признание в семейном кругу. Но там, где есть победители, должны быть и проигравшие. Дети, терпящие поражение в игре, болезненно переживают свою неполноценность и непопулярность. Обидные замечания в семье на фоне постоянных неудач в обществе, где все конкурируют друг с другом, создают предпосылки для того, чтобы ребенок начал принижать себя и отказываться принимать себя таким, какой он есть.

Неуважение к себе закладывается в детстве. Родители не оказывают детям поддержку, необходимую ребенку для развития в самом юном возрасте чувства собственной состоятельности. Такое начало может привести к тому, что человек в течение всей своей жизни будет критиковать и винить себя за любые неудачи и плохо к себе относиться. Эти чувства развиваются в годы становления личности и закрепляются обществом, ориентированным на достижения. Такой человек на протяжении всей жизни чувствует себя затравленным.

Параметры самоуважения

К тому времени, когда ребенок задувает одну маленькую свечку на торте, испеченном в честь его первого дня рождения, его самоуважение уже уязвимо. Когда младенцу всего несколько месяцев, он в состоянии отличить порицание от похвалы. Он чувствует свою значимость, если ему оказывают знаки внимания, и считает себя менее ценным, когда с ним грубо обращаются. Он чутко реагирует на отношение к нему со стороны родителей. Если дитя чувствует, что его любят и уважают, в его сознании закладывается важный фундамент для развития самоуважения.

Когда ребенок приближается к своей третьей или четвертой годовщине, его мир расширяется, в него входят другие люди. Ясли, детский сад, занятия в подготовительной школе, посещение церкви, просмотр телепрограмм, книги, которые ему читают взрослые, — все это знакомит его с еще более широким кругом людей. К тому времени, когда ребенку исполняется семь-восемь лет, его общественная жизнь еще больше обогащается, он уже может страдать от комплекса неполноценности. Когда он играет с другими детьми, его нередко дразнят и высмеивают. Дети часто бывают беспощадно жестокими и бессердечными во взаимоотношениях друг с другом. Почти каждый день растущий ребенок сталкивается с переживаниями, которые могут отражаться на его мнении о самом себе. В подростковом возрасте чувство собственной несостоятельности достигает пика.

А какие факторы, кроме отказа от принижающих определений и прозвищ, способствуют развитию у ребенка самоуважения? Говоря о формировании у ребенка правильного представления о самом себе, необходимо держать в уме три фактора.

1. Самоуважение должно быть усвоено. Самоуважение — это приобретенная реакция на совокупность жизненных переживаний. При рождении ребенок не наследует хорошее мнение о себе самом, хотя склонность к формированию положительного или отрицательного личного образа может быть врожденной. Как правило, самоуважение развивается в результате ежедневного взаимодействия с окружающими. Совокупный жизненный опыт приводит к тому, что у ребенка развивается положительное или отрицательное мнение о

себе.

Чарли Браун, герой популярного сериала «Никчемные люди», усвоил, что он хуже других. Поставьте его возле питьевого фонтанчика, и он будет уверен, что обязательно обрызгается. Когда в бейсболе он оказывается на месте подающего, то каждый раз терпит сокрушительное фиаско. У него нет друзей. «Никто меня не любит, никому нет дела до того, жив я или умер», — часто говорит он. Его «подруга» Люси постоянно унижает его и напоминает ему о его неполноценности. Откуда Чарли Браун узнал о себе столько отрицательного? Все это уже происходило с ним раньше. Всякий раз, когда он пытается что-то сделать, его постигает неудача. Один опыт за другим учит его, что он абсолютно неспособен добиться чего-либо в жизни. Все складывается против Чарли Брауна.

Как Чарли Браун научился ходить, понунив голову, так и у вашего ребенка будет развиваться высокое или низкое чувство собственного достоинства. Чем более положительный опыт будет приобретать ваш ребенок и чем чаще вы будете ободрять и поддерживать его, тем выше вероятность того, что он научится считать себя достойным и в полной мере состоятельным человеком.

2. Самоуважение необходимо заработать. Хорошо выполненное важное дело укрепит ощущение собственной состоятельности. Богатство и имущество можно получить по наследству, но чувство собственного достоинства усваивается и приобретается в течение жизни. Вот почему ребенок начинает рано задаваться вопросом: как он выполняет то или иное дело, какими способностями он обладает.

На подсознательном уровне ребенок все время спрашивает себя: «Как у меня это получается?» Как бы хорошо ни выполнял ребенок ту или иную задачу, многие родители считают, что он мог бы добиться еще больших успехов, приложив максимум стараний. Если вы придерживаетесь такого мнения о своем ребенке, оно рано или поздно будет выражено словами или поступками. Вам не удастся долго скрывать эти чувства.

Хорошие показатели, достижения и творческие способности укрепляют чувство собственного достоинства. Ребенок никогда не сможет любить себя, если ему будет казаться, что у него ничего не получится в том или ином деле. Вот почему каждому ребенку нужно овладеть какой-то «специальностью», то есть навыком или умением, посредством которых он может заработать самоуважение. Развивая у себя такие навыки, ребенок способен утвердиться в собственной состоятельности. Ответственное и добросовестное выполнение повседневных домашних обязанностей и работы по дому также способствует укреплению у ребенка положительного мнения о самом себе.

Родители могут усиливать эту разновидность самоуважения с помощью следующих фраз: «Ты сегодня отлично застелил кровать» или: «Ты стал намного лучше считать», или: «У тебя проявляются хорошие способности к рисованию». Успех в делах усиливает ощущение собственной состоятельности.

3. Самоуважение должно приобретаться на личном опыте. Вы можете постоянно говорить своему ребенку: «Я действительно люблю тебя; ты просто прелесть; ты мне очень дорог». Но если он не ощущает вашей теплоты и доброго отношения, то ваши слова не убедят его, сколько бы раз вы их ни повторяли. Вы можете говорить об уважении все что угодно: «Конечно, дорогая, мы уважаем тебя и считаем чудесным ребенком». Но если слова не подкрепляются поступками, у вашего ребенка не будет развиваться чувство собственного достоинства.

Ребенок может ощущать, что родители любят его и заботятся о нем, и вместе с тем не верить в то, что они считают его достойным. Мать наркомана может любить своего сына, но ненавидеть то, во что он превратился. Аналогичным образом ребенок может прийти к такому умозаключению: «Ты говоришь, что любишь меня, но как же может быть иначе, я ведь твой ребенок? Ты заботишься обо мне исключительно по обязанности. Я вижу, что на самом деле ты не гордишься мной, и я не имею для тебя большого значения. В каком-то смысле я подвел тебя: не получился таким, каким ты хотела меня видеть».

Вы убеждаете своего подростка в подобном отношении к нему всякий раз, когда говорите за него, не давая ответить на заданный ему вопрос, когда указываете ему, что говорить, а чего не говорить в доме друга, к которому он идет в гости, когда посылаете другие незаметные сигналы, усиливающие в нем убеждение, будто он позорит вас перед людьми. Подросток может безошибочно определить, действительно ли вы любите его и как вы к нему относитесь. Недостаточно только любить своего ребенка. Он должен почувствовать, что вы хорошо относитесь к нему как к личности, почувствовать, что вы цените его личное достоинство, независимо от того, совершает он что-то великое в жизни или нет. Самый ценный подарок, который родители могут сделать своему ребенку, — это не любовь, а чувство самоуважения. Ребенок не сможет испытать ответную любовь до тех пор, пока не научится уважать себя.

Следовательно, самоуважение — это положительное мнение о себе самом, которое усваивается, зарабатывается и приобретает на личном опыте.

Совокупность трех чувств

Три чувства существенно влияют на развитие у ребенка понимания собственного достоинства: уникальность, принадлежность и любовь близких. Совокупность этих трех чувств является гарантией стабильности и фундаментом развития правильного представления о самом себе. Если любой из указанных аспектов «хромает», то в той же степени будет страдать и представление ребенка о себе.

1. Уникальность. Каждая личность уникальна, и своеобразие ребенка заслуживает уважения. Дети никогда не бывают похожими друг на друга во всем. Независимо от того, сколько у вас детей — один или несколько, каждый из них имеет свою индивидуальность и каждому нужно понять, что он уникален и может внести такой особенный вклад в благополучие семьи, какой никто другой внести бы не смог. Эта уникальность может обуславливаться тем, что ребенок является старшим или младшим в семье или обладает особыми дарованиями. Я с удовольствием вспоминаю об уникальных особенностях каждого из наших детей, обогативших нашу семейную жизнь. Карлин была организатором и имела творческую натуру. Родни отлично учился в школе и получал высшие награды. Марк преуспевал в спорте и любил возиться с маленькими детьми. Признайте уникальный вклад, который каждый из ваших детей вносит в семейную копилку, и осознайте, что он может занимать важное место в вашей жизни.

2. Принадлежность. Ребенок чувствует, радует ли он маму и папу своим присутствием или нет. Он чувствует свою причастность к семье. Ребенку, ощущающему себя ненужным придатком, «пятым колесом» или «недоразумением», трудно будет поверить в то, что его уважают.

У всех у нас имеется фундаментальная потребность быть «частью» группы или ощущать принадлежность к ней. Ребенок в этом смысле — не исключение.

Ему важно ощутить свою принадлежность к семье и с полным правом говорить «мы». Это чувство закладывается в младенческом возрасте. Когда родители должным образом заботятся о нуждах малыша, когда они нежно берут его на руки, у него развивается уверенность в том, что он любим. Вскоре у него возникает основополагающее доверие к людям. Эти элементарные знаки внимания закладывают фундамент его будущих взаимоотношений со всеми людьми.

3. Любовь близких. В данном случае любить ребенка — значит ценить его и нежно заботиться о нем. Это значит, что ваш малыш остается для вас особенным и дорогим, даже если вы не одобряете всего, что он делает.

Мы все знаем, что дети нуждаются в любви, но многие из нас исходят из того, что наши дети не могут сомневаться в нашей любви к ним. С одной стороны, множество детей чувствуют себя нелюбимыми, даже несмотря на то, что родители заботятся о них. С другой стороны, некоторые подростки ни-когда не слышат слов: «Я люблю тебя», однако чувствуют, что они далеко не безразличны своим родителям.

Зачастую взрослым кажется, что они демонстрируют свою любовь, жертвуя собственными интересами ради интересов ребенка, наблюдая за ним, предоставляя ему всяческие преимущества или проводя с ним много времени. Однако это еще не гарантия того, что ребенок будет чувствовать себя любимым. Теплые чувства привязанности способствуют развитию ребенка, но не гарантируют того, что он будет чувствовать себя любимым. Ребенку нужно знать наверняка, что его любят.

Иногда родители, сами того не желая, сообщают ребенку, что он не любим или что им нет до него дела. «Если ты будешь хорошей девочкой, мама будет любить тебя. Если же ты не будешь хорошей девочкой, то мама не будет любить тебя». «Если ты будешь моей маленькой помощницей, я буду любить тебя». «Я буду любить тебя, если ты подметешь пол на кухне». «Если ты покосишь для меня лужайку, сынок, я буду любить тебя». Все это делает любовь зависимой от хорошою поведения.

Другие весьма распространенные фразы звучат так: «Мама не будет любить тебя, если ты будешь себя так вести». «Если ты намочишь штанишки, то мама больше не будет тебя любить». «Если ты не будешь кушать овощи, то папа не сможет тебя больше любить». «Если ты не перестанешь капризничать, я не смогу тебя любить». «Ты мне наврал, поэтому я не могу тебя любить». В данном случае любовь «замирает» на время непослушания или плохого поведения.

Самое главное, любите своего ребенка просто потому, что он ваш. Вы должны любить маленького Джонни не потому, что он сейчас хорошо себя ведет, и не потому, что он отлично учится, не потому, что он показывает прекрасные спортивные достижения, не потому, что он послушный ребенок, а потому, что это ваш ребенок. Никакое чувство безопасности и защиты в этом мире не может сравниться с такого рода любовью. Если вы именно так любите своего ребенка, он будет чувствовать свою причастность и знать, что он нужен, что его уважают; и это внутреннее ощущение безопасности поможет ему вырасти и стать зрелым, здравомыслящим человеком.

Ложные ценности

Наше общество выработало ложную систему ценностей, которая беспощадно разрушает в людях чувство собственного достоинства. Нам нужно

знать и понимать эти разрушительные факторы, если мы хотим помочь подрастающему поколению успешно преодолеть период становления.

1. Красота. Если ваш ребенок родился красивым, у него появляются явные преимущества. Человеческое общество высоко ценит красоту. К трем или четырем годам ребенок уже усваивает, что может сулить ему приятная внешность. Красивый ребенок знает, что взрослые относятся к нему благосклонно. Люди улыбаются ему, говорят ему, какой он «милый», и поднимают вокруг него много шума. На ребенка с заурядной внешностью никто не обращает внимания, тогда как его более симпатичные братья и сестры вызывают повышенный интерес у окружающих. Возможно, вы тоже воркуете с красивым ребенком и бурно изливаете свой восторг, оставляя без внимания его менее привлекательного братишку или сестренку. Такова человеческая природа.

Л-р Джеймс Добсон в книге «Прятаться или искать» ссылается на статью «Красавица и чудовище» в журнале «Психо-логия сегодня» и показывает на редкость пристрастное отношение взрослых к миловидным детям:

«1) Факты говорят о том, что привлекательность ребенка влияет на оценки, которые он получает в учебных заведениях.

2) Когда взрослым показывали фотографии учеников одного класса и просили их указать на того ребенка, который, по их мнению, является зачинщиком беспорядков в классной комнате (или каких-то нехороших поступков), взрослые люди, как правило, выбирали внешне непривлекательного ребенка. Некрасивого ребенка чаще считали нечестным, чем его миловидного сверстника. Как выразились авторы статьи, „несмотря на все разговоры о характере и душевных качествах, мы лучше думаем о симпатичных людях. И уже с начальной школы почти не возникает споров о том, кто на самом деле красив”.

3) Карен Дион пришла к выводу, что решение дисциплинарных вопросов связано с внешней привлекательностью ребенка. Другими словами, к одному и тому же проступку относятся менее сурово, если его совершает симпатичный подросток, и более сурово, если его совершает некрасивый школьник.

4) Установлено самое важное, и это совпадает с моими наблюдениями: внешняя привлекательность имеет большое значение уже в детском саду! Миловидные трехлетки пользуются большей популярностью среди своих сверстников. К большому сожалению, определенные физические недостатки, такие, как полнота, не остаются без внимания и провоцируют негативное отношение к ребенку в столь хрупком возрасте».

В подростковый период эта проблема еще более обостряется. Внешне привлекательная девочка быстро узнает отом, что «весь мир лежит у ее ног». Красивый, спортивный мальчик вскоре понимает, что он главный. Остальные уныло плетутся в хвосте, переживая по поводу своих юношеских угрей. Несмотря на то, что мать-природа сурово обошлась с ними, они все же питают надежду и молятся о том, чтобы кто-нибудь обратил на них внимание. Какие извращенные ценности! Судить о человеческом достоинстве по внешней привлекательности — вот воистину ложная ценность!

2. Умственная одаренность. Еще один важный фактор, по которому мы судим о достоинстве человека, это его природная умственная одаренность. Родители всегда крайне болезненно переносят любые намеки на то, что у их ребенка недостает умственных способностей.

Интересно понаблюдать, как ведут себя родители новорожденного: они как будто соревнуются со всеми другими родителями и хотят, чтобы их ребенок был первым во всем. Они играют в игру под названием «хвастовство». Они хвалятся тем, что у их ребенка прорезались первые зубки (как будто это каким-то образом зависело от него!), что в четыре месяца он уже научился сидеть, в пять начал говорить «папа», а в восемь месяцев сделал первые шаги. Можно подумать, что все это делает их ребенка более достойным! Чем раньше младенец начинает совершать известные детские подвиги, тем больше мы его ценим. В значительной степени родители оценивают достоинство своего ребенка по его умению создавать им хорошую репутацию.

Что происходит с ребенком, который не дотягивает до уровня, определенного для него родителями? (Помните, что этот уровень во многом отражает общественные ожидания). Что случается с ребенком, который демонстрирует средние умственные способности в школе или даже учится ниже среднего уровня?

Примерно 22 процента всех детей в Соединенных Штатах имеют коэффициент умственной одаренности от 70 до 90, что свидетельствует о том, что они не способны быстро усваивать школьную программу. К тому времени, когда эти дети оканчивают первый класс, в их душе уже образуются глубокие шрамы от сознания собственной несостоятельности. Почти половина всех детей в стране борются с горькими чувствами, потому что они никак не могут дотянуть до требуемого уровня, отучившись одиннадцать лет в средней школе.

Умственно отсталый ребенок может сохранить самоуважение в первые годы своей жизни, но когда он достигает школьного возраста, картина резко меняется. Теперь его будут сравнивать с другими учениками в классе, и ему понадобится совсем немного времени, чтобы понять: он не может соперничать со своими более одаренными одноклассниками. До сих пор родителям удавалось защищать его, но теперь ребенок может пережить настоящую катастрофу, потому что сверстники будут поднимать его на смех, придумывать обидные прозвища. Это открытие омрачает и подавляет его ранимую душу. Его не хотят включать в команду, поскольку он допускает грубые ошибки в игре и все портит. Догадайтесь, у кого возникает желание убежать и спрятаться от мира? Сколько горьких слез проливается в молчаливом уединении!

Родителям детей, плохо успевающих в школе, следует как можно меньше говорить о значении успехов в учебе и как можно больше подчеркивать сильные стороны и добрые качества ребенка. В свете вечности есть вещи поважнее, чем аттестаты с одними пятерками. Родители должны помочь ребенку найти свой «конек», свою специализацию, которая компенсирует его слабости. Плохо успевающие дети зачастую умеют что-то мастерить — и довольно хорошо — своими руками. Разумные родители помогут своему чаду найти занятие по душе и дадут ему возможность овладеть необходимыми навыками. Плохо успевающие дети нуждаются также в положительных эмоциях, утверждающих их достоинство.

Возможно, с годами у нас стерлись воспоминания о тех случаях, когда мы ощущали себя непроходимыми тупицами. Однако большинство может вспомнить тот стыд и унижение, которые мы испытывали, когда давали глупый ответ и весь класс взрывался оглушительным хохотом. Вспомните тот день, когда из-за вас проиграла ваша команда или когда вы завалили экзамен.

В жизни любой ребенок испытывает боль отвержения и насмешек, но дети,

не обладающие красотой или большими умственными способностями, страдают от этого каждый день. Ребенок, не имеющий даже средних умственных способностей, может увязнуть в трясине депрессии, став обессиленной жертвой еще одной ложной ценности, созданной нашим обществом. Достоинство человека не должно измеряться коэффициентом его умственной одаренности!

3. Другие проблемы. Неподвластные некоторым детям обстоятельства обрекают их на душевные страдания. Такие факторы, как физический изъян или какие-либо странности, могут просто-напросто загубить ребенка. Материальные лишения подчас серьезно сказываются на отношении к ребенку со стороны сверстников, особенно если его одежда не соответствует общепринятым нормам. Ребенок из бедной семьи или из семьи, в которой родители знать не хотят, какому давлению подвергается их ребенок со стороны сверстников, придающих большое значение одежде, может оказаться изгоем. Ребенок, страдающий ревматизмом или другими заболеваниями, не позволяющими ему участвовать в различных школьных мероприятиях, может утвердиться в мысли, что он ущербный.

Серьезная ошибка, совершенная в раннем возрасте, может не давать человеку покоя в течение всей последующей жизни. В других случаях дети могут быть социально обделенными: возможно, они растут в сельской местности или в чужой стране, в семье миссионеров. Среди прочих факторов, влияющих на чувство собственного достоинства ребенка, можно назвать отсутствие одного из родителей; мать или отца, страдающих алкоголизмом; умственно или физически неполноценного брата или сестру, а также принадлежность к другой расе или религии. Многие дети страдают от неприязненного к ним отношения.

Что может сделать родитель, у которого нет волшебной палочки и который не может мгновенно одарить своего ребенка красотой, талантом или богатством? Зачастую люди наивно полагают, что любовь — это все, что нужно для удовлетворительного развития ребенка. Нет, одной любви недостаточно! Вы можете умело руководить семьей и создать добрую атмосферу в своем доме, но вы не в состоянии управлять тем миром, который находится за его стенами. Ваш ребенок должен уметь адекватно вести себя даже в тех случаях, когда жизнь к нему несправедлива. Пока еще не изобретена такая вакцина или пилюля, которая могла бы оградить ребенка от отвержения за пределами дома. Всегда обидно, когда над тобой смеются и потешаются, когда тебя унижают и обзывают, когда над тобой издеваются, когда тебя третируют или вовсе игнорируют. Никто из нас не желает такого своим детям. Однако мы вряд ли можем этому помешать. Наша задача как родителей состоит не в том, чтобы защитить ребенка от всех обид, нет — его надо подготовить к неизбежным обидам и научить быть выше этих обид. Другими словами, мы можем научить своих детей не реагировать болезненно на те ложные ценности, которые выработало наше общество, и не позволять словам и поступкам других людей разрушать их психику. Очень важно научить детей эмоционально развиваться и укрепляться с помощью возникающих проблем!

Комплекс неполноценности, вызванный вышеобозначенными проблемами, может раздавить и уничтожить человека, а может оказаться стимулом и трамплином для достижения реальных успехов в жизни, возможностью утвердить себя. Именно этот комплекс может заставить человека стремиться к значительным достижениям. Потребность доказать свою значимость, обрести уверенность в собственной компетентности толкает людей

к достижениям.

Многое зависит от вашего личного примера. Если вы способны с улыбкой воспринимать собственные ошибки и недостатки, это сослужит вашему ребенку добрую службу в течение всей жизни и поможет успешно преодолевать любые трудности. Учите ребенка с улыбкой относиться к неудачам.

Дайте понять ребенку, что вы не позволите ему недооценивать себя самого или кого-то другого. Начните последовательно проводить эту политику на самых ранних стадиях его жизни и постоянно наращивайте свои усилия. Тем не менее, если вы принижаете себя, все усилия будут напрасными. Устраните из своего лексикона фразы типа: «Вечно я все делаю неправильно». Постоянное самоуничижение может стать вредной привычкой, от которой трудно избавиться. Люди с недостаточно развитым чувством собственного достоинства любят рассказывать о своей несостоятельности.

Препятствия на пути к самоуважению

Ощущение собственной несостоятельности, как правило, берет начало в переживаниях детских лет. Родители часто не осознают последствий своих слов и дел, однако каждое слово и каждый поступок либо укрепляют, либо разрушают у ребенка чувство собственного достоинства.

Родитель, осуждающий своего ребенка, развивает у него ощущение отверженности. «Идиот, неужели ты не видишь, что шуруп нельзя сюда ввинчивать? Любой мало-мальски мыслящий человек догадался бы об этом!» Если вы кричите на ребенка, ругаете или постоянно критикуете его, у него сложится впечатление, что вы не любите его или не считаетесь с его душевными переживаниями.

Особенно часто к своему ребенку придираются родители с недостаточно развитым чувством собственного достоинства. Вскоре ребенок понимает, что отцу или матери невозможно угодить и их требования просто невыполнимы. Если и в школе ребенка все время критикуют и осракают учителя и сверстники, ему наносится еще более сокрушительный удар. Особенно следует отметить, что чувство неприятия вовсе необязательно облекать в слова. Если ребенок не получает признания, если его не ценят, то для него это такой же отчетливый сигнал, как если бы ему сказали об этом вслух. Высказанная или невысказанная критика остается самой распространенной и разрушительной причиной отсутствия самоуважения, чувства собственного достоинства. Властный или командный тон взрослого человека говорит ребенку о том, что он не способен выполнить порученное ему задание без родительского надзора. Родители слишком часто указывают ему, что делать, когда и как это нужно делать. Авторитарные родители ослабляют у ребенка чувство собственного достоинства. Когда ребенку все время говорят, что он должен делать, у него плохо развиваются внутренние сдерживающие центры и исчезает вера в то, что он способен самостоятельно выполнить порученную работу. Ребенок нуждается в обучении и руководстве, но в этом никак нельзя переусердствовать.

Если ребенка излишне опекают, у него также может развиваться ощущение собственной отверженности, потому что ему не дают возможности самостоятельно принимать решения. В самые первые годы жизни ребенка вы в состоянии контролировать его окружение. Но когда ему исполнится три года, он начнет взаимодействовать с другими людьми: соседями, детьми ваших друзей и товарищами по детскому саду или школе. У вас внутри все начнет

переворачиваться, когда вы увидите, что над вашим ребенком смеются, обзывают его или пренебрегают им. Первой вашей реакцией может стать желание никуда не отпускать его от себя, оберегать, защищать и постоянно держать в своих объятиях. Но подобный подход только затруднит развитие его характера. Только учась решать свои маленькие проблемы, ребенок сможет эмоционально расти и развиваться. Мать, которая борется со всеми соседскими детьми, стремясь защитить свое «драгоценное» чадо от жестокого мира, не дает ему возможности развивать положительное представление о себе самом. Такая чрезмерно заботливая родительница, скорее всего, будет полемизировать с учителем, если тот попытается дисциплинировать ее дорогую малютку.

Чрезмерно заботливые отец или мать пытаются всем показать, как сильно они любят свое чадо, тратя на него все свободное время. Родителям советуют больше времени проводить с ребенком, однако главное в данном случае — не количество времени, а правильное его использование. Я знаю одного отца, который часами играет со своими сыновьями, строит вместе с ними разные планы и внешне кажется воплощением отцовской преданности. Но если послушать, что он говорит детям, то можно услышать такие фразы: «Не бездельничай, Джон, шевелись быстрее». «Ты неправильно держишь дрель, Том. Сколько раз говорить тебе, что держать ее нужно вот так!» «Внимательнее следи, как подает твой брат. Тебе надо научиться ударять по мячу, подключая весь корпус». «Ты небрежно выполнил эту работу. Мне придется переделывать ее. Наблюдай, как я буду это делать. Учись все делать с первой раза». По сути дела, этот отец говорит своим сыновьям, что они полные неумехи, и чем больше времени мальчики с ним проводят, тем менее состоятельными и любимыми они себя ощущают.

Другие родители отвергают ребенка своим безразличием. Всевозможными способами они как бы говорят ему. «Не беспокой меня своими проблемами. У меня и так их хватает. Скорее вырастай и уходи из моего дома». К самым плачевным результатам приходят те родители, у которых «нет» времени или которые сами в свое время были травмированы жестокостью и черствостью.

Более того, наше отношение к ребенку меняется вместе с нашим настроением. Если мы довольны собой, то можем долго терпеть непослушание с его стороны. Однако если у нас был трудный день, мы смертельно устали, плохо себя чувствуем или недовольны собой, «коэффициент снисходительного отношения» опустится у нас до очень низкого уровня. Благосклонность сменится безразличием или, того хуже, резкостью.

Одни родители более терпеливы и любвеобильны в силу своего эмоционального склада. Поскольку они уважают себя, им свойственна внутренняя уверенность. Другие же по природе нетерпеливы и зачастую придерживаются строгих понятий о том, что правильно, а что неправильно.

Наше отношение к детям также зависит от того, где и в каком обществе мы находимся, это старая история о двойных стандартах. Большинство из нас склонны менее терпеливо относиться к детским шалостям, находясь в гостях у друзей, в ресторане или в церкви, то есть в тех местах, где поведение ребенка может плохо отразиться на нашей репутации. И когда к нам приезжают гости, нас могут раздражать манеры наших детей, хотя в другое время мы с ними миримся.

Многие из нас, сами того не замечая, попадают в эти ловушки. Мы очень любим своих детей, заботимся о них и даже готовы отдать за них свою жизнь,

но вместе с тем в повседневной, житейской борьбе большая часть любви остается нереализованной.

Главное — это умение в любое время принимать ребенка таким, какой он есть, хотя данное утверждение вовсе не означает одобрение всех его поступков. Подобно тому, как Бог любит грешника, но ненавидит грех, так и родителям следует проводить четкую грань между поведением ребенка и самим ребенком, если они хотят, чтобы у него развивалось положительное мнение о самом себе.

Причины родительского неприятия

Во время моего семинара в Лас-Вегасе я начал рассматривать причины, по которым родители отказывают детям в благосклонном отношении. Один родитель сразу резко и громко прервал меня: «К чему все эти разговоры об отвержении детей? Я не знаю ни одного родителя, который бы отвергал своего ребенка!»

Социальный работник, сидевший в другом конце комнаты, возразил ему с не меньшим пылом: «Каждый день я встречаю детей с надломленной психикой, потому что они подвергаются насилию. Я пришел сюда засвидетельствовать, что мы живем в больном мире, и многие родители отвергают своих малышей по самым разным причинам».

Интересное открытие сделала Энн Лэндерс, популярный публицист. Со страниц своей газеты она обратилась к читателям с вопросом: «Если бы вам пришлось начать жизнь заново, завели бы вы детей?» Семьдесят процентов принявших участие в этом опросе написали, что если бы они знали то, что знают теперь, то не захотели бы иметь детей. Опрашиваемые разделились на четыре группы: 1) молодые родители, сильно встревоженные перенаселением земного шара и угрозой ядерной войны, 2) родители, утверждающие, что дети разрушили их супружеские отношения, 3) родители взрослых детей, покинувших родной дом и забывших о существовании своих родителей или уделяющих им очень мало внимания, 4) родители подростков, доставляющих им много хлопот.

Какие еще причины или факторы могут привести к отвержению ребенка?

1. Несвоевременность. Многих детей отвергают, не принимают, не ценят или не любят, как должно, просто потому, что они не вовремя появились на свет. Возможно, ребенок родился слишком рано. Молодожены были вполне счастливы и только начали узнавать друг друга, как вдруг она неожиданно забеременела. Внеплановая ситуация может создать большие затруднения.

Возможно, у мужа хорошо пошли дела на работе, материальное положение семьи начало улучшаться, будущее казалось супругам весьма радужным, и вдруг жена объявила, что у них родится малыш. Не то, чтобы муж не хотел ребенка или не любил детей, просто ребенок спутал все их планы.

Когда дитя появляется в неудачное время, это может привести к тому, что родители начнут неосознанно отвергать его. Они отвергают ребенка не за его поступки, не за какие-то неприятные черты характера и не потому, что он родителям не дорог, а просто потому, что он появился в неудачное время.

Могут иметь место и другие факторы: семья, к примеру, многодетна, и ребенок представляет угрозу для карьеры одного из родителей, быть может, один из партнеров по браку и вовсе не хотел ребенка.

2. Разочарование по поводу пола младенца. Если это первый ребенок и папа

хотел мальчика, он едва смирится с тем, что у него родилась девочка. Пол может оказаться для него настолько важным, что он сочтет необходимым отвергать ребенка как девочку и принимать его как мальчика. Возможно, он будет называть ее «дружок», подарит ей бейсбольную перчатку или футбольный мяч и будет толкать девочку на то, чтобы она вела себя, как мальчишка.

В определенных пределах инверсия полов становится оправданным и нормальным явлением. Отцу и матери порой позволительно менять роли своих детей, и в этом нет ничего страшного. Но если эти роли приобретают нечеткие контуры, тогда ребенок перестает понимать, к какому полу он принадлежит. Он будет задавать себе вопрос: «Кем я должен (должна) быть?»

Знание своего пола — очень важная часть самоуважения, потому что ребенок не сможет уважать себя, если он не знает, кем должен быть: мальчиком или девочкой. Если он не знает своей роли и места в семье, то не сможет и уважать себя.

3. Не забытое прошлое. Ребенок, зачатый до брака, иногда страдает от отверженности даже несмотря на то, что его родители быстро женятся. Присутствие ребенка многократно напоминает им о совершенной ошибке, поэтому они отвергают его. Младенец напоминает матери, как «этот парень» воспользовался ее минутной слабостью. Отец удивляется, почему она не остудила его пыл. Чувство вины может привести к отвержению ребенка, и тогда ребенок обнаружит, что он недостоин, поскольку родители не чувствуют себя достойными. Они передают ему свою вину, потому что не могут простить себя.

4. Дополнительная ответственность. Некоторые пары отличаются такой эмоциональной незрелостью, что совершенно не готовы нести родительскую ответственность. Склонные «заниматься своими делами», они отвергают ребенка, ибо он стоит денег, отнимает время и требует к себе много внимания. Когда сиделка вовремя не приходит и родителям приходится пропускать важную вечеринку, они начинают ненавидеть ребенка, причиняющего им такое неудобство. Они испытывают горькое разочарование из-за того, что вынуждены отказаться от романтического отпуска на удаленном острове, так как им нужно оплачивать счет в три тысячи долларов за услуги стоматолога. В результате, вместо того чтобы развлекаться и чувствовать себя молодыми и свободными, они носятся с младенцем, страдающим от колик в животе.

Эти родители не хотят отвергать ребенка, но отвергают его, однако не потому, что он нечестивый или недостойный, нет, просто им недостает родительской зрелости, они не понимают, что родителям необходимо удовлетворять запросы ребенка, претендующего на их время и внимание.

Другие родители настолько загружены «своими делами», что у них почти не остается времени для ребенка. Отцу приходится управлять своим бизнесом, и он уделяет сыну только то время, которое у него остается от работы, а фактически такого времени, как правило, не остается вообще! Поскольку мама тоже работает на полную ставку, оба родителя проводят с ребенком очень мало времени. Хотя родители говорят сыну, что он для них важен, что они его любят, ему начинает казаться, что он стоит на три ранга ниже других членов семьи. Вам будет очень трудно вынудить таких родителей признать, что они отвергли своего ребенка, а тем временем чувство собственного достоинства у их сына неуклонно снижается.

5. Нереалистичные ожидания. Многие родители втайне разочарованы средними способностями своего ребенка. Они надеялись, что наградили его

неограниченными талантами и потенциалом для развития личности. Многие матери мечтают видеть дочерей красивыми и знаменитыми, особенно если они сами таковыми не были. Поняв, что их дочери ординарны, они впадают в уныние и депрессию. Такие мамы редко посылают прямые словесные сообщения, но постоянные призывы «привести себя в порядок» или «чаще ходить на свидания» дают девушкам понять, что они не оправдывают надежд. Отцы, которые никогда не были душой команды или не имели возможности учиться в колледже, вынашивают тайные надежды, что сыновья добьются успеха в тех областях, где их постигла неудача. Они опять-таки ничего не говорят вслух, однако их невербальные сигналы достаточно громки и отчетливы. Сын понимает, что конкретно отец намерен ему сказать, и чувствует, что его отвергают, поскольку он не соответствует предъявляемым к нему требованиям.

Такой ребенок способен преуспевать в отдельных областях, но если родительские мечты и цели в отношении него не реализуются, самый достойный ребенок может быть отвергнут. Он будет расти с мыслями о собственной неполноценности, так как не соответствует нереалистичным ожиданиям родителей. Но имеют ли родители право требовать от ребенка проявления гениальных способностей, если они сами — достаточно заурядные личности?

6. Влияние родственников. В некоторых случаях родственники оказывают давление на родителей, требуя, чтобы они заводили детей или не имели их вообще. Они диктуют им, когда и как их нужно рожать, как нужно и как не нужно их воспитывать. Они пытаются диктовать, в какой религии следует воспитывать ребенка, в какую школу он должен ходить и так далее.

Прежде всего, давайте скажем, что дедушки и бабушки, а также другие родственники могут быть бесценным семейным кладом. Современные семьи страдают из-за отсутствия близких отношений с дедушками и бабушками. Дети бывают лишены тепла, любви, нежности, опыта и мудрости старшего поколения. В то же самое время отцы и матери не должны позволять своим родителям брать на себя ответственность за воспитание детей. Хотя Писание учит, что родителей необходимо почитать и их нельзя забывать, во второй главе Книги Бытие сказано: «Потому оставит человек отца своего и мать свою и прилепится к жене своей; и будут двое одна плоть» (Быт. 2:24). Бабушки и дедушки иной раз создают бесконечные проблемы, вмешиваясь в отношения между родителями или ребенком. Подумайте о возможных последствиях. Если оказывать давление на родителей или на ребенка, заставляя их подчиниться каким-то предвзятым понятиям, то в результате или родитель отвергнет ребенка, или ребенок отвергнет самого себя.

7. Социальное давление. Некоторые господствующие в нашем мире теории советуют родителям иметь не больше двух детей. Других родителей сильно беспокоит всемирный голод, перенаселенность земного шара, пророчески предсказанные события последних дней или вероятность гибели нашего мира в результате атомной войны. Родитель, обеспокоенный этими проблемами, также может отвергнуть ребенка.

Вы заметили, что является главной причиной отвержения? Эгоизм — вот основа и причина всякого греха, несчастий, разногласий между супругами и раскола в семьях. Стараясь быть более достойными родителями и супругами, мы станем более зрелыми людьми, и есть надежда, что мы откажемся от собственных эгоистичных желаний ради блага окружающих.

Влияние благосклонного отношения со стороны сверстников

Родители — не единственные люди, влияющие на самоуважение ребенка. Любой человек, проводящий с ним много времени, помогает ему формировать его представление о себе. Это может быть родственник, сосед, сиделка, брат или сестра. Учителя оказывают существенное влияние на ребенка в силу постоянного общения с ним. Хотя эмоциональные потребности ребенка не так сильно зависят от посторонних людей, как от родителей, они постоянно влияют на него как на личность и становятся неотъемлемой частью его повседневной жизни.

Примерно в шесть лет, когда ребенок начинает ходить в школу, он уже не зависит исключительно от своей семьи. Именно в это время он узнает, что дети за пределами его дома ценят определенные качества. Мальчики придают большое значение спорту, физической силе и мужеству. Девочки обычно ценят свою внешность и характер. Мнение ребенка о себе самом будет зависеть от того, имеет он эти качества или нет.

Высокий, сильный Барт, наделенный хорошей координацией движений, будет относиться к себе иначе, чем его низкорослый, неповоротливый друг Леонард. Леонард понимает, что не может соответствовать требованиям своих друзей, а потому считает себя менее достойным, чем Барт. Поскольку Барту легко даются все виды спорта, другие дети стремятся заполучить его в свою команду, а родители и учителя гордятся его достижениями. Следовательно, Барт чувствует себя более состоятельным, чем Леонард.

Ребенок эмоционально реагирует на свой рост, энергию, габариты, внешность, физическую силу, интеллект, навыки, умственные и физические недостатки и способность дружить. Его умозаключения о собственных достоинствах частично основаны на сравнении себя с окружающими, а частично на анализе того, как другие реагируют на него. Каждый такой вывод или укрепляет в нем чувство собственного достоинства, или, напротив, ослабляет его. Успехи в какой-либо области будут оказывать еще более сильное воздействие, если ребенок считает эту область особенно важной для себя. Двенадцатилетний мальчик может прекрасно играть на фортепиано, но быть неудачником в футболе. Однако игра на фортепиано будет значить для него очень мало, если друзья не оценят его талант. Любая деятельность, в которой ребенок принимает участие, расширяет его информацию о себе самом. Клубы, различные виды спорта, церковные группы, учеба в школе и работа — абсолютно все дополняет его собственный портрет, а значит, формирует его личность.

Даже при самых удачных обстоятельствах люди, стоящие за пределами семейного круга, развивают у ребенка ощущение отверженности, но чем благосклоннее к нему относятся в его семье, тем легче он переносит отвержение во внешнем мире. Таким образом, хотя родители и не несут всю полноту ответственности за развитие у ребенка правильного мнения о его возможностях, им в этом отведена важная роль, поскольку их отношение к ребенку внутри дома с первых лет его жизни создает предпосылки для его последующих успехов или неудач.

Симптомы отверженности

Возможно, вы уже задумались: а не страдает ли ваш ребенок от ощущения собственной отверженности. Могут ли родители определить, что их ребенок

действительно чувствует себя таковым? Да. Боязнь неудачи и критики является преобладающим чувством у такого ребенка. Обвинения и упреки заставят его оправдывать собственное существование, изобретая аргументы в свою защиту. Такой страх и неуверенность в себе истощают ребенка эмоционально и физически. Вот почему у отверженного ребенка проявляются определенные признаки или черты поведения.

Симптомы низкой самооценки

1. У ребенка отсутствует способность принимать решение

Он не решается принимать самые пустяковые решения.

Боится новых начинаний, даже если ему предлагается помощь.

Когда его о чем-то просят, он отвечает: «Я не знаю, как это делать».

Он не просит о том, что ему в данный момент необходимо.

2. Ребенок уходит в мир грез и фантазий

Ему нелегко решиться играть с другими детьми или участвовать в совместных мероприятиях.

Не вступает в контакт с другими детьми по собственной инициативе.

Не защищает себя словом или делом.

Боится задавать вопросы или отвечать на них.

Отвечает только на прямые вопросы.

Проявляет холодность или отсутствие привязанности.

Необычно много времени проводит в уединении.

Необычно много времени проводит за телевизором или чтением.

Предпочитает выдуманных друзей настоящим.

3. Рецидивы умышленного непослушания Слишком часто кусается, дерется, бьет ногами и т. д. Привычно врет или крадет.

Пытается привлечь к себе внимание недозволенными действиями. Все время ведет себя глупо или мешает другим. Проявляет чрезмерное стремление конкурировать с другими детьми.

4. Нездоровые попытки угодить другим людям Постоянно «дарит» что-то людям, пытаюсь «купить» их расположение или дружбу.

Приносит вещи из дома, чтобы заслужить одобрение учителя и друзей.

Все время спрашивает; «Я вам нравлюсь?»

5. Нытье и плаксивость

Плачет, дуется или устраивает сцены всякий раз, когда ему не удастся добиться своего.

Жалуется: «Они меня не любят» или: «Они не хотят со мной играть».

Проявляет страх, когда его оставляют с сиделкой, новым человеком или учителем.

6. Напряжение Мочится в кровать. Бьется головой. Грызет ногти. Заикается.

Всюду носит с собой одеяло, соску-пустышку или какую-нибудь игрушку.

7. Унижает себя и других

Называет других детей обидными словами типа «малютка» или «тупица».

Настроен критически и все время кого-нибудь осуждает.

Обвиняет окружающих в собственных ошибках.

Находит оправдания своему поведению.

Привычно сплетничает.

Говорит что-то вроде: «Я лучше тебя».

8. Физические данные

Страдает избыточным весом.

Говорит неуверенно, слабым голосом.

Имеет неряшливый и неопрятный внешний вид.

Сидит сутулившись и опустив плечи.

Уголки рта опущены, в глазах нет блеска.

Отводит глаза, не выдерживает чьего-либо прямого взгляда.

Прежде чем делать скороспелые умозаключения на основе своих наблюдений, пожалуйста, помните, что нормальный ребенок не означает — идеальный ребенок. Не паникуйте, если у вашего ребенка периодически проявляется один или два симптома. Больше внимания обращайтесь на частую повторяемость тех или иных стереотипов поведения. Пока еще не предпринималось попыток составить исчерпывающий перечень симптомов. Гораздо важнее тенденции. Если ваш ребенок постоянно демонстрирует одни и те же стереотипы поведения в течение достаточно долгого периода времени, тогда вам, скорее всего, нужно найти способы исправления его низкой самооценки.

Пожалуйста, обратите внимание на следующую закономерность: чем хуже ведет себя ребенок, тем больше он жаждет одобрения. Чем чаще ребенок не слушается, чем активнее он вам докучает. Чем более замкнутым или несносным он вам кажется, тем сильнее он жаждет внимания и принятия. Чем сильнее проявляются защитные механизмы, замкнутость или непослушание, тем большую нужду он (или она) испытывают. Но слишком часто эти надоедливые защитные механизмы заставляют родителей и учителей строже наказывать, исправлять и ругать того, кто больше всего нуждается в любви и утешении. Защитные механизмы, используемые ребенком, уменьшают его способность завоевывать любовь и благосклонность, к которым он так стремится, и, таким образом, и родитель, и ребенок попадают в порочный круг. Большинство защитных механизмов можно объяснить тайным убеждением ребенка, что он никуда не годится, что он плохой и не заслуживает любви.

Представления о себе могут меняться

Представления ребенка о себе самом со временем претерпевают некоторые изменения, хотя это происходит не без труда. Например, самоуважение появляется, когда тебя любят и ценят, но главное здесь — любовь. Чувство собственного достоинства не будет много значить для ребенка, если он не ощущает родительской любви. Ребенок, убежденный в том, что он нехороший, верит только тем сообщениям, которые утверждают его в этом чувстве. Он пренебрегает другими сигналами, потому что никто не в состоянии одновременно верить и в собственную никчемность, и в свою истинную ценность. Девочка продолжает считать себя глупой, даже если проверка умственных способностей свидетельствует о ее несомненной одаренности. Она

ощущает себя некрасивой, хотя на самом деле она симпатичная. Как только у девочки сложилось какое-то представление о себе, оно остается постоянным, поскольку изменить его она может, только отказавшись от того мнения, которое вынашивала долгие годы. Всегда безопаснее жить со знакомым образом.

Поскольку чувство собственного достоинства не передается по наследству, а усваивается, зарабатывается и приобретается через личный опыт, отношение к себе меняется, когда человек приобретает положительный жизненный опыт, в том числе и опыт взаимоотношений с людьми. Родители, увидев, что их ребенку не хватает самоуважения, должны создать в доме любящую, благосклонную атмосферу, и тогда они обнаружат, что, постоянно прикладывая усилия, смогут постепенно изменить мнение ребенка о себе самом. Однако чем дольше ребенок будет жить с невысоким мнением о себе, тем глубже пустит в нем корни ненависть к себе и тем труднее ему будет избавиться от негативных чувств.

Стратегия развития чувства собственного достоинства

Если вы обнаружили, что вашему ребенку трудно принимать себя таким, какой он есть, или если вам хочется развить у него более высокое чувство собственного достоинства, следующие руководящие указания помогут вам добиться желаемого результата:

1. Согласитесь с тем, что вы не проявляли к ребенку благосклонного отношения. Если вы обнаружили у своего ребенка симптомы низкой самооценки и если вы хотя бы отчасти чувствуете свою вину, вам нужно прежде всего признать это. До тех пор, пока вы будете упорно не замечать проблему или отрицать свою вину, вам не удастся добиться положительных сдвигов во взаимоотношениях с ребенком и вы не ускорите развитие у него чувства собственного достоинства. Большинству из нас трудно признать свои ошибки, но это является первым шагом на пути роста и совершенствования.

2. Определить причину. Вы можете не сознавать, по какой причине не принимаете ребенка таким, какой он есть. Возможно, вам придется составить список тех особенностей его внешности, характера, привычек или способностей, которые вам не нравятся. Если вам не нравится то, что напоминает о вас или вашей половине, или если ребенок не проявляет определенных черт характера и способностей в тех областях, которые смогли бы компенсировать ваши недостатки, то вполне возможно, что вы так и не приняли себя или свою половину как ценную личность. Если вы отвергаете свое дитя потому, что вообще не хотели иметь ребенка, или хотели иметь ребенка другого пола, или потому что вы терпеть не можете ту неприятную и нудную работу, которую вам теперь придется выполнять, тогда признайте, что эгоизм является истинной причиной ваших неприязненных чувств.

3. Попросите прощения у своего ребенка. Часто нам кажется, что дети еще слишком малы, чтобы улавливать определенную атмосферу в доме, будь то раздражение или неприятие; однако дети все чувствуют. Не нужно считать, что мы упадем с нашего «родительского пьедестала», если попросим у детей прощения за допущенные промахи. Просьба о прощении включает в себя три стадии: 1) признание своей неправоты, 2) выявление причины обиды и 3) просьбу: «Пожалуйста, прости меня». Я бы выразила эту просьбу следующим образом: «Марк, я была не права в таком-то случае, и мне нужно поговорить с тобой об этом. Я совершила серьезную ошибку. Я не всегда правильно к тебе

относилась. Когда ты делал то-то и то-то, я реагировала на это так-то и так-то. Я знаю, ты видел, как я это сделала. Я сожалею о сделанном. Мне очень жаль, и я намерена в будущем вести себя иначе. Прости меня, пожалуйста». Этот шаг позволит вам установить более тесные взаимоотношения с вашим ребенком.

4. Попросите прощения у Бога. Признав перед ребенком свои недостатки, попросите Бога простить вас за эгоизм, который вы проявили по отношению к ребенку. Затем поблагодарите Бога за то, что Он дал вам именно это дитя. При соответствующих обстоятельствах такая молитва поможет еще лучше наладить взаимоотношения с ребенком, особенно если в этот момент он находится рядом с вами. Признайте, что ваш ребенок — это драгоценный дар, что Бог предназначил его для выполнения определенной миссии. Только теперь, проделав вышеперечисленные шаги, вы сможете помочь ему духовно расти.

5. Помогите своему ребенку специализироваться в какой-либо области. Сосредоточьтесь на том, чтобы помочь своему ребенку развить такие черты характера, навыки и привычки, которые будут находиться в согласии с Божьими намерениями относительно его жизни. Помогите ему направить отрицательные черты в русло тех положительных качеств, к которым у него есть способности. Кое-кому из вас (возможно, большинству) придется сделать еще один шаг. Если ваш ребенок чем-то отличается от «нормы» или от сверстников — он слишком низкого или высокого роста, слишком худой или слишком полный, носит очки, имеет выдающиеся вперед зубы, или он лопоухий, если у него есть хоть какие-то отличительные особенности и он хоть в чем-то не соответствует тем требованиям, которые предъявляют к нему сверстники, ему понадобится «специализация».

Такая специализация поможет уравновесить его слабости и извлечь максимум преимуществ из сильных сторон его личности. Это нечто такое, что он умеет делать хорошо и что может как-то компенсировать те случаи, когда ровесники отвергают его. Ведь, как бы вы ни старались оградить своего ребенка, он все равно рано или поздно столкнется с отвержением со стороны сверстников.

Если ваш сын недостаточно высок для своего возраста или не добился больших успехов в спорте (габариты и спортивные достижения имеют большое значение для его сверстников-мальчишек), найдите для него какую-нибудь специализацию. Это может быть плотническое ремесло, парусный спорт, музыка или фотография. Если ваша дочь страдает избыточным весом и носит очки, помогите ей найти специализацию, которая поможет ей развить ощущение принятия. Она может научиться лучше всех плавать, шить, рисовать или писать. К восьми или девяти годам вашему ребенку уже следует развить какое-либо умение или навык в качестве специализации. Когда у него есть такая специализация, то даже если группа отвергнет вашего ребенка, он сможет превозмочь обиду и сказать: «Хорошо, вы не принимаете меня, смеетесь и потешаетесь надо мной, но то-то и то-то я умею делать лучше вас». Специализация должна меняться с возрастом, но каждому подростку нужно владеть хотя бы одним уникальным навыком, который поможет ему пережить сложные моменты в жизни.

6. Каждый день говорите ребенку, что вы его цените. Это отнюдь не означает, что нужно хвалить ребенка за каждое незначительное слово или поступок, но тем не менее вам следует все время говорить о ребенке в положительном ключе, особенно в его присутствии.

Закрепляйте положительное поведение своего ребенка поощрительными комментариями: «Спасибо тебе за то, что ты не забыл переодеться после школы. Я ценю это». Затем подмигните малышу или обнимите его; тем самым вы скажете на понятном ему языке, что любите его и хорошо к нему относитесь. Избегайте необоснованной, пустой лести, но используйте любой повод выразить искреннюю, словесную похвалу ребенку, отметить его достижения или поведение — ведь такие возможности предоставляются ежедневно. Не сравнивайте малыша с другими детьми — братьями, сестрами, соседями, друзьями по школе, папой, родственниками или с самим собой в его возрасте. Любите ребенка таким, какой он есть. Не забывайте говорить о тех областях, в которых он оправдывает ваши ожидания и мечты. Одна из величайших потребностей ребенка — выслушивать многозначительные, добрые слова и знать, что вы принимаете и цените не только его дела, но и его самого как личность.

Отверженный ребенок

Возможно, ваш малыш страдает оттого, что его отвергают школьные друзья, а также сверстники, живущие по соседству. Почти каждый день вам приходится выслушивать слезные жалобы типа: «Я им не нравлюсь». Как решать подобную проблему?

Типичный родитель может сказать ребенку, что ему не следует так думать. Иной раз папы и мамы журят дитя за подобные эмоции. Избегайте этой ошибки. Призовите его делиться с вами своими обидами. Если вы скажете ему, что он не должен поддаваться тем чувствам, которые в действительности испытывает, ваш совет станет своего рода «эмоциональным стопором» или заглушкой, отрицанием того, что малыш переживает. Вместо этого используйте навыки активного слушания, о которых вы узнаете в следующей главе. Не пытайтесь разрешить проблему на данном этапе. В критический момент ребенок слишком расстроен, чтобы выслушивать ваши решения. Но чем свободнее он будет выражать свои эмоции, тем больше у вас появится шансов выявить истинную причину возникших у него неприятностей. Через активное слушание следует выявить главную причину неприятностей; тогда вы легче найдете решение, которое поможет вашему ребенку развить необходимые навыки и добиться признания у своих сверстников — ведь именно к этому он так отчаянно стремится.

Нуждается ли ваш ребенок в каких-то качествах или навыках, из-за которых его отвергают другие дети? Есть ли в нем нечто такое, что способствует развитию негативных эмоций? Быть может, ваш ребенок излишне чувствителен? Хотя вам не следует задавать эти вопросы вслух, найти на них ответ необходимо.

Научите своего ребенка умению дружить с другими детьми. Вы можете пригласить его сверстника провести какое-то время в вашей семье или поехать с вами на пикник. Это поспособствует развитию настоящей дружбы.

Если ваш ребенок чрезмерно обидчив, значит, у него низкое чувство собственного достоинства, и вам надо активно развить у него специализацию, которая будет компенсировать ощущение отверженности. Учите его не хандрить, но всегда находить выход из трудных ситуаций!

Счастье — это хорошее отношение к самому себе

Чтобы помочь ребенку хорошо относиться к себе, вам нужно начать с себя. Ребенок считает вас образцом для подражания и, наблюдая за вашим поведением, зорко подмечает все признаки отсутствия у вас чувства собственного достоинства. Ваша личная заниженная самооценка подобна смертельному вирусу для вашего ребенка. Он думает примерно так: «Мои мама и папа считают себя „неполноценными“. Наверно, и мне следует так же относиться к себе». Таким образом, родители фактически заставляют ребенка разделять их искаженные представления, ценности и мнения, проистекающие из низкой личной самооценки.

Отсутствие должного самоуважения часто передается из поколения в поколение — от прадедушки к бабушке, от отца к сыну или от мамы к дочери — подобно цепной реакции. В каждом новом поколении этот недуг усиливается, и потомки страдают от него сильнее предков. Факты свидетельствуют, что склонность к самоубийству (самоубийство является конечным итогом длительной ненависти к самому себе) также наблюдается в последующих поколениях. Если родители не примут энергичных мер и не разорвут эту порочную цепь, отсутствие у них самоуважения может плохо сказаться даже на еще не родившихся детях.

Чем лучше мы понимаем и оцениваем всеобъемлющие последствия невысокого мнения о самом, себе, тем яснее будем сознавать, что заниженная самооценка порождает множество социальных недугов. Это одна из главных причин психических расстройств, алкоголизма, самоубийств, наркомании и разного рода преступлений. Кроме того, растущее число разводов и разрушение почти всех человеческих связей облагает общество тяжелой данью. Единственный способ разрешения этих пагубных дилемм заключается в развитии высокого чувства собственного достоинства у себя и своих детей.

Вы можете этого добиться!

По благодати Божьей можно перепрограммировать ущербное представление о себе самом. Понимаете, Бог наделяет вас способностью исполнять Его намерения и восстанавливать в себе Его образ. Вы сможете это сделать, взирая на Него в Его Слове. Авторы Писания так доказывают эту истину: «Мы же все, открытым лицом, как в зеркале, взирая на славу Господню, преобразуемся в тот же образ от славы в славу, как от Господня Духа» (2 Кор. 3:18).

Одной девочке было трудно учиться в школе. Передав Богу собственное мнение о себе самой, она, наконец, поняла смысл 2 Кор. 3:18. Каждый день она повторяла про себя следующие, преобразующие сердце изречения: «Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе». «Тот, Кто во мне, больше того, кто в мире». «Я стану более, нежели победителем силой Возлюбившего меня». Девочка также все время напоминала себе: «Быть одной с Богом значит быть в большинстве». «У меня может это получиться!»

Все, что записывается непосредственно в подсознание, воспринимается как истина, и места для сомнений уже не остается. Кампания, начатая девочкой-подростком по перепрограммированию своего сознания, увенчалась полным успехом. В течение каких-то нескольких недель ее жизнь изменилась в лучшую сторону! Если раньше ей казалось, что она ничего не может выучить, то теперь она стала получать высокие отметки. Девочка знала наверняка, что Бог дарует ей частицу Своей славы, чтобы она выполнила Его намерения и восстановила в себе Его образ.

У вас это тоже получится!

Переучет

Теперь самое время сделать личные выводы по поводу эмоционального климата в вашем доме. Если вы сейчас же не приложите никаких усилий, вам впоследствии придется заплатить большой имущественный налог. Царит ли у вас дома атмосфера благосклонного отношения, помогает ли она вашему ребенку развивать положительные представления о собственном достоинстве? Сообщили ли вы своему ребенку на понятном ему языке, что принимаете его таким, какой он есть? Способствует ли обстановка в вашем доме укреплению у него чувства собственного достоинства или, напротив, разрушает это чувство? Удовлетворили вы сегодня эмоциональную потребность вашего ребенка в принятии? Можете ли вы уважать своего ребенка просто как личность, или ему нужно завоевывать ваше одобрение какими-то достижениями? Должен ли он заставить вас гордиться собой, чтобы заслужить ваше благосклонное отношение? Способствует ли атмосфера, царящая в вашем доме, развитию чувства собственного достоинства у каждого его обитателя в равной степени? Как ваш ребенок будет вспоминать по прошествии многих лет то наследие в виде личного достоинства, которое вы передаете ему сейчас?

Счастье — это хорошее мнение о себе, а здоровое самоуважение — лучший подарок, который вы можете преподнести своему ребенку. Теперь можно глубоко осмыслить слово любовь. Это твердое основание домашнего счастья.

3. Как говорить так, чтобы ваш ребенок слушал, и слушать, чтобы расположить его к разговору

Большинство современных родителей считают разрыв между поколениями неизбежным явлением; вместе с тем они признают, что хорошее общение — это основа хорошей дисциплины и здоровой системы ценностей. Они хотят сохранять каналы общения открытыми или прочистить те, что засорились. Но как? Хотя готовой формулы, срабатывающей во всех случаях, не существует, есть отдельные принципы и указатели, которым родители должны следовать.

Прежде всего, важно определить, что такое общение, чем оно не является и что родитель может ожидать от него. Некоторые папы и мамы путают словесный контакт с общением. Им кажется, что если они разговаривают с детьми, это значит, что они общаются. Но общение является улицей с двусторонним движением, это «передача информации или обмен информацией» («Новый Всемирный Словарь Уэбстера»). Общение состоит не только в передаче информации, но и в таком же открытом и охотном принятии ее.

Дети часто жалуются, что их мало кто слушает, что никто не понимает их чувств и что их все время пилят. Да, многие родители действительно выполняют роль сержанта, который только выкрикивает команды своим подчиненным. Неудивительно, что дети не берут таких родителей в расчет, и между ними не устанавливается нормальное общение.

Исследователи и психологи разработали более действенные методы взаимоотношений, родители могут применять их у себя дома, чтобы прочистить засоренные каналы общения. Одно из самых важных открытий касается внутреннего настроя, без которого нормальные взаимосвязи невозможны. Этот

настрой называется «благожелательностью» или «благосклонностью».

Большинство из нас полагают, будто для правильного развития характера ребенка мы должны говорить ему о том, что нам в нем не нравится. Мы перегружаем свою речь нравоучениями, нотациями и командами. Но все они несут заряд неблагоприятного отношения. Во многих семьях словесное общение состоит из одной лишь критики. В них редко можно услышать похвалу, признательность, сочувствие, просто радостные слова. Некоторые родители даже открыто спрашивают: «Для чего комментировать хорошее поведение? Он делает то, о чем я его попросила!» Слыша подобные слова, подрастающий человечек приходит к выводу, что для него будет гораздо спокойнее держать свои мысли и чувства при себе. Критика заставляет подростка принимать оборонительную позицию, и во избежание дальнейших осложнений он входит в зону молчания у себя дома и общается только со сверстниками и избранными друзьями. С ними он может говорить свободно, потому что знает, что все сказанное им будет принято.

Американский институт семейных отношений сообщает о результатах исследования негативных и позитивных слов, обращенных к детям. Матери подсчитали, сколько раз они ругали и сколько раз хвалили своих детей в течение определенного времени. Анализ показал, что на каждые десять упреков приходится только одна похвала. Другими словами, 90 процентов всех слов несли в себе отрицательный заряд.

По всей видимости, у учителей дела обстоят лучше, но не настолько. Трехлетнее исследование, проведенное в государственных школах города Орlando, штат Флорида, показало, что только 75 процентов слов, произнесенных учителем, несут в себе отрицательный заряд. То же самое исследование выявило, что каждый упрек наносит такой урон представлению ребенка о самом себе, что потом для исправления причиненного ущерба нужно четыре раза похвалить его.

Родители признают, что «кое у кого слишком длинные уши», однако часто говорят о ребенке бестактные вещи в его присутствии. Например, восьмилетняя дочка моей подруги отличалась непослушанием. Подруга все время жаловалась, что с Бекки просто невозможно сладить, тогда как Бекки стояла рядом и все прекрасно слышала. В результате у ребенка сложилось примерно такое представление о себе: «Со мной невозможно сладить», и этот негативный образ стал довлеть над девочкой, самым пагубным и заметным образом влияя на ее поведение дома, в школе, во время работы по дому и в ходе игр с друзьями. На семинарах родители часто осаждают меня. Они интересуются моим мнением по поводу поведения своих детей и с жаром говорят. «Ронни делает то-то и то-то, он такой-то и такой-то», а Ронни в это время стоит рядом и слушает с широко раскрытыми глазами. Родители иногда не понимают, какой урон они наносят ребенку! Внимательно выслушав последнее мамино откровение о своем характере и поведении, Ронни добавит еще одну деталь к тому умственному представлению о себе, которое он конструирует. Чем чаще повторяются подобные сцены, тем прочнее в психике Ронни закрепляется отрицательное представление о себе.

Принимать другого человека таким, какой он есть, значит любить его; вывод прост: если тебя принимают, значит, ты любим. Когда ребенок чувствует себя любимым, это способствует его умственному и физическому развитию и является действенной, целебной силой, устраняющей физический и

психологический ущерб. Когда человек чувствует к себе воистину благосклонное отношение со стороны другого человека, тогда он может задуматься о том, что ему нужно в себе изменить, в каком отношении ему следует расти и меняться, какие способности нужно развивать. Благожелательное отношение побуждает ребенка раскрывать все свои возможности, но это отношение нужно демонстрировать таким образом, чтобы ребенок ощутил его.

Как выражать благосклонное отношение

Мы можем разными способами сообщать ребенку о своих чувствах и выражать свою доброжелательность. Очень часто линии связи между родителем и ребенком обрываются, потому что малыш улавливает чувство отвержения. В этом случае во избежание боли он будет воздерживаться от выражения своих истинных чувств и мыслей. Родителю недостаточно выражать благосклонное отношение к ребенку, он должен суметь сообщить ребенку о своем добром к нему отношении на понятном ему языке. Проще всего сделать это с помощью коротких фраз: «Я понимаю, что ты имеешь в виду» или: «Я понимаю, что ты хочешь сказать».

Бессловесные сообщения или «язык тела» — жесты, позы, выражения лица, интонация голоса — зачастую бывают понятнее и красноречивее слова. Недовольная гримаса, тяжкий вздох, громкое хлопанье дверью могут рассказать о чувствах без всяких слов. Многочисленные невербальные сообщения воздвигают препятствия еще до того, как начинается беседа.

Невмешательство — это еще один метод выражения благосклонного отношения к ребенку, когда родитель позволяет ему играть или участвовать в различных мероприятиях, не останавливая его. Если вы вмешиваетесь в дела ребенка, даете ему руководящие указания, советы или предлагаете помощь, то тем самым показываете, что не верите в способность ребенка все сделать самостоятельно. Папа может наблюдать за тем, как Стиви играет с конструктором. Возможно, он понимает, что если Стиви продолжит строить так, как он начал, у него ничего не получится. Но если папа остановит Стиви, желая исправить его ошибку, Стиви может разозлиться или упасть духом. «Я никогда не смогу угодить папе. Что толку стараться?» Быть может, папа не хотел сообщить своему сыну о своем неприятии, но он это сделал. Очень часто различные формы вхождения в игру, оказания помощи или исправления на самом деле являются попытками родителей помочь ребенку соответствовать их ожиданиям. Невмешательство в такие минуты несет ребенку положительную, вдохновляющую информацию типа: «Я уверен, что ты можешь сам справиться с этой задачей». Вмешательство сообщает ребенку о неприятии, невмешательство, напротив, о доброжелательном к нему отношении. То и другое либо усиливает, либо ослабляет чувство собственного достоинства.

Пассивное, заинтересованное выслушивание может также сообщать о благосклонном отношении. Разница между пассивным и активным выслушиванием сводится к тому, что вы пытаетесь услышать. Пассивное выслушивание просто означает, что, принимая информацию, вы сообщаете о своем благосклонном отношении, не говоря ничего или говоря очень мало. Профессиональные консультанты часто используют этот метод, дабы воодушевить консультируемого на откровенный рассказ. При этом они не высказывают своих суждений, принимая все как есть. Вот короткий пример пассивного выслушивания:

Дочк «Мама, сегодня на перемене учительница не разрешила мне играть».

Мама: «Правда?»

Дочь: «Да. Она велела мне остаться и доделать предыдущее домашнее задание».

Мама: «Хм».

Дочь: «И я успела все доделать».

Мама: «Хорошо».

Дочк «Теперь я не буду отставать».

Мама: «Я рада это слышать, дорогая».

Мама могла бы сказать: «Что ты натворила на этот раз?» или: «Я позвоню мисс Коллинз и поговорю с ней об этом». Подобные заявления закрыли бы для нее доступ к ребенку. Пассивное выслушивание дало девочке возможность откровенно обо всем рассказать, обсудить возникшую ситуацию и сделать первые шаги в направлении самостоятельного устранения данной проблемы. Пассивное выслушивание мамы и параллельная жестикуляция сообщили девочке, что мама принимает ее чувства и проявляет интерес к ее делам.

Родители редко владеют этим навыком. Похоже, они считают своим долгом исправлять, опровергать, наставлять, по-своему формулировать или истолковывать слова ребенка. Такое выслушивание дает ребенку недвусмысленно понять, что вы не можете принять его истинные чувства или поверить в его рассказ. При пассивном выслушивании можно вставлять короткие фразы типа: «Как интересно!» «Правда, что ли?» «Да что ты говоришь!» Когда ребенку позволяют выражать чувства в атмосфере благожелательности, ему легче делать шаги в сторону решения своих проблем по собственной инициативе.

Однако при наличии добрых взаимоотношений родители не могут долго молчать. Ребенок нуждается в какой-то словесной поддержке, но от родительской реакции зависит, будет он и дальше откровенничать с ними или нет. Правильной словесной реакцией является приглашение типа: «Расскажи мне об этом подробнее». Такого рода общение открывает двери, потому что не несет в себе никакой критики и не осуждает ребенка и его слова. Ему просто предлагают побольше рассказать о тех событиях, которые он уже упомянул. Приглашение типа «Расскажи мне об этом подробнее» может включать в себя следующие простые фразы: «Серьезно?», «Как интересно!», «Я рада это слышать», «Хорошо!», «Здорово!», «Понятно».

Фразы могут быть еще более откровенными и эмоциональными: «Это просто фантастика! Расскажи, что еще произошло», «Теперь я понимаю, как это для тебя важно», «Расскажи мне об этом подробнее», «Мне будет интересно узнать твое мнение по этому поводу» или: «Мне хотелось бы услышать твою точку зрения».

Подобные фразы показывают, что вас интересует жизнь ребенка. Вы сообщаете ему, что он имеет право выражать свои чувства по поводу разных явлений, что вы тоже можете чему-то научиться у него, что вы хотели бы выслушать его точку зрения и что его мысли для вас важны. С помощью таких фраз вы поддерживаете беседу. В этом случае у малыша не будет возникать ощущения, будто вы хотите заткнуть ему рот, чтобы читать нравоучения, давать советы или угрожать. И вы удивитесь тем откровениям, которые услышите от

своего ребенка, потому что реакция типа «расскажи мне об этом подробнее» вызывает человека на откровенный разговор и побуждает его раскрывать свои сокровенные мысли и чувства.

Любой человек с благодарностью откликнется на подобное обращение. Вы хорошо себя чувствуете, когда окружающие уважают вас, дают вам возможность почувствовать себя личностью и проявляют интерес к тому, что вы говорите. Дети в этом смысле ничем не отличаются от взрослых. Нам нужно предоставлять им больше возможностей для самовыражения.

Родители, желающие открыто общаться со своими детьми, должны быть готовы узнавать пугающие вещи. Какой из вас слушатель, если вы способны выслушивать только хорошее и приятное? Да, детям нужно делиться своими радостями, но им также нужен человек, с которым они могут разделить неудачи, переживания, страхи и обиды и который не будет выходить из себя и выкрикивать обвинения в их адрес.

Чувства вашего ребенка

Чтобы научиться выслушивать, нужно понимать чувства ребенка. Предположим, Сью подбегает к вам с криком: «Как я жалею, что у меня есть сестра! Она умеет только сплетничать!» Вы можете ответить: «Сью! Какие ужасные вещи ты говоришь! Я знаю, что в действительности ты любишь сестру». Таким образом, вы отрицаете чувства Сью. Не лучше ли в этом случае вникнуть в создавшуюся ситуацию и избавить девочку от чудовищной ревности?

Когда дети делятся с нами своими переживаниями, мы часто советуем им, что они должны или не должны чувствовать, как будто наши логические доводы могут изменить их эмоции! Мы делаем это потому, что нас учили, будто негативные эмоции — это большое зло, и нам не следует их иметь. В результате мы падаем в собственных глазах или считаем себя менее зрелыми, когда подобные чувства у нас возникают. Вместе с тем отрицательные эмоции — это реальность жизни. Мы не можем изо дня в день избегать конфликтов, поскольку конфликты порождают отрицательные эмоции. К несчастью, большинство родителей не знают, как дать выход своим отрицательным эмоциям, тем более как помочь детям справиться с обуревающими их сильными эмоциями.

Мало кто понимает, что самый быстрый способ избавиться от негативных эмоций — это выразить их. Если мы будем накапливать эмоции внутри, они перерастут в раздражение, которое, в свою очередь, породит гнев, что в дальнейшем обернется взрывом нездоровых явлений. Билл Готард, лектор и теолог основополагающих конфликтов взрослых с молодежью, рассказывает о маленьком мальчике, который сказал: «Мой папа велел мне сесть, но в душе я встаю!» Приказывая детям успокоиться, не злиться или перестать выражать свои чувства, мы тем самым отталкиваем их от себя. Мы даем им понять, что не можем принять какую-то часть их личности, какие-то их эмоции, которые с нашей точки зрения являются неприемлемыми. Мы также сообщаем им, что они ужасные люди, потому что питают такие нехорошие чувства. Но если дети будут все время скрывать чувства даже от самих себя, им грозит душевное расстройство. Более того, подавление чувств разрушает в человеке самоуважение.

Когда эмоции выходят наружу, внимательно и терпеливо выслушайте ребенка, примите его чувства и позаботьтесь о таких приемлемых методах выражения эмоций, как подвижные виды спорта, хобби, музыка, театральные

кружок или даже физический труд.

Активное слушание

Приглашение к общению открывает дверь для взаимопонимания, но родителям нужно знать, как держать ее открытой. Для этой цели лучше всего подходит такой прекрасный навык, как активное слушание. С помощью активного слушания можно не только получить информацию, но и узнать об истинных чувствах ребенка, скрывающихся за его словами, что несравненно важнее. Этот метод следует применять в тех случаях, когда родитель по внешним признакам замечает, что его ребенок столкнулся с какой-то проблемой или находится в эмоциональном смятении. Слушающему родителю необходимо сообразить, какие чувства скрываются за словами, а затем сформулировать чувства ребенка, чтобы не осталось никаких недоразумений. Когда вам кажется, что вы поняли суть дела, изложите проблему своими словами, чтобы ваш собеседник подтвердил, что вы правильно его поняли. Если вы неправильно истолковали чувства ребенка, он, скорее всего, скажет: «Нет, я не это имел в виду» и поправит вас. Иногда необходимо мягко прощупать настроение малыша, чтобы понять, какие чувства скрываются за его словами. Здесь помогут мягкие вопросы и фразы типа «расскажи мне об этом поподробнее».

По мере того, как ребенок будет все глубже подходить к существу той проблемы, с которой он сталкивается, вы должны сдерживать свое побуждение решить проблему за него или подсказать ему, что нужно делать. Человек, оказавшийся заложником собственных эмоций, не в состоянии ясно мыслить, поэтому, помогая ребенку сформулировать проблему вслух, вы помогаете ему понять, как справляться с негативными эмоциями в позитивном ключе. Ваш ребенок усвоит, что может без опаски говорить с вами о своих чувствах, а вы установите с ним прочные взаимоотношения. Вот несколько коротких примеров, когда родители понимают, что такое активное слушание.

Пример 1:

Ребенок: «Джоанна взяла мою книгу и спрятала ее. Она так сильно разозлила меня, что я готова ее ударить».

Родитель: «Ты из-за этого сильно расстроилась. Я понимаю, как неприятно, когда у тебя что-то берут и прячут».

Ребенок: «Еще бы».

Пример 2:

Ребенок: «С тех пор как Эдди уехал, играть стало не с кем. Мне целый день нечем заняться. Так скучно!»

Родитель: «Я вижу, как ты скучаешь со времени отъезда Эдди. Да, грустно расставаться с лучшим другом и понимать, что рядом нет никого, с кем можно было бы приятно провести время». Ребенок: «Еще бы, это просто ужасно, и мне никогда не удастся найти другого такого друга, как Эдди».

Пример 3:

Дочь: «Папа, когда ты был юношей и ухаживал за девушками, какие девушки тебя интересовали? Что тебе больше всего в них нравилось?»

Папа: «Похоже, тебя беспокоит, какая из тебя получится леди».

Дочь: «Да, мне 14 лет, и мне еще ни разу не назначали свидание в отличие

от всех моих подруг».

В каждом из приведенных выше примеров родители правильно распознавали чувства ребенка, что следует из последующей реакции ребенка. Но не всегда легко определить конкретные чувства ребенка.

Д-р Хайм Джинотт в бестселлере «Между родителем и ребенком» также подчеркивает, насколько важно искать скрытый смысл в диалоге с ребенком. В одном классическом примере он рассказывает, как маленький мальчик впервые пришел в детский сад. «Кто нарисовал эти уродливые картины?» — спросил он.

Мама попыталась остановить сына, но воспитатель вмешался и объяснил: «Здесь необязательно рисовать хорошие картины. Если тебе захочется, можешь рисовать уродливые картины».

Затем мальчик спросил: «Кто сломал эту пожарную машину?»

Мама отреагировала так: «Какая тебе разница, кто это сделал? Ты все равно здесь никого не знаешь».

Воспитатель же ответил иначе: «Игрушки предназначены для того, чтобы в них играли. Иногда они ломаются. Такое тоже случается». Д-р Джинотт говорит, что в каждом случае мальчик фактически хотел знать, что случилось с детьми, которые рисовали плохие картины или ломали игрушки. Мама воспринимала только его слова, но не чувства, которые за ними скрывались. Воспитатель улавливал чувства, скрывавшиеся за вопросами ребенка, а затем успокаивал его.

В приведенном ниже примере мама последовательно использует активное слушание, чтобы помочь Натали открыться, самостоятельно обдумать возникшую проблему, оценить себя и своего друга и приступить к решению проблемы.

Натали: «Я снова провела вечер с Джимом Хардером. Это лучший парень, которого я когда-либо знала. Я просто восхищаюсь им. Мне кажется... (она делает паузу, взвешивая свои слова), я бы даже могла выйти за него замуж!»

Мама: «Расскажи мне о нем» (раскрытие двери).

Натали: «Он такой обходительный и вежливый. Он обращается со мной, как с королевой! Он совсем не похож на остальных сорвиголов из нашей школы».

Мама: «Тебе было приятно, что с тобой обращаются, как с леди?»

Натали: «О, да, еще бы! Я встречалась с Джими всего несколько раз, но вчерашний вечер мы провели вместе, и знаешь, он усадил меня за стол, потом помог надеть пальто и даже открыл для меня дверцу машины!»

Мама: «Похоже, тебе в самом деле нравятся эти знаки внимания».

Натали: «Мне действительно все понравилось. Джими просто прелесть и к тому же хороший собеседник. У нас всегда есть тема для разговора. Я могу разговаривать с ним часами». Мама: «Ты действительно хорошо себя чувствуешь, когда поговоришь с Джими? Это так?»

Натали: «Да. Я в самом деле чувствую себя по-особенному, когда нахожусь с этим парнем, но знаешь что, мама? Я немного встревожилась, когда Джим сказал, что не собирается оканчивать среднюю школу. Он работает в магазине на южной окраине города и говорит, что предпочел бы работать там, чем ходить в школу. Но у него действительно хорошая работа».

Мама: «Похоже, ты в затруднении и не знаешь, правильно ли он поступает».

Натали: «Да, я думала об этом. Мне кажется, что всем нужно как минимум

доучиться в старших классах. Не каждый должен учиться в колледже, но я-то всегда планировала учиться в колледже. Интересно, как могут сложиться отношения в семье, если жена учится в колледже, а муж не желает учиться даже в старших классах...»

Мама: «Похоже, столь серьезные вопросы не дают тебе покоя».

Натали: «Ну, все не так уж серьезно, но подумать об этом надо. И знаешь, что еще он мне сказал? Джим считает, что можно подсказывать своим друзьям на экзамене и решать за них задачи».

Мама: «Мне кажется, ты сама не очень уверена, можно это делать или нет».

Натали: «Конечно, я знаю, что на экзаменах кто-то все время списывает, но это не совсем справедливо и прежде всего по отношению к тем ребятам, которые все делают честно. Возможно, в конечном итоге они окажутся в выигрыше, даже если их отметки будут ниже. Ну, хорошо, теперь мне нужно делать домашнее задание. Джим позвонит вечером, и мне хочется, чтобы у меня было как можно больше времени для разговора с ним».

Во время этой беседы, основанной на активном выслушивании, мама отодвинула свои мысли и чувства в сторону, чтобы выслушать Натали и понять ее чувства. Она заинтересовалась другом Натали, но воздержалась от собственных суждений, хотя ей пришлось внимательно следить за собой. Джим — неплохой парень, но он воспитывался в семье бездельников. В действительности мама надеялась, что Натали найдет себе кого-нибудь получше.

Ей было тревожно оставлять эту беседу неоконченной, поскольку она понимала, что почти ничего не решено. Но, прокручивая в памяти все фрагменты беседы, мама поняла, что Натали переходит к стадии решения проблемы и что ее тревожат некоторые привычки и недостатки Джима.

Беседа с мамой позволила Натали увидеть Джима в новом свете. Через две недели Натали призналась маме, что хотя они с Джимом остались друзьями, но теперь встречаться будут реже. Натали привела такой довод: «Хорошие манеры и учтивая беседа, конечно, важны, но это еще не все!»

В следующей сцене реплики отца и сына сводятся к нападкам и обороне.

Папа: «Стэн, разве ты не должен был покосить сегодня лужайку? Ты ведь знаешь, что это одна из твоих обязанностей».

Стэн: «Я не мог ее выполнить, потому что не нашел масло и не смазал косилку».

Папа: «Ну, хорошо, раздобудь масло и сделай эту работу завтра. И, пожалуйста, сделай ее с первого раза».

Стэн: «Что значит сделать ее с первого раза? Когда я кошу лужайки нашим соседям, они считают, что я хорошо справляюсь с работой, и платят мне без всяких задержек». Папа: «Не дерзи мне, молодой человек. В прошлый раз ты небрежно покосил нашу лужайку, и тебе пришлось все переделывать два раза. Просто сделай работу как следует с первого раза, это все, что я хотел тебе сказать».

Стэн: «Сделать как следует! Никто не может сделать работу настолько хорошо, чтобы не вызвать у тебя нареканий».

Папа: «Если ты все будешь делать как следует с первого раза, я останусь доволен».

Стэн: «Ну, конечно! А помнишь, когда за хорошую учебу я получил грамоту, ты спросил меня, как получилось, что у двоих ребят оценки оказались еще лучше! Я еще не достиг совершенства, понимаешь?»

Папа: «Следи за своим языком!»

Стэн: «Почему ты все время кричишь на меня? Остальным всегда все сходит с рук, и ты никогда ни слова не говоришь этим шалопаям!»

Папа: «Ты не прав, и сам хорошо это знаешь!»

Стэн: «Я говорю правду!»

Папа: «Стэн, немедленно возьми свои слова обратно и не смей разговаривать со мной в таком тоне. Ты не прав и должен немедленно признать это вслух».

Стэн: (молчит).

Папа: «Стэн, я справедлив с тобой, и ты извинишься прямо сейчас!»

Стэн: (ледяное молчание).

Папа: «Если ты вдобавок к плохой работе будешь мне дерзить, я ограничу тебя в развлечениях на неделю. Немедленно проси прощения, иначе будешь наказан».

Стэн: «Вот видишь! Их ты никогда не наказываешь, только меня!» Папа: «Ну вот что, больше я не намерен это терпеть. Марш в свою комнату. Я не позволю тебе хамить мне».

Стэн: (громко топает, идя по коридору, и что есть силы хлопает дверью своей комнаты).

Папа (кричит в холле): «За это ты будешь наказан еще на три дня».

Заметьте, первоначальной проблеме, лужайке, было уделено поверхностное внимание. Поскольку отец и сын нападали друг на друга и оба защищали свои мнения и высказывания, они почти ничего не решили.

Они ушли от первоначальной темы и стали спорить, хорошо ли Стэн косит лужайку, затем обсудили соседей и их оценку работы, потом стали говорить о том, можно ли угодить папе, а затем перешли к теме других детей и любимчиков (возможно, у папы и нет любимчиков, но Стэну так кажется). Когда люди быстро перепрыгивают с одной темы на другую, это безошибочно указывает на плохое общение. Разговаривать в таком ключе — все равно, что швырять в кого-то камнем, потом пытаться уклониться от камня, летящего в тебя, и одновременно искать еще один камень, чтобы швырнуть его в собеседника. Отец и сын слушали только начало реплик, в которых оба давали отпор или извергали потоки негативных эмоций. Никто из них не уловил главный, скрытый лейтмотив разговора: «кто здесь главный?» или «кто сумеет не уронить своего достоинства?» Все реплики оставались на уровне содержания информации, но ни Стэн, ни его папа не пытались разобраться с такими негативными эмоциями, как гнев, разочарование и др. Враждебные выпады и встречные обвинения сыпались, словно из рога изобилия.

Вследствие того, что отец и сын не придерживались темы разговора и не пытались проанализировать свои чувства, они разошлись с еще более тяжелым грузом неразрешенных проблем и невыраженных эмоций. Стэн ушел, чувствуя себя униженным, злым и враждебно настроенным. Он находил оправдание своим негативным эмоциям: в конце концов, «кто не разозлился бы на человека, который все время орет на тебя!» С другой стороны, папа пришел в

подавленное настроение и злился из-за того, что сын не желает подчиняться и бросает ему вызов. Он также оправдывал свои негативные эмоции: «Ну что еще можно поделать с таким парнем? Ему нужна твердая рука».

А каков результат? Патовая ситуация к обоюдному разочарованию, хотя ее можно было избежать. У каждого имелось достаточно возможностей выслушать слова и, что еще важнее, понять эмоции, которые за ними скрываются.

Пятилетняя Анна-Мари принесла из школы кольцо, которое ей не принадлежало. Сначала она сказала, что кольцо «дала» ей одна девочка. После тщательных расспросов, наконец, выяснилось, что Анна-Мари нашла его в мусорной корзине в школе.

Через несколько дней после этого случая Анна-Мари спросила, не может ли она поговорить с мамой после ужина. Мама согласилась, и они прошли в комнату Анны-Мари, где девочка доверительно сообщила, что хочет поговорить о «разных вещах», и разговор состоялся. Они обсудили ее друзей, школу, учительницу, с которой у нее не складывались отношения, — все это маме было известно, но вот кольцо...

Наконец мама открыла дверь для разговора о кольце, спросив у девочки, не хочет ли она поговорить о кольце. Она, конечно же, этого хотела! Анна-Мари очень переживала о сделанном: не является ли это воровством? Мама положила на метод активного слушания, и Анна-Мари пришла к выводу, что ей нужно вернуть кольцо в ту комнату, где она его нашла.

Когда мама ушла, в комнату вошла сестренка Анны-Мари. Мама слышала, как Анна-Мари сказала сестренке: «Кэти, если тебя что-то беспокоит, поговори об этом с мамой. Так хорошо себя чувствуешь, когда все сразу рассказываешь начистоту!»

Активное слушание помогает ребенку в пяти конкретных вещах:

1. Оно помогает ребенку научиться справляться с отрицательными эмоциями. Доброжелательное отношение к чувствам ребенка помогает ему понять, что негативные эмоции — это часть жизни и что он не становится «плохим» от того, что испытывает подобные чувства. Такое понимание даст ему возможность научиться не подавлять свои эмоции, но стремиться выражать их приемлемым образом.

2. Оно создает основу для тесных взаимоотношений между родителем и ребенком. Каждому хочется ощущать, что собеседник выслушивает и понимает его. Этот опыт сближает родителя с ребенком, внушает взаимное уважение и доверие.

3. Оно помогает ребенку двигаться в сторону самостоятельного решения проблем. Когда человеку позволяют вслух поговорить о проблеме, с которой он сталкивается, ему легче найти пути ее решения. В этом заключается одно из преимуществ консультации у специалиста-психолога в случае возникновения семейной проблемы. Когда у нас появляется возможность рассказать о своих переживаниях в атмосфере полного принятия, когда мы можем использовать другого человека в качестве «резонатора», это помогает нам яснее мыслить и двигаться в сторону наиболее приемлемого решения. Дети, равно как и родители, обнаруживают благотворное влияние разговора с активным слушателем, когда сталкиваются с необходимостью решать какую-то проблему.

4. Оно учит ребенка выслушивать родителя и других людей. Чем раньше и чаще вы будете демонстрировать своему ребенку, что готовы выслушивать его

идеи и проблемы, тем охотнее он, в свою очередь, будет выслушивать вас. Если вам кажется, что ваш ребенок никогда не слушает вас, вполне возможно, что он берет пример с вас.

5. Оно побуждает ребенка самостоятельно мыслить. Активное слушание поощряет ребенка мыслить и говорить о своих проблемах, а не убегать от них. Мы, родители, не можем ходить за нашими детьми по пятам все дни нашей (или их) жизни, постоянно давать им советы, предлагать свои решения или принимать решения за них. Вот почему наш родительский долг — научить ребенка самостоятельно решать возникающие у него проблемы. Активное слушание создает основу для доверительных и теплых взаимоотношений, тогда как постоянные советы, предлагаемые решения, предупреждения и нравоучения разрушают эти взаимоотношения.

Активное слушание — это не бинт, который можно брать из аптечки всякий раз, когда вам кажется, что вы сможете забинтовать им проблемы своего ребенка или манипулировать его окружением. Речь идет не столько о навыке; сколько о внутреннем настрое. Если во время активного выслушивания ребенка вы относитесь к нему с холодком, он непременно это почувствует. Ваша притворная, механическая реакция на его реплики вызовет у него подозрительность и негодование. Чтобы активное выслушивание принесло свои плоды, вы должны захотеть выслушать ребенка и выделить для этого время. Если вы слишком заняты, не начинайте беседы. Для активного выслушивания большое значение имеет ваше настроение. Если вы не испытываете особого желания слушать малыша, не начинайте разговора.

Ключевой момент в ходе активного выслушивания — это принятие или доброжелательность. Вам нужно благосклонно относиться к чувствам, мыслям или мнениям ребенка, как бы сильно они ни расходились с вашими представлениями о том, как вашему ребенку следует реагировать на возникающие в жизни ситуации. Чувства — это преходящая вещь, они редко остаются неизменными. Покажите ребенку, что вы верите в его способность справляться с эмоциями и решать возникающие проблемы.

На каком-то жизненном этапе у каждого ребенка будут возникать проблемы в школе или дома, с одноклассниками, учителями, братьями и сестрами или с самим собой. В такое время не забывайте прибегать к активному слушанию. Когда ваш ребенок узнает, что может рассчитывать на ваше благосклонное к нему отношение и поддержку при попытке самостоятельно разобраться в своих проблемах и решить их, у него начнет развиваться чувство собственного достоинства и уверенность в своих силах. Тем самым вы защитите его от возникновения того тревожного, эмоционального состояния, от которого страдают многие дети. Но не дожидайтесь, пока возникнет серьезная проблема. Используйте активное слушание каждый день для анализа незначительных происшествий, огорчающих даже самых маленьких детей.

Бобби: «Мама, мама, ты мне нужна (начинается плач). Иди сюда!»

Мама: «Мне кажется, ты чем-то расстроен, Бобби». Бобби (все еще хныча): «Я хочу, чтобы сегодня ночью ты побыла со мной в комнате».

Мама: «Ты расстроен из-за того, что сегодня тебе придется спать одному? Иногда действительно страшно остаться одному в темной комнате».

Когда Бобби узнал, что мама правильно понимает и принимает его чувства, он сразу успокоился. Понимание подействовало на него лучше, чем любые

взрослые доводы, к которым мама могла бы прибегнуть.

Вот несколько типичных реплик менее деликатного родителя: «Бобби, немедленно прекрати этот плач! Тебе абсолютно нечего бояться» (отрицание его чувств), или: «Только малыши боятся темноты. Тебе сколько лет?» (унижение), или: «Глупо бояться темноты, Бобби. Здесь нет никаких монстров или призраков. Немедленно прекрати капризничать!» (отрицание чувств и приказ, кстати, невыполнимый. Нет такой матери, которая смогла бы заставить Бобби перестать бояться).

В приведенном выше примере мама понимала, что Бобби напуган, что в данный момент ему одиноко. Она приняла его чувства и согласилась с тем, что ему плохо, что он боится. Вопреки расхожему мнению, ребенок перестанет капризничать, если его чувства принимают, а не тогда, когда их отвергают. Часто ребенок плачет с той целью, чтобы окружающие признали боль, которую он испытывает. Как только малыш почувствует, что кто-то понимает его, он, как правило, успокаивается и перестает плакать.

Лучше всего не придавать значения небольшим страхам или обидам и, по возможности, упрощать ситуацию. Однако если ребенок напуган или обижен, следует прибегнуть к методу активного слушания.

Меры предосторожности в пути

Вместе с тем активное слушание не является методом, помогающим подтолкнуть ребенка к вашей точке зрения как к правильному ответу. Если вам кажется, что вы освоили новый метод манипулирования мышлением вашего ребенка, значит, вы не понимаете ценности активного слушания. Хотя одна из главных задач родителей — привить ребенку определенные ценности, ее нельзя решить непосредственно с помощью активного слушания. Сейчас не то время, и это не лучший метод.

Родителям также не следует поощрять ребенка открыто выражать свои чувства, чтобы потом предлагать ему готовые решения или пытаться исправить его. Дети понимают, что данный метод используется родителями с целью вытянуть из них информацию, и считают это унижением.

Пусть факты не смущают вас и не сбивают с толку, — на чувства отвечайте чувствами. Попробуйте понять, что ощущает ваш ребенок, решаясь откровенно рассказать вам о случившемся. Поставьте себя на его место. Один отец разочаровался после первой своей попытки активно выслушать дочь. Он сказал, что его дочь запретила ему повторять все ее слова. Поначалу вам трудно будет определить, что на самом деле чувствует ребенок, и вы можете пойти по пути наименьшего сопротивления: просто повторять все, сказанное ребенком.

Улавливайте такие моменты, когда ваш малыш не настроен обсуждать с вами свои проблемы. Не протупывайте его после того, как он дал вам понять, что закончил обсуждение. Уважайте его право на личную жизнь и не прибегайте к активному слушанию, когда ребенок просит у вас конкрет-ной информации, например: «Сколько молока мне нужно купить?» или: «Когда ты вернешься домой?»

В ходе применения метода активного слушания с вами может произойти следующее: когда вы действительно начнете распознавать чувства другого человека, ваши личные установки или мнения изменятся. Когда вы сосредоточиваетесь, пытаясь понять чужие переживания, то получаете возмол-ность переоценить собственные переживания. Это может быть страшно,

поскольку человек, привыкший занимать оборонительную позицию, не позволит себе выслушивать идеи и мнения, отличающиеся от его собственных. Однако гибкий человек не боится изменений.

Господь создал нас с двумя ушами, но с одним языком, и когда родителям удастся обуздать язык и открывать оба уха, они становятся свидетелями удивительных перемен в застольных беседах.

Выслушивайте своего ребенка, маленького человечка, выражающего удивление, любопытство и рвение. Слушайте его голос ушами, глазами и сердцем. Иногда ребенок будет радостно щебетать, что-то вам рассказывая, иногда он будет говорить вам о своем отчаянии и нужде, расспрашивать вас и проявлять нерешительность; иногда его голос будет звучать воодушевленно, и он будет рассказывать вам о той мудрости и знании, которые неожиданно открылись его юному уму. Подарите малышу величайший подарок: самого себя. Сделайте ваш дом местом обмена идеями и мыслями, чтобы никто не боялся оказаться униженным и осмеянным. Ваши дети начнут разговор о всевозможных проблемах, которые они до этого никогда с вами не обсуждали, и ваш дом станет местом их роста и развития.

Активное слушание — это не только действенный инструмент, позволяющий сообщить о благосклонном отношении и развивающий теплые взаимоотношения, но и исключительный метод обучения ребенка искусству правильного выбора и принятия ответственности за свое поведение. Поскольку во время активного слушания вы не пытаетесь повлиять на выбор вашего ребенка, он узнает, что вы верите в его способность принимать мудрые решения. Овладев навыками активного слушания, вы поможете своему ребенку более творчески подходить к решению возникающих у него проблем. Фразы типа; «А, может быть, это случилось, потому что...», или: «Как ты думаешь, что явилось причиной этого происшествия?», или: «Как ты думаешь, с чего все это началось?» помогут ребенку обдумать возникшую ситуацию. Иногда помогает инверсия ролей. Вы играете роль ребенка, а ваш ребенок становится родителем.

И снова следует подчеркнуть, что вы должны овладеть искусством активного слушания до того, как попытаетесь воспользоваться данными советами. Если вы опробуете наши последние рекомендации до того, как у вас в доме установится атмосфера доброжелательности и доверия, ваш проницательный подросток сочтет это еще одной разновидностью манипулирования. Даже на этом этапе решения проблемы вашим мотивом не должна быть попытка влиять, направлять или заставлять ребенка принять ваши решения. Ваша цель в данном случае — всего лишь помочь малышу научиться справляться со своими чувствами и развивать способность ясно мыслить и решать проблемы.

Как разговаривать с ребенком?

«Как заставить его слушать нас? Вот что мне хочется знать», — вздыхает разочарованный отец. «Как нам довести наши мысли до сознания ребенка, не раздражая его?» Общение — это улица с двусторонним движением. И родитель, и ребенок нуждаются в передаче информации, но важно все делать вовремя. Если вы видите, что активное слушание не решает проблему, нужно говорить. Но говорить что-то ребенку, находящемуся в состоянии эмоционального возбуждения, это все равно, что пытаться поклеить обои в комнате, наполненной паром. Обои тут же оторвутся. Так же обстоит дело и с чувствами.

Ваш ребенок не услышит вас, если он перевозбужден.

Да, родители должны учить, убеждать, приводить свои доводы, реагировать и даже успокаивать детей, но делать это надо вовремя. Здесь кроется главный секрет. Сначала вызовите ребенка на откровение и попытайтесь понять, что он чувствует. «Слушайте сегодня и учите завтра». И не обязательно ждать целый день, но потерпите хотя бы полчаса, пока улягутся страсти.

Родители должны также научиться мудро сообщать детям о своих потребностях. Дети часто беспокоят, раздражают и разочаровывают нас. Они могут быть бестактными, невнимательными и требовательными, вести себя шумно, безрассудно и даже наносить ущерб. Они часто доставляют нам ненужные хлопоты, задерживают нас, когда мы куда-то опаздываем, докучают нам, когда мы устали, или устраивают беспорядок в убранном доме.

Если ребенок доставляет хлопоты родителю, можно применить несколько возможных вариантов поведения. В зависимости от ситуации родитель может принять решение не обращать внимание на плохое поведение ребенка, использовать активное слушание, естественные или произвольные последствия (см. следующую главу о наказании), или так называемые «я-утверждения». Однако чаще всего родители поступают по-другому, они щелкают кнутом и заставляют ребенка делать то, что им хочется. Родителей, берущих на себя такую роль, можно назвать «командирами». Они пытаются диктовать, угрожать или направлять ребенка к послушанию методами принуждения. «Командиры» часто говорят детям нечто вроде: «Я велел тебе заняться делом и сделать это немедленно!» «Если ты еще хоть раз это сделаешь, я тебе шею намылю!» «Только попробуй еще хоть раз поговорить со мной в таком тоне!» «Немедленно делай то, что тебе сказано, а не то...». «Командиры» не ждут, пока ребенок сам начнет вести себя осмотрительно. Они берут быка за рога и говорят ребенку, что он должен делать.

Возможно, вы думаете: а для чего еще нужны родители, как не для того, чтобы давать детям указания, особенно когда они плохо себя ведут и доставляют родителям много хлопот? Если все время указывать детям, что они должны делать, у них выработается «глухота к родительскому голосу». Детей раздражает, когда им говорят, что нухага делать или что они должны делать. Подобные реплики воздвигают барьеры, мешающие хорошему общению, потому что у ребенка создается впечатление, будто вы не верите в его способность вести себя хорошо по собственной инициативе. Эта фраза также сообщает ему, что он с вами не заодно, поскольку вы требуете от него мгновенного и безоговорочного послушания.

Еще одна категория бесплодных фраз — это всевозможные унижения, когда вы обвиняете, упрекаете и угрожаете ребенку посредством негативных оценок: «Такого медлительного ребенка, как ты, я еще не видела». Родитель, унижающий своего ребенка, часто обзывает его: «Какой же ты тупица!» Он также прибегает к насмешкам и издевательствам: «Как можно быть таким глупым!» или: «У тебя что, мозгов нет?» Существуют и другие унижительные реплики, которые необходимо изъять из родительского лексикона: «Неужели ты не видишь, что я занят?», «Я сто раз тебе говорил...», «Что с тобой стряслось?», «Ты что, оглох?», «Где только ты шляешься?» и «Сколько раз мне говорить тебе...».

Ребенок, которого все время унижают, обзывая глупым, ленивым, подлым или невежественным, в конце концов начинает думать, что он никуда не

годится. Он согласится с негативным суждением о себе и постарается соответствовать ему во всех отношениях. Если ребенок с раннего детства ощущает свою никчемность, данное ощущение будет сопровождать его и во взрослой жизни. Зачастую это приводит ребенка к неуверенному поведению во всех областях.

«Ты-утверждения» и «я-утверждения»

Возможно, вы ищете способ донести до ребенка свое разочарование, когда он плохо себя ведет и доставляет вам много хлопот. Чтобы понять разницу между действенными и неэффективными методами общения в таких ситуациях, вам нужно ознакомиться с «ты-утверждениями» и «я-утверждениями». Большая часть команд и унижительных замечаний содержат нелицеприятные оценки. Если вернуться к предыдущей странице, где мы говорили о том, как «командиры» унижают своего ребенка, и обвести кружочком все случаи употребления местоимения «ты», то обнаружится, что они обесценивают ребенка.

Если просто сказать ребенку, как вы себя чувствуете, когда он ведет себя неподобающим образом, получится так называемое я-утверждение. «Я не могу смотреть телевизор при таком шуме», «я очень расстраиваюсь, когда вижу, что работа по дому не сделана», «я не могу приготовить ужин, когда кухня завалена разными вещами».

Обратите внимание: родитель выбрал приемлемые слова и дал ребенку понять, что у него тоже есть чувства. Если уставший родитель, не расположенный играть с ребенком, говорит ему: «Как же ты мне надоел!», значит, он плохо подбирает слова, желая поведать ребенку о своей усталости. Используя я-утверждения, родитель объясняет, что он чувствует, когда ребенок ведет себя несносно. Тем самым он не осуждает ребенка, а только лишь указывает на его неприемлемое поведение, проводя четкое разграничение между ребенком и его поведением.

Я-утверждения скорее произведут положительные изменения в поведении ребенка и уменьшат его сопротивление и неповиновение, часто вызываемое ты-утверждениями. Ребенок воспринимает ты-утверждения как унижение и удар по своему достоинству, тогда как в я-утверждениях речь идет исключительно о чувствах родителя.

Действенное я-утверждение состоит из трех частей:

1. Описание чувств родителя, когда ребенок ведет себя неприемлемым образом.
2. Описание поведения ребенка без каких бы то ни было обвинений в его адрес (в этом случае допускается употребление слова ты).
3. Какие реальные последствия будет иметь для вас такое поведение.

В данном случае я-утверждение должно иметь следующее построение: «Я чувствую___(1)___, когда ты___

(2)___, потому что___(3)___». Вот еще примеры действенных я-фраз. Обратите внимание, в них отсутствуют команды и унижительные реплики. Родитель не указывает ребенку, что тот должен делать.

Пример 1: Отец вздремнул на диване после ужина, но его будит ссора между двумя братьями: «Я не могу спать при таком шуме. У меня был тяжелый день, и я хочу отдохнуть, а не слушать вашу ругань».

Пример 2: Мама работает за швейной машинкой, а маленький сын методично выдергивает штепсель из розетки. «У меня очень важная и срочная работа. Ты отнимаешь драгоценное время, потому что мне приходится то и дело вставлять вилку в розетку. Сейчас у меня нет времени для игр».

Пример 3: Сын, часто забывающий чистить зубы, приходит на ужин, улыбаясь во весь рот. В его зубах видны остатки пищи. «Мне приятно видеть тебя улыбающимся, но я не могу во время еды смотреть на грязные зубы. У меня сразу пропадает аппетит».

Пример 4: Подросток слушает музыку, которую родитель не одобряет. «Терпеть не могу такую музыку. Она действует мне на нервы, и я становлюсь невыдержанным и раздражительным».

Я-утверждения могут привести к удивительным результатам. Дети нередко удивляются тому, что чувствуют их родители. Они часто говорят: «Я не знал, что это тебя так раздражает», или: «Я и не думал, что ты придаешь такое значение тому, что я...», или: «Почему же ты раньше не говорил мне о своих чувствах?» Даже родители зачастую не понимают, каким образом их поведение влияет на окружающих, и дети в этом смысле мало чем отличаются от взрослых. По своей природе мы все — эгоисты, стремящиеся во что бы то ни стало добиться своего, но дети особенно эгоцентричны. Однако безответственное поведение часто становится ответственным, когда до детей доходит, какое влияние их поведение оказывает на окружающих.

Одна семья отправилась в отпуск, и дети, разместившиеся на заднем сидении фургона, стали слишком сильно шуметь и баловаться. В конце концов отец свернул на обочину дороги, обернулся и заявил: «Весь этот шум просто невыносим. Это не только ваш, но и мой отпуск. Я хочу получить от него удовольствие, но при таком шуме это невозможно. Я стал нервничать, от вашей возни у меня начинает болеть голова. А я ведь тоже имею право на приятное времяпрепровождение». Ребята, которые до этого по-детски резвились, не думая об окружающих, извинились и стали учитывать интересы родителей.

Когда нашему сыну Родни было 13 лет, он совершал поступки, сильно раздражавшие меня. Следуя собственному учению, я высказала ему я-утверждение. «Меня очень раздражает, когда ты это делаешь, потому что мне приходится выполнять лишнюю работу». Родни почти никак не отреагировал на мои слова. Я повторила ту же фразу. На этот раз мне показалось, что он частично воспринял ее, но опять не придал ей должного значения. Тогда я сказала ту же фразу в третий раз, после чего сын наконец-то изменил свое поведение.

У кого-то из вас, возможно, возник вопрос «Для чего снова и снова повторять одну и ту же фразу, если можно один раз приказать и получить тот же результат?» Во-первых, Родни сам решил изменить свое поведение, посчитавшись с моими нуждами. Он учился уважать права и нужды других людей. Во-вторых, что самое важное, он сам избрал правильную линию поведения, никто не указывал ему, что надо делать. И всякий раз, когда ребенок делает правильный выбор без ин-структажа со стороны взрослых, он движется к большей зрелости, учится владеть собой, что и является высшей целью воспитания детей.

Пожалуйста, заметьте, что хотя я-утверждения могут успешно изменить неприемлемое поведение ребенка, это не основное их предназначение. Главная причина использования я-утверждений вместо ты-утверждений состоит в том,

чтобы освободиться от раздражения, способного перерасти в гнев.

Вот что еще можно сказать о я-утверждениях: 1) Прибегайте к их помощи сразу, как только вы почувствовали раздражение; не ждите, пока раздражение перерастет в гнев. 2) Не предлагайте ребенку никаких решений и не говорите ему, что он должен делать. 3) Если ребенок не реагирует на ваше первое я-утверждение, а это может происходить, когда вы только начинаете пользоваться ими, отправьте ему еще одно такое же сообщение — чуть более громкое, решительное и эмоциональное.

Я-утверждения являются более действенным средством общения, поскольку ребенок начинает понимать, что должен изменить свое поведение. Он постепенно ощущает груз ответственности за свое поведение. С помощью подобных фраз вы сообщаете малышу, что верите в его способность конструктивно справиться с данной ситуацией и проявить уважение к вашим нуждам.

С течением времени я-утверждения в большей степени помогут ребенку изменить неприемлемое поведение, чем все поощрения, наказания или нотации, к которым без особого успеха прибегает большинство родителей. При этом ребенок сохраняет самоуважение и добрые взаимоотношения с родителями.

Следите за интонацией вашего голоса

Арнольд Беннетт однажды сказал, что, беседуя с другим человеком, вы на самом деле говорите дважды: один раз посредством слов и параллельно интонацией своего голоса. Он уверен, что 90 процентов всех конфликтов вспыхивает из-за неправильной интонации.

Разговаривая с нашими детьми, мы используем такую интонацию, будто уже уверены, что они не исполнят нашу просьбу. В других случаях в интонации нашего голоса слышна угроза и предостережение: «Лучше тебе этого не делать, ты ведь знаешь, что для тебя это плохо кончится!»

Уставшие родители часто говорят с ребенком раздраженно, вспыльчиво, ругают его или даже угрожают ему. Подобная манера речи вызывает у ребенка гнев и возмущение, и в результате он тоже раздражается. В конце концов родители сваливают вину на ребенка, считая его непослушным и неуправляемым, тогда как виноваты они сами.

Если общение нарушено

Если в вашей семье нарушено общение, вам необходимо исправить положение. Если оно не нарушено, следите, как бы вдруг этого не произошло, ибо воистину несчастлива та семья, в которой отсутствует взаимопонимание. Не допускайте, чтобы небольшие расхождения перерастали в раздоры; избавляйтесь от них, пока они незначительны и их можно устранить. Не допускайте, чтобы ребенок затаил на вас гнев, который будет разъедать его изнутри и может вырваться наружу в последующие годы. Писание дает такое наставление: «Солнце да не зайдет во гневе вашем» (Еф. 4:26). Оно относится как к родителям, так и к детям. Залечивайте царапины, пока они легко заживают, не давайте им перерастать в глубокие раны.

Инициатива в восстановлении нарушенного общения находится в ваших руках, в руках зрелого, взрослого человека. Едва ли имеет большое значение, каким поступком ребенок воспламенил ваш гнев. Вы допустили ошибку,

позволив этому разрыву углубляться и ничего не делая для восстановления нормального общения. Найдите способ установить контакт со своим отпрыском. Сначала вам следует положиться на предметный язык добра, то есть на всякого рода добрые поступки, посредством которых вы сообщите ребенку, что по-прежнему любите его, что ваша любовь к нему бесконечна. Большинство подростков лучше воспринимают поступки, нежели слова. Затем используйте активное слушание и я-утверждения.

Возможно, после экспериментирования с активным слушанием и я-утверждениями вам не удалось решить все проблемы общения, но если вы, быть может, впервые в своей родительской практике обнаружите, что действительно понимаете, как ребенок относится к своим и вашим проблемам, значит, вы добились успеха. Для установления хорошего контакта с молодыми людьми вовсе необязательно ежедневно комментировать все события, происходящие в их жизни. Нужно просто приятно общаться каждый день. Многие родители чувствуют, что потеряли контакт с детьми, потому что в их доме уже не слышно непрерывной болтовни. Однако постоянные разговоры могут быть всего лишь прикрытием застарелой проблемы, давно пустившей глубокие корни. Истинное общение имеет место в том случае, если вы установили контакт с ребенком и углубляете свою способность принимать его как личность со всеми правами, нуждами и ценностями.

Не существует волшебной панацеи для излечения разрушенного общения. Даже наличие наилучшего контакта не освобождает родителей от ежедневного тщательного его анализа с целью сохранить и взрастить самое положительное. Если родители и дети относятся друг к другу с уважением и считаются с чувствами друг друга, разрыв между поколениями постепенно уменьшается, а затем вообще исчезает.

4. Польза дисциплины

В «Новом Международном Словаре Уэбстера» дается такое определение дисциплины: «1. Обучение, наставление, руководство». Вместе с тем многие люди полагают, что дисциплинировать ребенка — значит наказывать его. В данной главе мы утверждаем: дисциплинировать ребенка не означает наказывать его за то, что он не идет в строю, а показывать ему путь, по которому нужно идти.

Дисциплина и самоуважение

В самом начале воспитательного процесса большинство родителей понимают, что должны ограничить деятельность ребенка и научить его управлять своим поведением. Они сознают, что если не начнут делать это с пеленок, их ребенок вскоре вовсе отобьется от рук!

Однако именно на данном этапе многие родители допускают типичную ошибку. Начиная дисциплинировать своего ребенка, они наклеивают на него ярлык «плохой», тогда как на самом деле малыш вовсе не является плохим. Например, мать, страдающая от сильной головной боли, может сказать сыну, хлопаящему дверью, что он «плохой мальчик». В действительности же виной всему может быть всего лишь излишняя подвижность ребенка. Родители и учителя часто называют ребенка несносным или плохим за поступки, создающие проблемы взрослому человеку, однако это вовсе не значит, что

ребенок плохой. Постоянно говоря о плохом поведении ребенка, взрослые могут добиться того, что он начнет отождествлять себя со своими плохими поступками и, таким образом, придерживаться о себе отрицательного мнения.

В процессе воспитания родительский гнев, раздражение и досада усиливают у ребенка мнение, будто взрослые наказывают его потому, что не любят его. Когда родители злятся из-за того, что ребенок своим поведением доставляет им большие неудобства, вынуждая их делать лишнюю работу и отягощая их и без того тяжелую родительскую долю, ребенок воспринимает себя не как благословение, а как бремя. Гнев часто вынуждает ребенка компенсировать неразвитое чувство собственного достоинства вызывающим поведением с целью самоутверждения.

Если ребенок чувствует, что родители уважают его, хотя иногда и наказывают, он не перестанет уважать себя даже тогда, когда сильно провинится. Он будет сожалеть о своей ошибке, но не потеряет веру в то, что ему под силу устранить свои недостатки. С другой стороны, когда родители, наказывая ребенка, не уважают его, он чаще склонен впадать в отчаяние и не только боится наказания, но и чувствует себя никчемным, плохим.

Ребенок ни в коем случае не должен терять уважения к себе, когда его наказывают. Но как х<е быстро это происходит, особенно если поведение ребенка застаёт родителя врас-плох и/или заставляет его испытывать чувство стыда перед другими родителями. Возьмем, к примеру, мать, которая видит, как ребенок ударил брата или сестру. Грубо схватив малыша, она начинает гневную тираду: «Как ты можешь так вести себя? Разве я учила тебя драться? Ты что — хулиган? Я заставлю тебя забыть, что такое драка!» и принимается бить испуганного ребенка.

Другая мать иначе подходит к аналогичной ситуации. «Джейсон, нехорошо бить других детей, я не могу тебе этого позволить. Пожалуйста, подойди сюда и посиди несколько минут рядом со мной. Потом мы поговорим о твоём поступке». Эта мать не ставит знак равенства между ребенком и его плохим поведением. Драться нехорошо, но это не значит, что сам ребенок плох. Она сохранила самоуважение ребенка, но осудила его плохой поступок. Она конкретно говорит ему, что он сделал не так, но не осуждает его как личность.

Если вы будете унижать ребенка за плохое поведение, у него может возникнуть побуждение бросить вам вызов, он может затаить на вас обиду и желание отомстить. Чем менее любимым ребенок ощущает себя в такое время, тем сильнее его побуждение бросить вызов вашему родительскому авторитету или совершить другой дерзкий поступок, чтобы поквитаться с вами. Чем лучше вы удовлетворяете основополагающую потребность ребенка в самоуважении, когда дисциплинируете его, тем менее дерзко он будет себя вести.

Цель дисциплины

Дисциплинируя ребенка, вы прежде всего учите его управлять собой. Главная цель родительского воспитания — помочь ребенку стать самостоятельным человеком, способным управлять своим поведением. Поскольку способность управлять собой будет во многом зависеть от представления ребенка о себе самом, важно не снизить самооценку ребенка в процессе его воспитания. Одно дело назвать ребенка плохим и несносным за то, что он пинает вас ногами, и совсем другое дело сказать ему: «Нехорошо пинаться ногами, и я этого не потерплю». Можно сравнительно безопасно

критиковать поступки другого человека, когда у него есть возможность исправиться, но ни в коем случае нельзя ронять его достоинство, потому что он никогда не сможет стать другой личностью.

Библия учит родителей: «Наставь юношу при начале пути его» (Притч. 22:6). Она не учит родителей идти на поводу у ребенка и выполнять все его желания, а родительские наставления далеко не всегда могут нравиться ребенку. Он может упрямо оспаривать каждое ваше слово. Но помните, что вы учитель, тренер, а он — ваш ученик или подопечный. Не ребенок определяет правила, его дело — выполнять их независимо от того, согласен он с ними или нет. А что если ребенок не будет слушать вас и выполнять ваши руководящие указания? В этом случае вы должны помочь ему научиться слушать вас. Проверка правильности родительского воспитания начинается тогда, когда родитель сталкивается с дерзостью, сопротивлением, непослушанием и другими негативными реакциями.

Вершина и начальная точка воспитательного процесса

Дисциплинировать ребенка нужно с того момента, когда он впервые пытается утвердить свою волю и избрать свой путь. Этот процесс можно назвать бессознательным воспитанием. Известный психолог Леланд Е. Гловер дает родителям такой совет: «Какие годы важнее всего для развития человека? Специалисты в области ухода за детьми в целом соглашаются с тем, что, если не считать чрезвычайно важного периода внутриутробного развития, самым важным обычно является первый год жизни. В первом году самым важным является первый месяц, а каждый последующий месяц менее важен, чем предыдущий. Почему? Потому что ребенок быстрее всего взрослеет в первый год жизни, а затем, за редким исключением, скорость созревания постепенно снижается в последующие десять — четырнадцать лет.

Что эта информация говорит вам как родителю? Она означает, что ваш ребенок, возможно, будет нуждаться в вас прямо сейчас больше, чем когда-либо впоследствии. Он не останется навсегда таким маленьким и незрелым, как сегодня, а у вас уже не будет возможности дать своему ребенку хорошее начало в жизни» («Как дать своему ребенку хорошее начало в жизни», с 18).

Даже младенец знает о возможности манипулировать своими родителями, и как только у него появится такая возможность, он обязательно ею воспользуется. Если не научить младенца жить по семейному расписанию к тому моменту, когда ему исполнится 6 месяцев, он заставит родителей жить по своему графику!

Как воспитать дисциплинированных детей

1. Добейтесь уважения и сохраните его. Уважение ребенка к родителям будет прямо пропорционально его уважению к законам страны, к полиции, школьному начальству и к обществу в целом. Однако уважение — это улица с двусторонним движением. Матери не следует ожидать уважения от ее ребенка, если она сама его не уважает. Ей не нужно ставить сына в неловкое положение или унижать его перед друзьями. Если отец отпускает саркастические и критические замечания в адрес сына, ему не следует ожидать ответного уважения. Ребенок может слишком бояться папу, чтобы открыто проявлять свои истинные чувства ненависти и мщенья, но они обязательно всплывут в будущем.

Родители, которые добиваются от своего ребенка уважения в самом начале его жизни, а затем поддерживают его, будут пользоваться уважением и тогда, когда ребенок станет подростком. И родители должны понять, что если они недостойны уважения, то же самое можно сказать и об их религии, нравственности, стране и обо всех других нормах. Именно в вопросе взаимного уважения возникает «разрыв между поколениями», и дело вовсе не в том, что разные поколения не могут общаться друг с другом. Дети очень наблюдательны и подмечают мельчайшие детали. Вы не можете рассчитывать, что ваш ребенок будет уважать вас больше, чем вы уважаете своих родителей.

Самые важные уроки, которые ребенок усваивает дома, — это не умение читать, писать и считать, как кое-кто полагает, а уважение, послушание, почтительность и самообладание. Малыша необходимо учить этим добродетелям каждый день — терпеливо, последовательно и с любовью, чтобы они стали неотъемлемой частью его характера в течение всей последующей жизни.

2. Установите границы. Мой родной город Такома, штат Вашингтон, известен, помимо всего прочего, своим злополучным Узким Мостом, упавшим несколько лет тому назад. Вскоре после катастрофы мой отец отвез всю семью взглянуть на две башни и две вывернутые дорожные плиты — только это и уцелело от рухнувшего под напором сильного ветра моста. Новый мост соорудили лишь через одиннадцать лет.

Давайте теперь представим, что мы всей семьей желаем провести отпуск в Такоме и планируем посетить этот мост. Приблизившись к мосту, мы замечаем, что он остался почти нетронутым, за исключением одной детали: по какой-то неизвестной причине были удалены ограждения по краям проезжей части. Нам боязно ехать по мосту, хотя у нас нет намерения подъезжать к краю из страха сорваться в один из самых непредсказуемых и коварных проливов в мире. Аналогия с детьми и их поведением очень проста: они могут чувствовать себя в безопасности только внутри установленных пределов.

Один из первых исследователей поведения детей проводил эксперименты с группой ребятишек дошкольного возраста. Ему хотелось понять, будут ли они чувствовать себя более свободными, если удалить ограду, которой обнесена их игровая площадка. Ограждение сняли, но дети, вместо того чтобы ощутить себя по-настоящему свободными, сгрудились в середине игровой площадки, боясь даже близко подойти к краю двора. Никто из ребятишек не пытался уйти с площадки.

В счастливой семье всегда есть определенные границы, поскольку для поддержания дружеских отношений необходимо устанавливать четкие границы в тех случаях, когда две жизни пересекаются. Вашему ребенку нужно знать, что вы ему позволяете, а что запрещаете. Конкретных ограничений надо устанавливать как можно меньше, и они должны быть разумными и выполнимыми. Ограничения также нужно полностью устранять или видоизменять по мере взросления ребенка. Когда ребенок понимает смысл ограничений, он не попадет в беду, если только не станет умышленно к этому стремиться, и пока он находится внутри определенных рамок, то чувствует себя в безопасности, так как уверен в доброжелательном к нему отношении.

3. Учите рассудительности и послушанию. Долгосрочная цель родителей — научить ребенка управлять своим поведением, принимать правильные решения, ясно рассуждать по поводу своего выбора, самостоятельно решать

проблемы и заранее планировать определенные действия. Когда ребенок поймет последствия своего поведения, он сможет самостоятельно принимать верные решения, даже если родителей нет рядом. Ребенок, наученный соблюдать правила, ведет себя более ответственно. Объясняя ребенку причины его поступков, родители помогают ему до конца продумывать последствия его поведения.

Обучая ребенка опираться на здравый смысл, придерживайтесь следующих шагов:

а. Говорите ему, что конкретно он сделал правильно или почему вы наказываете его. «Я приготовлю тебе приятный сюрприз, потому что ты хорошо убрал свою комнату». «Сегодня вечером ты не будешь смотреть телевизор, потому что слишком поздно пришел из школы».

б. После того как на многочисленных примерах вы показали ребенку, почему вы поощряете или наказываете его, предложите ему самому определить эти причины. «Как ты думаешь, почему именно сегодня я приготовила тебе сюрприз?» «Мне придется наказать тебя. Скажи-ка мне, в чем ты конкретно провинился». Ребенок понимает, что у него есть право знать причину наказания. Если вы объясните ему причину наказания, он охотнее примет его и чему-то научится. Когда ребенок ответит на ваш вопрос, еще раз повторите его мысль своими словами: «Да, ты заработал это лакомство, потому что хорошо убрал свою комнату». «Все правильно. Ты не вернулся вовремя из школы, так что сегодня вечером телевизор смотреть не будешь».

в. Когда он сможет объяснить вам причины своего поведения, начните работать над общими правилами поведения. «Поскольку ты вовремя вымыл посуду, я разрешаю тебе посмотреть твою любимую программу. Как только ты выполняешь мои просьбы, совершаются приятные вещи». «Ты упал и ушибся, потому что не посмотрел, куда бежишь. Опасно не обращать внимание на то, куда ты идешь». Тщательное разъяснение ребенку причин и результатов его поступков значит для него гораздо больше, чем привычные слова: «Ты был плохим мальчиком; никогда больше этого не делай». Он научится искать общие принципы и с этой точки зрения воспринимать свое поведение и намерения.

г. Когда ребенок усвоит некоторые общие правила поведения, их можно использовать для составления планов предстоящих мероприятий. Предположим, вы ведете своих детей в парк на аттракционы, в цирк или на ярмарку. В прошлом они приходили в неопиcуемый восторг от аттракционов и предлагаемых там сладостей. Вы не можете позволить себе прокатить каждого из них более чем на трех аттракционах и угостить каким-то одним лакомством. Обсудите все это заранее, а не после того, как дети придут в восторг. За несколько дней до этой поездки папе следует объяснить ситуацию: «В воскресенье мне хотелось бы отвезти всю семью на ярмарку. Вы сможете покататься на трех аттракционах, и каждый из вас сможет выбрать одно лакомство. На большее у нас нет денег. Понятно?» Дети в восторге от предстоящей поездки, но правило было оговорено заранее, и у них есть время подготовиться к предстоящему событию. И если кто-то из ребят начнет умолять позволить ему «прокатиться еще разок», папе нужно будет всего лишь задать вопрос «О каком количестве поездок мы с тобой договаривались?» И твердо придерживаться установленного правила.

Четкие правила облегчают повседневную жизнь. Они дают родителям руководящие указания для последовательного воспитания ребенка. Через

послушание разумным правилам ребенок учится доверять родителям. Правила также помогают ребенку помнить, что от него ожидается.

Наши правила должны быть короткими, легкими для запоминания и сформулированными в позитивном ключе, что особенно важно. Дети слишком часто слышат: «Не делай того-то», «не ходи туда-то». Попробуйте также исправлять ребенка в позитивном духе. «Ты сможешь включить телевизор после того, как выполнишь домашнюю работу». Но не формулируйте это требование так: «Если ты не сделаешь домашнюю работу, не будешь смотреть телевизор». Все свои просьбы мы можем излагать в позитивном ключе. Кроме того, в правилах нужно точно оговаривать, чего вы добиваетесь от ребенка, а также последствия неповиновения. «Застели свою постель до того, как сядешь завтракать». И правила следует формулировать таким образом, чтобы их легко было исполнить. Другими словами, излагайте свои требования конкретно. «Ты должен убрать у себя в комнате, а потом уже идти играть. У тебя в комнате должно быть чисто. Это значит, что ты должен собрать все игрушки, убрать одежду, пропылесосить пол и стереть пыль с мебели». Когда в правилах подробно оговаривается все, что должно быть сделано, у ребенка не остается оправданий, если он сделает только половину работы. Адаптируйте свои правила к возрасту, способностям и условиям жизни ребенка — маловероятно, что вы станете учить двухгодовалого малыша застилать постель или мыть посуду. И, наконец, сведите число правил к минимуму. Самая лучшая дисциплина царит в том доме, обитатели которого придерживаются нескольких простых правил. Именно там возникает меньше всего дисциплинарных проблем. Позвольте своему ребенку привыкнуть жить по правилам. Позвольте ему самостоятельно решать многие задачи, но требуйте неукоснительного соблюдения тех немногочисленных правил, которые вы установили у себя в доме.

4. Говорите один раз, а потом действуйте. Мама приводит десятимесячного малыша в песочницу, чтобы он побыл на свежем воздухе и на солнце. Малыш набирает пригоршню песка и запихивает себе в рот. Мама останавливает его, выгребает песок у него изо рта и возвращается к чтению своей книги. Мальчик снова делает то же самое. На этот раз мама ругает сынишку и снова сажает его в песочницу. Та же сцена повторяется многократно в течение получаса. В результате маме почти не удается почитать, а малыш привлекает к себе ее внимания, потому что он открыл восхитительный способ заставить маму заниматься собой. Не нагоняй, а конкретное действие могло бы научить малыша не тащить в рот все подряд.

Другая мамаша иначе решает ту же самую проблему. Когда ее малыш запихивает песок себе в рот, она сразу вынимает его из песочницы и сажает в прогулочную коляску. Она не обращает внимания на его крики и протесты и продолжает читать. Когда дитя успокаивается, но не раньше этого, мамасажает его обратно в песочницу. Стоит только малышу еще раз набить себе рот песком, как он снова оказывается в прогулочной коляске. Вскоре до него доходит если он берет в рот песок, ему придется сидеть в коляске. Он не понимает маминых слов, но понимает ее действия.

Джулия бросила свой трехколесный велосипед на дороге, не обращая внимания на все мамины просьбы убрать его до прихода папы. Наконец, мама приволокла девочку к велосипеду. Схватив одной рукой велосипед, она другой рукой стала дергать Джулию и гневно выговаривать ей: «Я велела тебе убрать

велосипед, и ты должна это сделать немедленно!»

В данной ситуации маме лучше было бы убрать велосипед и спрятать его от Джулии подальше, чтобы она не смогла его найти. Когда Джулия станет спрашивать у мамы, куда делся ее велосипед, мама может ответить ей: «Извини, пожалуйста, Джулия, но сегодня ты не будешь кататься на велосипеде. Ты не захотела поставить его на место, поэтому я не дам его тебе, но завтра ты можешь снова попросить разрешения покататься». Последняя фраза оставляет Джулии надежду когда-нибудь получить свой велосипед обратно.

Еще один метод воспитания — это уход от ребенка, когда он создает беспорядок. Данный прием особенно полезен при конфликтах, вызванных соперничеством между родными братьями и сестрами, в случае капризов и нытья, или когда у ребенка случается приступ раздражения. При возникновении разногласий между ребенком и родителем могут вспыхнуть эмоции. Если родитель уходит от ребенка, последний не станет капризничать, — во всяком случае, надолго его не хватит! Лучше всего удалиться в ванную, потому что она является олицетворением уединения. Заранее заготовьте достаточное количество журналов и книг для таких случаев, а, может быть, и радио, чтобы включить его погромче и не слышать протестов ребенка. Когда у Венди случится очередной приступ раздражения, мама запрется в ванной. Не нужно говорить ни слова. Предоставив Венди возможность беситься в одиночестве, мама покажет, что уважает право Венди на самовыражение. Но, уйдя от ее возмущенных криков, она продемонстрирует также, что не намерена их выслушивать. Оставшись в одиночестве, ребенок сразу успокоится, и вскоре до него дойдет главное: если он выходит за рамки дозволенного, родитель от него уходит. В этом случае ребенок часто исправляет свое поведение и дает знать, что готов снова сотрудничать с родителями.

На первый взгляд может показаться, что с вашего ведома ребенку сошло с рук его возмутительное поведение. Но если получше разобраться в этой ситуации, то станет понятно, что ребенок хочет таким образом привлечь ваше внимание. Если вы позволите вовлечь себя в этот спектакль, то закрепите у малыша желание вести себя подобным образом. В процессе воспитания мы должны в корне пресекать недопустимое поведение, а не довольствоваться какими-то временными, поверхностными мерами. Немногие родители понимают, что на самом деле скрывается за плохим поведением. Как только они осознают свою ошибку и подлинный смысл поведения ребенка, им удастся исправить его поведение. Если ребенок обнаружит, что его поведение не привлекает внимание взрослых, он будет искать другие методы привлечения желанного внимания.

Зачастую для пресечения плохого поведения ребенка родителям нужно всего лишь держать рот на замке, даже если им хочется что-то сказать и выправить положение словами. Но ребенок ведет себя так или иначе с определенной целью, изредка у него не возникает желания меняться. Он считает любые разговоры скучными, у него развивается «глухота» к материнским словам. Родители таких детей часто вздыхают «Он не слушает ни одного моего слова!» Но, несмотря на это, они с удвоенной энергией продолжают посылать ребенку одно предупреждение за другим.

Для родителей, оказавшихся в подобной ситуации, хорошим лозунгом могли бы стать слова: «Во время конфликта держите рот на замке и действуйте». Сохраняйте хладнокровие и спокойно настаивайте на своем праве

требовать послушания. Будьте тверды и в конце концов своими решительными действиями вы завоюете уважение, причем добьетесь этого быстрее, чем словами.

5. Найдите золотую середину между проявлением нежности и дисциплинированием. Крайности редко приносят пользу, и это, конечно же, относится к воспитанию детей. Избегайте следующих пяти крайностей:

АВТОРИТАРНЫЙ РОДИТЕЛЬ. Некоторые родители считают обязательным долгом повелевать, диктовать и навязывать ребенку свою волю, полностью подминая его под себя. Они придумывают одно наказание за другим, и ребенок живет в постоянном страхе, ожидая возмездия. Дети, растущие в крайне авторитарных семьях с суровой дисциплиной, зачастую бывают драчливыми и непослушными смутьянами в школе. Они нервны и раздражительны. Поскольку воля ребенка постоянно подавляется, он не имеет возможности научиться принимать самостоятельные решения. Чувства возмущения и негодования часто пускают корни в его душе, а впоследствии выливаются в открытую враждебность.

ЛИБЕРАЛЬНЫЙ РОДИТЕЛЬ. В данном случае бразды правления находятся в руках ребенка, и родители исполняют малейшие его прихоти. Поскольку родители не могут управлять поведением малыша, а он, в свою очередь, не научился контролировать собственное поведение, дисциплинировать такого ребенка чрезвычайно трудно. Необузданный нрав ребенка делает его родителей предметом частых шуток со стороны окружающих. Когда плохой нрав часто дает о себе знать, родители испытывают крайнюю неловкость. Их нервы постоянно напряжены, и они предпочитают остаться дома, чтобы не одергивать своего невоспитанного отпрыска в общественном месте. Такой ребенок не уважает ни родителей, ни посторонних людей, ни чужую собственность. В конечном итоге у него может накопиться больше эмоциональных проблем, чем у ребенка, воспитанного в авторитарной семье.

Родительский либерализм не производит на малыша никакого впечатления, ибо он делает вывод, что родителям нет дела до того, как он ведет себя и что из него вырастет. Он перестает уважать родителей, которым недостает силы духа для принятия необходимых нравственных решений в повседневной жизни. Не льстите себе надеждой, будто вы помогаете ребенку, позволяя ему делать все, что угодно.

НЕЛЮБЯЩИЙ РОДИТЕЛЬ. Многочисленные исследования детей в разных учреждениях подтверждают долговременное значение родительской любви и внимания в первые годы детской жизни. Д-р Рене Шпиц, психоаналитик из Нью-Йорка, три месяца наблюдал за реакциями младенцев в доме подкидышей, медицинский персонал которого был так сильно загружен, что у каждого ребенка «была лишь десятая часть матери». По оценкам д-ра Шпица 30 процентов младенцев умерли на первом году жизни. «Не получая эмоционального удовлетворения, дети умирают, — делает вывод д-р Шпиц. — Эмоциональный голод не менее опасен, чем физиологический. Он убивает медленно, но не менее успешно».

В худшем случае нелюбящие родители не обращают на ребенка никакого внимания, бросают его или жестоко с ним обращаются. В судах для малолетних преступников разбирается все больше и больше таких дел. Однако социологи гораздо сильнее обеспокоены другой, не менее распространенной и коварной разновидностью отвержения, к которой прибегают многие родители: суровые

наказания, постоянная критика, обсуждение только недостатков ребенка, навязывание ребенку неприемлемых или заведомо невыполнимых правил, а также унижение путем сравнения его недостатков с достоинствами других детей.

РОДИТЕЛЬ-СОБСТВЕННИК. Некоторые недальновидные родители, действуя из самых лучших побуждений, не позволяют своим детям расти и развиваться естественным образом. Под предлогом любви и заботы они не разрешают своим детям идти на оправданный риск или делать что-либо самостоятельно, оправдывая себя тем, что их детям все время нужна «помощь». Они хотят, чтобы дети были как можно ближе к ним и всецело от них зависели. Другие связывают все свои надежды и мечты с будущим ребенка. Часто это происходит в тех случаях, когда родитель не получает эмоционального удовлетворения из других источников и в буквальном смысле нуждается в своем ребенке, чтобы ощущать себя взрослым человеком. Ребенку нужен родитель, но родитель не должен в таком же смысле нуждаться в ребенке.

Собственнические притязания, чрезмерная забота или сверхматеринская любовь — это прикрытие или компенсация неосознанного отвержения. Мать может чувствовать себя виновной, потому что в глубине души тяготится своим ребенком. Она заглушает в себе это чувство, проявляя о малыше чрезмерную заботу и беспокойство. Мы не можем защитить ребенка от жизни, и нам не следует даже пытаться это делать, но мы обязаны научить его мужественно переносить жизненные испытания.

ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ КРАЙНОСТИ. Зачастую проблемы возникают из-за того, что у родителей противоположные взгляды на воспитание и исправление ребенка. Один из родителей может быть суровым и властным, другой же пытается быть более уравновешенным, легким в общении и менее строгим.

Трудно отойти в сторону, когда вам кажется, что ваш(а) супруг(а) неправильно дисциплинирует ребенка, однако именно это вам и нужно сделать! Ребенку будет нанесен куда более серьезный ущерб, если вы на его глазах начнете спорить по поводу того, как нужно с ним обращаться. Если вы не согласны с действиями или словами своего(ей) супру-га(и), поговорите наедине, но ни в коем случае не в присутствии ребенка.

Хотя родители отличаются друг от друга темпераментом, методами общения и реакциями, их отпрыск быстро учится правильно разговаривать с каждым из них. Он быстро усваивает, кто из них строже, а кто мягче, и соответствующим образом корректирует свое поведение и реакции. Хотя родители могут использовать разную тактику воспитания, ребенок постарается адаптировать свое поведение и, скорее всего, будет нормально расти и развиваться, если только усвоит, что его родители едины в главном! Если же он поймет, что может «разделять и властвовать», то скорее всего использует свой вывод против вас обоих. Ваш отпрыск нуждается в том, чтобы ощущать себя в безопасности, а ощущение безопасности растет и пускает корни в саду последовательных методов. Если малыш видит, что один родитель пытается компенсировать недостатки другого, или если замечает, как один родитель противоречит другому, как они спорят между собой или дискредитируют позицию друг друга, он не сможет ощущать себя в безопасности. Родителям, пытающимся действовать сообща, следует помнить следующий лозунг «В единстве наша сила, в разделении наше падение».

Ребенка нужно дисциплинировать в атмосфере любви, и грамотные

родители всегда избегают крайностей в любви или наказании. Если вы любите своего ребенка настоящей родительской любовью, то сможете дисциплинировать его на основе правильного сочетания любви и контроля.

Как выработать в ребенке самообладание

Некоторые методы воспитания помогут вашему ребенку двигаться в сторону главной цели воспитательного процесса, а именно к самообладанию.

1. Контроль за средой. Чем правильнее вы спланируете и организуете среду обитания ребенка, тем меньше дисциплинарных проблем у вас будет возникать. Предположим, вы посетили школу и не нашли в ней книг, досок, учебных материалов или игровых пособий. У вас возникнут сомнения, сможет ли учительница в таких условиях дать детям нормальное образование и правильно их дисциплинировать.

Позаботьтесь о том, чтобы у вас были предусмотрены все игры для детей разного возраста: как в комнатах, так и во дворе. Задолго до того как ребенок начнет получать формальное образование в классе, на него сильное влияние оказывает учебная программа, осуществляемая родителями в домашних условиях. Если ваш дом больше похож на музей и в нем слишком много «взрослых вещей», до которых ребенку нельзя дотрагиваться, у вас непременно возникнут серьезные проблемы. Создайте интересную, побудительную обстановку внутри дома и во дворе.

2. Индивидуальный подход к каждому ребенку. Все дети разные. Мы это понимаем и тем не менее зачастую пытаемся применять одни и те же методы контроля за всеми детьми в семье. Поскольку сочетание генов и окружающей среды обуславливает наличие у каждого ребенка своей индивидуальности, родителям нужно использовать разные методы управления каждым малышом в отдельности. С молчаливым, легко ранимым ребенком нужно обращаться иначе, чем с шумным и подвижным экстравертом.

3. Предоставьте ребенку свободу исследовать окружающую среду. Когда ваш ребенок хватается ложку и хочет есть самостоятельно, забудьте на минуту о чистоте стола и позвольте ему это сделать. Он учится быть независимым. Если вы будете и дальше кормить дитя с ложечки, то затормозите его продвижение в сторону самоуправления. То же самое можно сказать и обо всех других видах его деятельности. Как только он научится самостоятельно одеваться, открывать дверь или подбирать игрушки, позвольте ему делать это, даже если вам быстрее все сделать самому.

4. Родительский пример. Родители являются живым примером для своего отпрыска, поскольку в нем заложена врожденная склонность подражать. Мы прививаем ребенку положительные или отрицательные черты на бессловесном языке своего поведения. Если мы вежливы и жизнерадостны, ребенок также будет расти жизнерадостным и вежливым. Если мы в трудное время проявляем терпение и решительность, то же самое будет делать и наш ребенок. Если мы уважаем его права и чувства, он будет уважать наши права и чувства.

5. Естественные последствия. Это один из самых сильных методов обучения, однако немногие родители его используют. Одиннадцатилетний Артур оставил свою бейсбольную перчатку на площадке, а когда вернулся за ней, обнаружил, что ее там нет. Папа расстроился, потому что Артур потерял уже третью перчатку за лето. Он пожурил его и прочитал ему длинную лекцию о деньгах, о том, что нужно дорожить вещами, быть ответственным человеком и

заботиться о своем личном имуществе. Но в конце концов он смиловился. «Ну хорошо, завтра я куплю тебе еще одну перчатку, но это будет последняя перчатка в сезоне! Теперь пообещай мне, что в следующий раз ты ее не потеряешь» (То же самое папа говорил и после того, как Артур потерял вторую перчатку).

В данном случае у отца была золотая возможность применить принцип естественных последствий, но, поскольку ему стало жаль Артура, который не сможет играть в бейсбол без перчатки, он оградил сына от последствий его рассеянности. Папа мог бы сказать Артуру, что тот может купить себе новую перчатку на свои карманные деньги, а если бы Артур стал причитать по поводу отсутствия таковых, папе нужно было спокойно, но твердо сказать, что сыну придется набраться терпения и накопить необходимую сумму.

Если естественные последствия приятны, ребенок будет и дальше вести себя так же, в противном случае у него появится стимул изменить свое поведение. Родители часто ограждают ребенка от естественных последствий его поступков, и он начинает в любом случае полагаться на защиту родителей. Когда родители лишают ребенка возможности пожинать последствия его действий, они отнимают у него возможность учиться на личном опыте и уверенно стоять на своих ногах.

Одно предупреждение: в данном вопросе пользуйтесь здравым смыслом. Родители, позволяющие малышу выбегать на проезжую часть, дабы тот учился на естественных последствиях, могут в конце концов лишиться ребенка. Родителям следует ограждать ребенка от естественных последствий, когда это чревато серьезными травмами или летальным исходом. Но если естественные последствия связаны лишь с неприятными ощущениями, которые испытывает ребенок, дайте ему возможность вкушать их.

Иногда наказание необходимо

Было бы удобно в процессе воспитания детей опираться исключительно на уважение, простые правила, ограничения и здравый смысл, а также на принцип естественных последствий. Но не всегда можно довольствоваться этими методами. Иногда необходимо прибегать и к наказанию. Ни один ребенок не ведет себя настолько хорошо (по крайней мере, я о таких не слышала), чтобы его вообще не нужно было наказывать. Наказание особенно необходимо в трех ситуациях.

Первая ситуация — это упрямое непослушание. Вы говорили с трехлетней Кэтти о том, чтобы она играла только во дворе и не выбегала на улицу. Однако девочка упорно ходит к друзьям на другую сторону улицы. Поскольку все предупреждения оказываются тщетными, Кэтти следует наказать, чтобы она твердо усвоила урок. Во-вторых, наказание необходимо также в тех случаях, когда речь идет о безопасности ребенка. Если вы видите, что ваш ребенок пытается перелезть изгородь, чтобы попасть в бассейн, вы можете преподать ему хороший урок, просто сказав: «Мы плаваем только вместе, когда мама и папа находятся рядом с тобой; мы не разрешаем тебе входить в бассейн одному», а затем раза два шлепните его. Аналогичный подход можно использовать при контакте ребенка с любыми другими потенциально опасными вещами: ружьями, ножами, спичками или ядами.

В-третьих, наказывайте ребенка, когда он сознательно бросает вызов вашему авторитету. Всякий раз, когда малыш не слушает вас, вы должны снять

свое мышление с автопилота и определить мотивы поведения ребенка. Предположим, что он забывает покормить собаку, теряет библиотечную книгу или оставляет свой велосипед на улице, в результате чего его крадут. Подобные действия, как правило, являются не прямым вызовом родительскому авторитету, а скорее следствием недостаточной зрелости и опыта. Не нужно наказывать ребенка за то, что он ребенок и ведет себя как таковой.

Однако если ваш мальчик (девочка) бросает вам вызов и дерзит, если он хладнокровно и расчетливо противодействует вам, тогда необходимо прибегнуть к наказанию. Предположим, вы запретили сыну или дочери плавать, когда вас нет дома, или попросили не подходить близко к определенному месту, или попросили ждать в назначенном месте, пока вы за ними не приедете. Невыполнение вашей просьбы можно расценить как дерзкий вызов вашему родительскому авторитету.

Дети рано начинают бросать вызов родительскому авторитету. Как правило, когда ребенок ведет себя вызывающе, у него горят глаза, и вы сможете безошибочно определить, что он испытывает вас и пытается припереть к стенке. Когда ребенок ведет себя подобным образом, то на самом деле он задает один вопрос: «Кто хозяин в этом доме: ты или я?» Родителям нужно как можно раньше прояснить данный вопрос в сознании ребенка, иначе он будет постоянно испытывать их в течение всех последующих лет. С годами такие проверки станут все «серьезнее», и вам будет все труднее справляться с детьми, поскольку они постараются как можно дальше выходить за те рамки, которые вы для них определили.

Существует три основных метода наказания; если непослушание ребенка не является прямым вызовом вашему родительскому авторитету, тогда предпочтительными являются первые два.

Лишение. Имеется в виду изъятие из окружающей обстановки того, что важно для ребенка, или ограничение доступа к интересующим его вещам. Предположим, ваш пятилетний малыш что-то пишет на стенах фломастерами. Поскольку естественных последствий для такого рода проступков не существует, вы должны выбрать какое-то произвольное наказание, например, сказать ему: «Давид, ты уже достаточно вырос и обязан понимать, что писать на стенах нельзя. Я лишаю тебя фломастеров на несколько дней. Это поможет тебе не забывать, что писать надо на бумаге, а не на стенах. Вот тебе тряпка, вот специальное моющее средство, и будь добр смыть со стены все свои надписи».

Пытайтесь сделать так, чтобы лишения были как-то связаны с характером проступка. Если Мария оставляет велосипед на дорожке, ведущей к дому, в результате чего отец не может нормально поставить машину, отнимите у нее велосипед. Если дети спорят и ссорятся, играя в какую-то игру, отнимите у них на время эту игру. Однако, лишая ребенка какой-то важной для него вещи, определяйте подходящие сроки. Вряд ли разумно лишать пятилетнего ребенка телевизора на целый месяц, такое наказание станет для него бессмысленным, и у него не будет стимула исправляться, чтобы получить возможность снова смотреть телевизор. Но правильно лишить его телевизора на несколько дней — это хороший стимул улучшить поведение. Ребенок понимает уместность и справедливость такого наказания.

Изоляция — это еще один метод наказания. Ребенка можно отправить в его комнату, поставить в угол или заставить сидеть на стуле. Раздосадованный девятилетний Барри прерывает игру с соседскими ребятами. Мама может

сказать ему: «Как я вижу, ты сегодня не ладишь с окружающими. Я очень расстраиваюсь от того, что дети бьют друг друга, командуют другими детьми и толкаются. Я отправляю тебя в твою комнату, играй там в одиночестве до тех пор, пока не скажешь мне, что впредь будешь контролировать свои действия».

Мама сделала срок наказания «открытым» — как только поведение Барри изменится к лучшему, он сможет снова присоединиться к игре. У вашего ребенка не должно возникнуть ощущения, будто ему вечно придется сидеть в своей комнате. Вы не изолируете его в «домашней тюрьме» от других детей, но наказываете временно, чтобы изменить в лучшую сторону его поведение. Дайте мальчику понять, что как только он улучшит поведение и сможет нормально играть с другими детьми, вы отмените наказание.

Порка — еще одна разновидность наказания за непослушание; она иногда бывает необходима, если ничто другое не помогает. Большинство родителей не решаются признать, что главная цель, которую они преследуют, шлепая ребенка, — это дать выход собственному разочарованию. Практически любые родители, когда-либо жившие и ныне живущие в этом мире, расстраиваются, видя проказы ребенка, злятся, выходят из себя и в результате опрометчиво бьют свое чадо. Порка может успокоить родителя, но как быть с ребенком? Если родители жестоко обращаются с ребенком, в его сердце может быстро вспыхнуть чувство враждебности и возмущения. Если родители орут на ребенка, эмоционально бичуют его или беспощадно порют за допущенные промахи и ошибки, они подают ему плохой пример для подражания. Между подобной родительской жестокостью и правильными дисциплинарными методами целый океан.

Однако если ребенок опускает голову, сжимает кулаки и осмеливается бросать родителю вызов, родитель должен задать ему хорошую порку. В данном случае это будет правильной реакцией. Родители не должны позволять ребенку даже единожды брать верх над ними. Если с любовью отшлепать ребенка, ему можно преподать ценный урок, но в состоянии гнева родитель не может быть любящим и не способен здраво рассуждать. Возможно, ему лучше уйти в другую комнату, успокоиться и только после этого наказывать ребенка.

Слишком часто наказание и критика идут рука об руку. Мы ругаем ребенка, читаем ему нравоучения и наклеиваем на него ярлык «плохой», пытаемся исправить его. Такое наказание редко приводит к исправлению, оно только унижает ребенка. В качестве наказания достаточно просто пресечь непослушание, при этом не нужно называть ребенка плохим или давать ему почувствовать, что он никчемный человек. И как только он даст вам понять, что хочет изменить свое поведение, позвольте ему снова пользоваться всеми благами семьи, не говоря в его адрес ни одного унижительного или пристыжающего слова.

Иногда родители признаются, что порка не приносит должного результата. Обычно это случается по следующим причинам:

1. Непоследовательность — вот главная проблема родителей. Сегодня они мирятся с плохим поведением ребенка, а завтра наказывают его за тот же самый проступок. Ребенку в таком случае трудно понять, что его поведение непозволительно, поскольку один раз проступок ему сходит с рук, а в другой раз нет.

2. Своенравный ребенок. Некоторые дети чрезвычайно своенравны. На наших занятиях мы часто спрашиваем у родителей, кто из них имеет своенравных детей, и обычно половина группы или больше поднимает руку.

Своенравный ребенок может регулярно повторять свой проступок, лишь бы только взять верх над родителем. Даже если его столь же регулярно наказывают за одно и то же деяние, он продолжает бросать вызов отцу или матери. Такой ребенок пытается перебороть родителей. В этом случае им нужно настроиться на длительную и напряженную борьбу, им необходимо стать сильнее, последовательнее и терпеливее и твердо решить для себя продержаться дольше ребенка и преодолеть его упрямство. Трудно бороться со своенравным ребенком, но если прикладывать каждодневные усилия, в будущем можно будет пожать прекрасные плоды.

3. Запоздалая реакция. Родители зачастую не обращают внимания на мелкие проступки детей. Спустя несколько месяцев до них доходит, что вчерашняя незначительная шалость переросла в серьезную проблему. Пытаясь выправить создавшееся положение, они начинают борьбу с ребенком, часто порют его, но не видят никаких положительных сдвигов. Таким родителям нужно помнить, что плохие привычки пускают глубокие корни. Быть может, им и удастся искоренить их, но для этого потребуется немало времени и терпеливых, последовательных усилий. Ребенку может понадобиться время, чтобы усвоить, что родитель больше не потерпит плохого поведения с его стороны.

4. Безболезненные шлепки. Некоторые родители боятся бить ребенка, потому что не хотят причинять ему боль. Но если ему не больно, тогда лучше вообще не пороть его! Прибегая к порке, вы используете боль и как наказание, и как сдерживающее средство. Если шалуну не больно, то едва ли удастся удержать его от повторения проступка. Информация, которую вы хотите донести до ребенка, как правило, не будет понята, если на нем надето несколько памперсов, толстые джинсы или шерстяные брюки, или если вы шлепаете его бережно и нежно. Ребенка ни в коем случае нельзя бить изо всех сил, но надо дать хорошенько почувствовать то, что вы хотите ему сказать.

Пороть или не пороть?

Родителю не следует использовать порку как универсальное средство исправления любой разновидности непослушания, иначе она не будет достигать цели. Родителям нужно научиться отличать вызов родительскому авторитету от того, что д-р Добсон называет детской безответственностью.

Однако если ребенок бросает прямой вызов вашему авторитету, если он ведет себя с неслыханной дерзостью, говорит словом и делом: «Я не буду исполнять то, что ты от меня требуешь», или: «Ты не можешь меня заставить», с ним надо поступить по всей строгости. Тут уж надо действовать, а не разглагольствовать на тему, почему так важно прислушиваться к мнению мамы или папы. Это не тот случай, когда можно ставить ребенка в угол, дабы он подумал о своем поведении, или укладывать спать, или отправлять к бабушке, или отдать на полный день в детский сад.

Когда ребенок в первый раз дерзко бросает вызов родительскому авторитету, родители должны услышать как высказанный вслух, так и скрытый вопрос. Если ребенок говорит. «Я этого не сделаю, и вы меня не заставите», что он хочет этим сказать? Быть может, он спрашивает: «Кто в этом доме хозяин? Могу ли я взять над вами верх? Смогу ли я выиграть в этом столкновении с вами?» Важно, чтобы родители как можно раньше поняли, что их авторитет поставлен под сомнение, и дали убедительный ответ на вопрос, который так волнует ребенка. В противном случае существует большая вероятность того, что

он все время будет бросать им вызов и испытывать их.

Ребенок часто сопротивляется внешнему контролю, однако он нуждается в нем и стремится к нему. Вы должны заслужить право осуществлять такой контроль, занимая твердую позицию в нужное время. Время от времени вам придется основательно пороть своего ребенка, когда он будет сознательно бросать вызов вашему авторитету.

Родители часто спрашивают, следует ли позволять ребенку плакать после взбучки, и если да, то должен ли быть какой-то предел? Я знаю одного отца, который основательно порет своего ребенка, а потом требует, чтобы он «немедленно перестал реветь». Отшлепав ребенка, папа стоит над ним с занесенной рукой, угрожая продолжить порку, если ребенок будет плакать. Плач и слезы, сопровождающие порку, — это здоровый выход эмоций, и не следует запрещать ребенку плакать. Однако плач может быстро превратиться из способа выражения боли в оружие, которое ребенок использует против своего «противника». Ребенок редко плачет дольше двух-пяти минут. Если же он плачет дольше в знак протеста, это нетрудно уловить по меняющейся интенсивности и интонации плача. В этот момент ребенку нужно предложить на выбор: либо он прекращает плакать, либо вы отшлепаете его еще сильнее.

Нельзя пороть подростка. Он может бросать дерзкий вызов вашему родительскому авторитету и нарушать все установленные правила, но в данном случае битьем делу не поможешь! Почему? Подросток вступает в мир взрослых. Он считает, что пороть можно только малышей, и внутри у него все будет кипеть от негодования при аналогичном обращении с ним.

Однажды наш Родни в 14 лет не только нагрубил и не подчинился, но и зашел гораздо дальше! Я пришла в бешенство, видя такую дерзость с его стороны. Помню, после проступка он лег на кровать, а я в это время лихорадочно решала, как пресечь его вызывающее непослушание. Находясь в состоянии срыва, я не могла придумать ничего лучше, как только отстегать его, и начала искать подходящее для этого орудие. Внезапно я заметила на полу сломанную хоккейную клюшку. Когда я подняла ее, чтобы преподать сыну незабываемый урок, он сказал: «Мама, если ты это сделаешь, я никогда тебе этого не прощу!» Я так и застыла с занесенной вверх клюшкой. Момент истины наступил и прошел. Однако последовательность всегда была моим любимым словечком.

Я все-таки выпорола его, но не так сурово, как первоначально намеревалась. Закончив, я позволила ему поплакать. Я была недовольна своими действиями и понимала, что выбрала неправильную линию поведения. Я стала умолять Родни о прощении, а он не желал прощать меня. Я сказала ему, что не уйду из его комнаты, пока не получу его прощение. Через час или два он наконец-то простил меня, и мы вместе помолились. Я до сих пор не забыла урок, преподанный в тот день. Порка — это серьезное оскорбление для подростков, унижительное нападение на зарождающееся у них чувство собственного достоинства. Когда подросток бросает вызов родительскому авторитету, с ним также необходимо очень твердо вести себя. Но надо не бить его, а лишать разных привилегий, таких, как мобильный телефон, машина, карманные деньги, гулянье с друзьями и т.д.

Как правило, нет смысла шлепать и детей младше шести месяцев от роду. На этом этапе было бы вполне логично объяснить, что я подразумеваю под поркой. Порка — это не легкие шлепки по руке или мягкому месту. Порка — это

несколько быстрых и сильных ударов рукой или предназначенным для этого инструментом с целью преподать ребенку урок и изменить его поведение. Детей младше шестимесячного возраста вообще нельзя бить, потому что они еще недостаточно разумны, чтобы признать свое плохое поведение и исправить его. Однако в случае крайней необходимости мягкий или даже резкий шлепок по руке или попке способен быстро изменить поведение даже грудного младенца, хотя я не называю это поркой.

Одни родители предпочитают пороть ребенка рукой, другие используют для этой цели пластмассовую лопатку, прут, линейку или ремень. Маленького ребенка лучше шлепать рукой, потому что родителю в этом случае легче соразмерять силу ударов. Однако крупному ребенку девяти лет труд-но бывает преподать урок с помощью одной только руки. Лучше всего иметь в доме специальный предмет для этой цели. Пока вы будете ходить по дому в поисках такого предмета, весь ваш запал пройдет. Никогда не бейте ребенка лучиной, обломком доски или предметом с металлическим набалдашником.

В анатомии человека предусмотрено мягкое место, по которому удобно шлепать. Поскольку на поверхности ягодиц нет кровеносных сосудов, вероятность того, что вы нанесете ребенку травму, минимальна. Можно также бить ребенка по ногам. Когда вы бьете ребенка по рукам, ударяйте только по ладони, но не по костяшкам, поскольку в этом случае вы рискуете повредить кровеносные сосуды. Никогда не бейте ребенка по голове или по лицу, наказывая таким образом, можно повредить ему голову или уши.

На время порки уложите ребенка на колени, на стул или на кровать. Не бейте ребенка наотмашь, держа его за одну руку. Спину ребенка необходимо поддерживать. Учите малыша с ранних лет принимать порку, когда она заслуженна. Не позволяйте ребенку убегать от вас и вынуждать вас гоняться за ним.

Д-р Добсон считает, что родителю нужно научиться настолько хорошо управлять своим ребенком до достижения им возраста восьми или девяти лет, чтобы после этого пороть его в очень редких случаях. К этой цели должен стремиться добросовестный родитель: восьми- или девятилетний ребенок вполне способен научиться управлять своим поведением, не боясь порки. В возрасте от 9 до 12 лет прибегайте к порке только в исключительных случаях.

Всякий раз, когда возникает необходимость в основательной порке, делайте это таким образом, чтобы не подорвать у ребенка чувство самоуважения. Не следует бить ребенка в присутствии посторонних людей или братьев и сестер, которые будут смотреть на эту ситуацию со стороны. Публичные наказания развивают у ребенка раздражение и лишают его самоуважения.

Большинство родителей слишком часто прибегают к порке. Если вы регулярно беретесь за розгу, желая обуздать своего ребенка, то вам, наверно, следует пересмотреть всю вашу дисциплинарную систему. Однако если более мягкие меры не приносят результата, необходимо выпороть ребенка с любовью, дабы привести его в чувства Иногда одной такой порки хватает на всю жизнь.

И помните: ребенка нужно бить редко, чтобы преподать ему урок. Небольшой боли, как правило, хватает надолго. Прежде чем пороть ребенка, убедитесь, что он прекрасно понимает, за что его наказывают. Он должен точно знать, какие правила нарушил и что подобное непослушание приводит к наказанию.

Часто ребенок, успокоившись и перестав плакать, хочет, чтобы его обняли и прижали к себе, и это отличная возможность поговорить с ним по душам. Вы можете сказать малышу, как сильно любите его, как много он значит для вас, как сильно Бог любит его и насколько Богу больно видеть все нарушения Его законов. Вы можете также объяснить ему, каким образом в дальнейшем избежать затруднений. Подобное общение невозможно в случае применения других дисциплинарных мер, когда вы запираете ребенка в комнате или ставите его в угол, поскольку подобные меры часто вызывают у малыша длительную враждебность и негодование. Именно поэтому после таких наказаний редко имеют место всплески любви и утешительных слов. Трудный ребенок

Родители часто винят себя за плохое поведение своего ребенка. Вот что писала об этой ошибке Арлин Школьник в журнале «Психология сегодня» (февраль 1978): «Большинство советов по воспитанию ребенка основано на том, что если родители правильно выполняют все предписания, их ребенок будет развиваться точно по плану. Консультанты не только переоценивают способность детей и их родителей к совершенствованию, но и непогрешимость конкретного метода воспитания» (с 56).

На своем личном опыте я убедилась, что воспитание детей — это гораздо большее, чем родительская муштра и правильное применение методов. В результате 12-летних исследований мне удалось отыскать недостающее измерение. Как нам легко поспешно критиковать родителей при возникновении у них проблем с ребенком! Но что мы можем сказать о тех же родителях, если другие дети, выросшие в их семье, становятся ответственными и зрелыми взрослыми людьми?

Сегодня исследователи говорят нам, что реакция ребенка на жизнь во многом зависит от типа его личности и темперамента. По тем особенностям темперамента, которые проявляются в детские годы, можно достаточно точно определить, какой темперамент разовьется у ребенка в последующие годы.

Д-р Кэрол Томлинсон-Кизи в книге «Взгляд на ребенка» раскрыла мне одну тайну, которую я раньше не понимала. Она наглядно описала двух детей: изумительную Маргариту и трудного Даррена, заимствовав свои взгляды из трудов Томаса и Чесса, которые проверили более 500 малышей и выявили три распространенных типа темперамента. Изумительная Маргарита, «жизнерадостный ребенок с легким характером», быстро и легко приспосабливается ко всем жизненным ситуациям. Она спокойно спит по ночам и редко ссорится с окружающими, стремясь добиться своего. Ей свойственно улыбаться, говорить воркующим голосом и хихикать большую часть времени. Она редко раздражается и выходит из себя. Она ест тогда, когда у вас есть время и силы, чтобы ее накормить, и никогда не бывает привередливой. К сожалению, нам с Гарри не посчастливилось иметь такого ребенка! Но к большому счастью родителей примерно 40 процентов всех детей во всем мире относятся к этой категории.

На другом конце шкалы находятся трудные Даррены, не желающие принимать новые ситуации; они непостоянны в своем образе жизни и медленно приспосабливаются к любым изменениям. Их можно назвать привередливыми и легко ранимыми детьми. Короче говоря, это трудные дети. Примерно каждый десятый малыш может быть отнесен к категории трудных Дарренов.

Третья категория детей приспосабливается к жизни медленнее, чем Маргарита, но быстрее, чем Даррен. Такого ребенка можно назвать «медленно

раскачивающимся Стивом». Он умеренно отрицательно реагирует на новые переживания в своей жизни, но не так болезненно, как Даррен, и не так легко, как Маргарита. Этот ребенок молча избегает новых ситуаций, но со временем приспосабливается к ним. Родителям не следует давить на такого ребенка, а надо всячески поощрять его и обращаться с ним терпеливо.

Томас и Чесе продолжили свое исследование, надеясь обнаружить, можно ли определить будущий темперамент человека по тому, как он ведет себя в детские годы. Будет ли изумительная Маргарита такой же изумительной, а трудный Даррен таким же трудным через 10—15 лет? Проследив жизнь 500 детей в течение разного периода времени — от нескольких месяцев до 10 или более лет, Томас и Чесе доказали, что трудный ребенок скорее всего останется трудным и в последующие годы.

Когда родителям удастся достаточно рано понять, что у них растет трудный ребенок, им можно оказать дополнительную помощь, ободрить их и призвать к терпению, которое им понадобится, чтобы справиться с этой ситуацией. Д-р Кизи призывает не обвинять родителей в том, что их ребенок не спит по ночам или плачет, не переставая, когда его оставляют с сиделкой. Зачастую родители изумительной Маргариты не понимают своих друзей, вынужденных сражаться с трудным Дарреном. Они уверенно аргументируют; «Если бы вы выполняли все указания консультантов по родительскому воспитанию, ваш ребенок не вел бы себя таким образом». Родители, имеющие детей обеих категорий, должно быть, понимают, что с Дарреном будет трудно справиться в любом случае, какие бы методы ни использовались и какими бы компетентными ни были его родители.

Если вы изо дня в день сражаетесь с трудным Дарреном, как вам справиться с подобной ситуацией? Во-первых, признайте, что ваш ребенок неумышленно осложняет вам жизнь. Во-вторых, признайте, что нет вашей вины в трудностях, возникающих у вашего ребенка. В-третьих, перестаньте сравнивать Даррена с Маргаритой. Сделав это, попытайтесь произвести постепенные и как можно менее болезненные изменения в жизни ребенка. Ваш мальчик или девочка часто будет нуждаться в большей любви и внимании, чем другие дети. Постарайтесь уделить малышу это внимание. Реагируйте на его выходки примерно так же, как вы реагируете на вы-ходки взрослого человека с тяжелым характером. Приглушайте стереосистему, производите изменения постепенно, кормите его чаще, если в этом есть необходимость, сохраняйте спокойствие в минуты его особой раздражительности и получайте удовольствие от общения с ним в те моменты, когда он ведет себя хорошо. Еще один совет: пользуйтесь кроваткой-качалкой. Вам не следует недооценивать успокоительное воздействие на Даррена детской кроватки-качалки, особенно если, качая его, вы будете напевать ему приятные мелодии.

Если вы постоянно занимаетесь воспитанием Даррена, вам следует время от времени отдыхать от своего нелегкого труда. Оставляйте его с сиделкой хотя бы один раз в неделю и занимайтесь каким-нибудь творчеством. Коль скоро ваша дочь — изумительная Маргарита, подобные советы вам ни к чему, но если у вас «трудно раскачивающиеся» дети, вам можно ими воспользоваться.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: Даже если трудный ребенок будет испытывать ваше терпение, сильно утомлять вас и вынуждать трудиться на пределе ваших творческих способностей, не ставьте на нем крест¹. Не вините себя в его проблемах. Исчерпайте все свои ресурсы, но поймите, как справиться с таким ребенком, а затем положитесь на высшую Мудрость, Которая сможет даровать

вам силы и мужество для решения следующих проблем.

Целесообразно ли слепое послушание?

В идеале ребенок должен слушаться немедленно, не задавая вопросов и, если нет такой необходимости, без всяких объяснений. Являясь законопослушным гражданином, вы исполняете законы своей страны просто потому, что это ваш долг, а вовсе не потому, что вы долго размышляли над каждым законом и убедились в его необходимости. Точно так же ребенок, не реагирующий на вас сразу же, не является послушным.

Ребенок быстро усваивает, сколько раз учитель обычно повторяет свою просьбу, пока не заставит ученика выполнить ее, и он обязательно дождется, чтобы воспитатель повторил свою просьбу энное количество раз, и только после этого выполнит ее. С другой стороны, ученик с той же готовностью выполнит просьбу учителя с первого раза, если знает, что таков порядок.

Ребенок должен слушать старших сразу, не вступая в споры и пререкания. Нельзя позволять ему повиноваться лишь тогда, когда он к этому готов или когда у него подходящее настроение. Когда нет спешки, например, если не так важно, когда ребенок поднимет игрушку, скажет «пожалуйста» или «спасибо», вы поступите мудро, если тщательно выберете время, в которое обратитесь к нему с той или иной просьбой и предоставите ему возможность избрать послушание. Дети неопытны. Зачастую они не понимают, почему им нужно немедленно сделать то, что им велят. Им недостает мудрости, чтобы понять причинно-следственную связь. Работайте со своим ребенком мудро, терпеливо и с любовью, если вопрос времени в этот момент не так важен. Однако некоторые вопросы нужно решать сразу, безотлагательно, особенно если промедление может привести к несчастному случаю, если вам нужно успеть на важную встречу или в других подобных обстоятельствах.

Никогда не позволяйте ребенку спорить по поводу «справедливости» или «целесообразности» того или иного правила. Если вы подозреваете, что правило или просьба несправедливы или неразумны, вынесите этот вопрос на обсуждение в кругу семьи, но вне всякой связи с конкретной ситуацией. Если только вы позволите втянуть себя в споры о справедливости, ваш ребенок может снова и снова прибегать к этой тактике всякий раз, когда всплывает аналогичный вопрос. И не делайте никаких исключений из правила, не попадайтесь в эту ловушку. Сохраняйте спокойствие, хладнокровие и собранность. Дайте ребенку понять: «Так должно быть». Добивайтесь от ребенка выполнения правил даже ценой отказа от всех других дел в этот день. Вас хватит на большее время, чем вашего ребенка. Протесты прекратятся, если вы не будете закреплять их уступками ребенку.

Слишком многие родители идут путем наименьшего сопротивления и готовы на все, что угодно, лишь бы избежать жалоб, слез и протестов. «Хорошо, в этот раз ты можешь этого не делать, но когда вернешься домой, сделай это в первую очередь». Как правило, мы недостаточно требовательны к нашим детям. Нам нужно добросовестно дисциплинировать детей и настаивать на том, чтобы они вели себя все лучше и лучше. Приучите себя говорить что-либо ребенку только один раз, а затем требуйте исполнения. Если ваш любимец уже привык к многолетним хроническим нравоучениям, удивите его, ограничив свои просьбы «одним разом». После этого либо перемените тему, либо заставьте ребенка выполнить свою просьбу.

Подсказка мудрым: не приказывайте ребенку делать то, к чему вы не

можете его принудить. Неразумно, например, давать ребенку такие распоряжения: «Прекрати плакать», «Сходи в туалет», «Засыпай». Учась правильно наставлять и воспитывать ребенка, тщательно спланируйте первые уроки, которые вы хотите ему преподать. Выберите такие вопросы, в которых вы сможете быть хозяином положения хотя бы только потому, что вы старше ребенка, и до тех пор, пока он не примет ваши уроки как непреложную истину, избегайте тем, которые могут выявить ваши слабости. Если в какой-то момент вы выйдете из себя и закричите: «Немедленно прекрати реветь», тут же прикусите язык и измените тему разговора. Какой смысл браться за заведомо безнадежное дело?

Также помните, что далее самый талантливый ученик может одновременно усваивать лишь несколько новых предметов. Если слишком усердно дисциплинировать ребенка и заставлять его запоминать слишком много правил за один раз, он только запутается, и вы потерпите вполне предсказуемую неудачу. В результате у малыша может возникнуть упрямое нежелание что-либо усваивать. Учите ребенка одновременно только четырем или пяти правилам и продолжайте обучать его до тех пор, пока конкретные правила не будут заучены. Затем сделайте паузу и позвольте ребенку насладиться плодами его успеха, прежде чем переходить к другим воспитательным урокам.

Родителю нужно проявить большую выдержку и твердый характер, прежде чем он научит ребенка послушанию, потому что малыш будет далеко не всегда согласен с родительскими решениями. Однако мамы и особенно папы не могут каждую неделю проводить опрос «общественного» мнения, желая выяснить, как ребенок оценивает их действия. Родители не претендуют на должность, они просто занимают ее, и их долг — соответствовать занимаемой должности.

С другой стороны, нам следует с нежностью прощать ребенка, когда он сам признается в непослушании. Маленькие ножки легко сбиваются с правильного пути, у маленьких язычков есть врожденная предрасположенность уклоняться от правды, маленькие ручки слишком шаловливы и часто берут то, что им не положено брать. Не будем забывать, что, требуя послушания, любящие отцы и матери учат милосердию и доброте.

Воспитательный процесс длится почти двадцать лет. Родители выполняют свою роль совместно с церковью, школой, общественными службами и обществом в целом. На протяжении этих двадцати лет родители постепенно ослабляют вожжи по мере того, как их ребенок взрослеет и у него развивается внутренняя сила характера. В конце концов он сможет взять на себя всю ответственность за свои поступки и стать ответственным членом общества, зрелым взрослым человеком, способным добиваться долгосрочных целей, не скатываясь на объездные, тупиковые пути и отказываясь от тщетных попыток удовлетворять все свои краткосрочные и мимолетные желания.

5. Формирующийся характер: как сохранить своего ребенка для Христа

Характер. Само это слово имеет множество нюансов и разных значений. Личность. Данное понятие добавляет еще одно сложное измерение в общую картину. Но действительно ли изображение сфокусировано на оптимальную резкость?

Когда мы говорим, что ребенок прелестен, то имеем в виду его хорошие

манеры, внешнюю привлекательность, обаяние и добрый нрав. Его выигрышное поведение производит на нас хорошее впечатление. Но характер — это гораздо больше, чем только внешняя привлекательность. Называя человека прелестным, мы говорим исключительно о его внешнем поведении. Характер же — это нравственная категория, включающая в себя такие понятия, как честность, самообладание, участливое отношение к другим людям, духовность, нравственные идеалы, совесть и способность управлять своими страстями. Слово характер происходит от древнегреческого слова, означающего «запечатление». Это мерило человека, определенные черты или особенности, влияющие на его образ жизни.

У новорожденного младенца нет характера. Однако у него есть потенциал или сырой материал для развития характера. Вот почему активное формирование характера начинается с самого рождения. Со временем у человека развиваются различные качества, из суммы которых создается его характер.

Все грани и установки, впоследствии складывающиеся в характер, усваиваются в процессе жизни. Следовательно, все, что нам известно о процессе обучения, должно относиться и к развитию характера. Вот почему ответственность за развитие характера целиком и полностью лежит на родительских плечах. Отговорки типа «плохие гены» не выдерживают критики. Если у ребенка плохой характер, родители должны винить в этом либо себя самих, либо среду, в которой воспитывался ребенок.

Поскольку плоды формирования характера проявляются не сразу (многие родители сводят их исключительно к послушанию или непослушанию ребенка), мамы и папы зачастую не уделяют должного внимания развитию характера своего ребенка или занимаются этим делом непоследовательно, как попало. Однако следует обращать внимание на долгосрочную ценность, а не на сиюминутные результаты.

В первые годы жизни характер развивается самыми бурными темпами, и именно потому легче всего управлять процессом развития ребенка. Хорейс Бушнелл советует: «Пусть все родители-христиане осознают, что когда ребенку исполняется три годика, его характер уже сформирован более чем наполовину». Исследования показывают, что фаза от полугода до пяти лет — это период активного познания мира и самого бурного становления характера. Иногда родители делают из этого вывод, что в данный период им нужно форсировать умственное развитие ребенка. Многие родители, желающие, чтобы их ребенок блистал перед другими детьми ради их собственной выгоды, пытаются разными способами стимулировать мышление своего отпрыска. Некоторые делают все возможное, чтобы их ребенок в два годика умел читать, в три года — печатать на машинке, а в четыре — говорить на иностранном языке. Нет ничего плохого в том, чтобы стимулировать у малыша конкретные интересы, но умственное развитие со скоростью пулеметной очереди ничего кроме разочарования не принесет. Подобный подход не создает идеальных условий для обучения.

Каждый родитель может быть уверен в том, что в младенческие годы уже закладываются начатки характера и ребенок испытывает на себе воздействие многих факторов. Слишком часто мать попадает в ловушку следующих рассуждений: «Мой ребенок не нуждается во мне на этом этапе. Он не может отличить меня от сиделки». Однако ребенок чутко улавливает окружающую атмосферу.

Домашняя среда особенно важна для нормального развития ребенка. Если родители не уважают друг друга, если они все время ссорятся, ревнуют или говорят неправду, если они борются за власть и влияние в доме, их ребенок не будет нормально развиваться, как бы усердно они ни пытались скрыть свои проблемы.

Следовательно, самое главное для развития характера ребенка заключается в том, чтобы родители ценили друг друга и относились друг к другу со взаимной любовью и уважением. Ребенок, подобно зеркалу, будет отражать те черты характера, которые он видит изо дня в день.

Самоуважение и развитие характера

Существует тесная связь между развитием характера ребенка и его отношением к самому себе, а также его представлением о своем личном достоинстве. Многократные приговоры типа «плохой» или «хороший» самым непосредственным образом влияют на развитие характера. Многочисленные фразы, такие, как «ты должен» и «тебе нужно» (а их ребенок постоянно слышит в детские годы), начинают формировать те идеалы и мечты, к которым он (или она) будет стремиться в своей жизни. Следовательно, все нормы поведения вашего ребенка формируются путем многократного позитивного закрепления.

У ребенка может быть много прекрасных черт характера, но если у него нет самоуважения, то и не появится большого желания проявлять свои восхитительные качества или он будет делать это в очень редких случаях. Поэтому определяющим фактором в развитии характера является самоуважение. Хотя качества характера и поведение ребенка зависят от общего нравственного уровня личности, самоуважение делает поведение последовательным.

Два фактора особенно важны для развития характера: 1) самые лучшие человеческие качества и 2) развитое самоуважение, помогающее человеку управлять своим поведением.

Учить ребенка, что такое хорошо и что такое плохо

Ни один младенец не обладает врожденным умением выбирать между добром и злом, и ни один ребенок не в состоянии самостоятельно развить у себя эту способность. Поэтому каждого ребенка необходимо обучать нравственным нормам. Это долгий и постепенный процесс, длящийся от младенческих лет до юношеского возраста.

Поскольку маленький ребенок не может управлять своим поведением, родители должны делать это с помощью разных ограничений. Ограничения накладываются сначала семьей, а потом школой, церковью и обществом. Следовательно, первое условие развития характера — получение информации о том, что семья ожидает от каждого своего члена.

Родителям следует научить ребенка любить их, чтобы он, в свою очередь, научился любить других людей. Постепенно отец и мать должны убедить ребенка, что, нарушая правила, он обижает окружающих. Поначалу малыш будет учиться этому с помощью правил, установленных в семейном кругу. Например, маленький ребенок учится не брать чужих вещей. Наказывая дитя за подобные проступки, родитель постепенно приучает его подчиняться общепринятым нормам поведения.

Родителям, естественно, не следует ожидать, что младенец будет выполнять правила точно так же, как ребенок старшего возраста, но к тому времени, когда малыш пойдет в школу, он должен будет научиться подчиняться принципам общежития, чтобы затем выполнять школьные правила. Ему также нужно научиться трудиться и играть вместе с товарищами по классу. До того как ребенок перейдет из детского в подростковый возраст, он должен развить у себя внутренние рычаги, которые помогут ему делать правильный выбор. По мере взросления ребенка родителям нужно постепенно отказываться от внешнего управления его поведением, чтобы у подростка развивались внутренние сдерживающие центры. К тому времени, когда ребенок достигнет подросткового возраста, ему необходимо научиться в значительной мере управлять своим поведением, а ко времени достижения совершеннолетия этот переход должен полностью завершиться.

Развитие совести

Ни один ребенок не рождается с чуткой совестью. И как он не может самостоятельно развить характер, он так же не в состоянии самостоятельно развить у себя чуткую совесть.

Какую роль играют родители в развитии совести ребенка, и как они выполняют эту роль? Папы и мамы учат ребенка любить их и окружающих людей. Затем они постепенно учат его, что, нарушая правила, установленные в обществе, он наносит вред окружающим. Когда малыш научится любить и уважать чужие права и привилегии, тогда, обижая кого-либо, он будет чувствовать беспокойство или угрызения совести. Подобные чувства знаменуют собой начало формирования чуткой совести. Маленький ребенок усваивает, что некоторые поступки неприемлемы, поскольку за ними следует верное и неизбежное наказание. Вслед за наказанием появляется тревожное чувство. Ребенок понимает, что если он хочет избавиться от тревоги, ему необходимо изменить поведение в лучшую сторону.

Когда совесть разовьется, ее можно использовать в качестве руководящего принципа поведения. Если поведение ребенка не будет соответствовать нормам, он скорее всего почувствует себя виновным или испытает стыд. Вина — это отрицательное чувство, которое испытывает человек, когда не живет в соответствии с ранее преподанной ему нормой поведения. Чувствуя себя виноватым, ребенок понимает, что его поведение опустилось ниже той планки, которую он сам для себя установил.

Но чтобы ребенок испытывал вину, ему сначала необходимо усвоить определенные нормы и научиться отличать добро от зла. Кроме того, у ребенка должно возникнуть желание соответствовать этим нормам, и он обязан научиться принимать на себя вину за несоответствие им. Ребенку надо также понимать, что именно не соответствует общепринятым нормам.

Важно, чтобы во время этого процесса родители не учили своих детей бояться только страданий и неприятных ощущений, связанных с наказанием за неприемлемое поведение. Подобный страх лишает их способности оценивать последствия своих поступков и их влияние на других людей. Требовательные, но ласковые родители не жалеют времени, объясняя ребенку последствия его поведения, и именно им в конечном итоге удастся воспитать у своего чада зрелый характер.

Развитие самообладания

На начальном этапе ребенок плохо себя ведет и несет наказание в присутствии родителя. Это учит его не повторять плохих поступков в присутствии мамы или папы. Но что будет делать ребенок, когда рядом нет родителя и некому следить за его поведением? В качестве примера возьмем сквернословящего ребенка. Дома родители обязательно накажут его за такое поведение. Однако на игровой площадке, когда родители или другие взрослые его не слышат, ребенок узнает, что может избежать наказания за сквернословие. Более того, он может даже получить награду в виде внимания со стороны сверстников. В этом случае ребенок усвоит, что ругаться нельзя только в присутствии мамы или папы, во всех остальных случаях он не будет испытывать угрызений совести, произнося непристойные слова.

Очевидно, что у такого ребенка еще недостаточно развита совесть. Мы не хотим, чтобы наши дети правильно вели себя только из страха перед наказанием. Страх или тревоги недостаточно. Мы исходим из того, чтобы у ребенка развились внутренние сдерживающие центры, чтобы даже в тех случаях, когда мамы или папы рядом нет и отсутствует угроза наказания, он все же выбирал правильную линию поведения.

Поскольку вы не можете наказывать ребенка, когда его нет рядом, какое решение следует принять? Часто вы узнаете о неподобающем поведении своего дитя из других источников, к примеру, от учительницы или в результате личных наблюдений, когда вы замечаете сломанные вещи или крошки от печенья на губах вашего отпрыска. Любое действие, которое вы предпримите на данном этапе, можно охарактеризовать как «запоздалое наказание». Однако чем дольше задержка, тем выше вероятность того, что ребенок не вспомнит или не поймет, за что его наказали.

Самообладание позволит малышу сначала думать, а потом уже что-то делать. Перед ним может быть большой выбор разумных и неразумных решений, но если он руководствуется зарождающимися внутренними принципами, то не станет считаться только со своими личными интересами. Он не будет действовать исключительно под влиянием эмоций, но обязательно обдумает свои поступки и сделает разумный выбор.

Родители и учителя не должны ожидать от ребенка слишком многого и слишком быстро. Один неразумный поступок не делает ребенка преступником. Однако если у ребенка не разовьется самообладание, он будет постоянно уступать чужим желаниям. Поскольку такой ребенок не способен принимать самостоятельных решений, его выбор станет почти исключительно следствием минутного порыва или результатом давления со стороны группы сверстников, а это весьма ненадежные критерии!

Правила, правила, правила.

Вы сами себе отдаете в них отчет?

Ребенку нужно несколько лет, чтобы усвоить и понять принципы добра и зла. Вот почему родителю необходимо подождать, пока у ребенка разовьется умственная способность применять в аналогичных случаях принципы, усвоенные в какой-то конкретной ситуации. Любая попытка заставить маленького ребенка усвоить определенный навык, просто обречена на неудачу. Сначала ребенок учится применять конкретный принцип в конкретной

ситуации. Когда он научится обобщать и идентифицировать добро и зло в различных, но похожих друг на друга ситуациях, то в конечном итоге начнет применять усвоенные принципы к самым разным случаям. Однако ребенок дошкольного возраста на это не способен. Хорошее поведение в понимании маленького ребенка означает слушаться маму, помогать другим людям или приходить домой по первому зову. Плохо вести себя — значит не делать всего вышеперечисленного.

По мнению известного швейцарского бихевиориста Пиаже, первооткрывателя механизмов нравственного обучения, в возрасте от двух до пяти лет дети едва ли отдадут себе отчет в правилах, когда играют в шарики. Дети этого возраста не пытаются кого-то побеждать. Они просто получают удовольствие от того, что катают шарики и бросают их. Часто они делают это сами по себе. Но когда дети приближаются к пятилетнему рубежу, то пытаются вникать в правила, наблюдая за более старшими детьми и подражая им. Они по-прежнему плохо понимают смысл правил и не знают, как играть в эту игру вместе с другими детьми по правилам.

В возрасте от 5 до 10 лет у них формируется другое отношение к игре и другое поведение. Дети начинают интересоваться правилами. Они задают вопросы типа: «В эту игру всегда так играют?» «Почему?» «А можно играть в нее по-другому?»

Когда детям исполняется десять лет, они часто стараются изобрести собственные правила игр. В чем разница между тем, как играют семилетние и двенадцатилетние дети? Дети младшего возраста считают правила священными и неприкасаемыми. Они уверены, что эти правила переданы им в неизменном виде родителями, авторитетными личностями или Богом. Поскольку правила остаются неизменными уже много лет, их нельзя подвергать сомнению или менять. Если нарушить одно из священных правил, игра будет нечестной, а на данной стадии развития дети не могут даже помыслить об этом. Послушание всегда похвально, непослушание всегда плохо. Ребятишки мыслят только абсолютными категориями и не принимают в расчет общие понятия.

Взрослея, дети начинают мыслить иначе. Они уже не считают правила священными и неизменными. Если игроки договорятся между собой, они могут изменить правила. Дети отказываются от категоричных суждений по поводу того, что правильно, а что неправильно. Правильно с их точки зрения все то, что поддерживается большинством присутствующих, то есть появляется социальная категория. На данной стадии развития детям кажется, что законы — это не столько предписание родителей или Бога, сколько установление людей, согласившихся их исполнять.

Какое влияние меняющиеся взгляды детей оказывают на развитие характера? Среднестатистический родитель намного больше расстраивается, когда ребенок случайно разбивает дорогую хрустальную вазу, чем когда он роняет дешевый бокал из обычного стекла. В большинстве случаев чем дороже сломанная или поврежденная вещь, тем суровее наказание. Из этого ребенок скорее всего сделает вывод, что правильным или неправильным является результат поступка, а не намерение.

Однако после семи лет большинство детей уже в состоянии отличить преднамеренную ложь от ошибки. Ребенок младшего возраста считает ложью любое недостоверное сообщение, тогда как подросток оценивает, было ли деяние умышленным или нет. К тому времени, когда ребенку исполняется 8 или

9 лет, он уж в какой-то мере может давать рационалистическое объяснение подобным поступкам. Например, он понимает, что нехорошо лгать не только маме, но и вообще говорить неправду. Для пятилетнего малыша воровство — это всегда плохо. После 10 лет ребенок начинает принимать во внимание мотив поступка. Когда голодный ребенок такого примерно возраста крадет яблоко, он воспринимает это деяние иначе, чем обычную кражу, учитывает разные обстоятельства, влияющие на поступок. На данной стадии ребенок способен смотреть на свои проблемы с разных точек зрения и использовать больше вариантов их решений.

Ограниченные мыслительные способности ребенка были продемонстрированы прошлым летом, когда я- гостила у моей сестры. Однажды вечером меня удивил эксперимент, проведенный нашей знакомой, которая использовала в качестве подопытного моего племянника Брента. Мишель поставила перед этим умненьким восьмилетним мальчиком два одинаковых кувшина. В каждом из них было налито одинаковое количество воды. На глазах Брента, внимательно следившего за ее действиями, Мишель вылила содержимое одного кувшина в пластиковый пакет, а затем перелила в высокую, узкую вазу. С шутками и прибаутками Мишель попросила Брента внимательно наблюдать за тем, что она делает. Потом она взяла второй кувшин, вылила из него воду в пластиковый пакет и перелила в невысокую, широкую миску. После всех процедур Мишель спросила у Брента, в каком из двух сосудов больше воды. Хотя мальчик видел, что в обоих кувшинах изначально было налито одинаковое количество воды, он указал на высокий, узкий кувшин, потому что ему казалось, что в нем больше воды.

Мишель доказала справедливость теории Пиаже о том, что дети младшего возраста не могут предвидеть последствия своего поведения. У них пока еще не развились мыслительные способности, позволяющие высказывать отвлеченные суждения. Дети, которые учатся в начальной школе, в первую очередь, обращают внимание на то, что уровень воды в высокой вазе выше, чем в плоской миске, а потому им кажется, будто там больше воды. Они основывают свой вывод на зрительном восприятии конечного результата. Ребенок приходит к неправильному выводу, даже несмотря на то, что в кувшинах изначально было одинаковое количество воды, и он это видел. У ребенка имеется достоверная информация, но в силу своего восприятия действительности он приходит к неверному выводу.

Это только одна из иллюстраций ограниченной способности ребенка идти от причины к следствию. Только методом проб и ошибок малыш учится отличать добро от зла. Взрослея год от года и испытывая на себе естественные последствия своего поведения, ребенок будет постепенно учиться делать правильный выбор. Родители порой забывают, что характер формируется постепенно. Если они однажды чему-то учили своего ребенка, то им кажется, что он должен запомнить их уроки навсегда.

Давление со стороны сверстников и толпы

Как уже ранее указывалось, дети поначалу узнают, что такое хорошо и что такое плохо, от родителей, братьев, сестер и других членов семьи. По мере взросления в их социальное поле зрения попадают также соседи, друзья по школе и церкви. Теперь ребенок начинает понимать, что окружающие не всегда живут по тем же нормам, что существуют в его семье. Например, дома мама может хвалить или поощрять его за доносы на братьев и сестер, тогда как в

группе ровесников такое поведение поставит под угрозу его безопасность.

Когда у ребенка возрастает возможность взаимодействовать в рамках своего социального круга, давление со стороны сверстников также увеличивается. Если нормы, принятые в семье, противоречат нормам, которых придерживаются его ровесники, одноклассники почти всегда будут одерживать верх. В школе поведение ребенка регулируется другими правилами. Невыполнение этих правил навлекает на ребенка наказание со стороны учителей, хотя сверстники могут одобрять его за такой «подвиг». Хотя дома мошенничество почти всегда осуждается, товарищи по классу могут считать подсматривание и списывание контрольных работ похвальным делом. Общаясь с окружающими, ребенок усваивает нравственные нормы, по которым живут другие люди. У него появляется возможность узнать, как окружающие воспринимают его поведение. Если оно вызывает положительные отклики, у ребенка появляется сильная мотивация вести себя в том же духе. Однако если до него доходят отрицательные «вибрации», то он скорее всего изменит свои нормы и будет вести себя таким образом, чтобы поднять собственную популярность среди сверстников. Ребенок, которого отвергают сверстники или едва только терпят, не имеет возможности усвоить нормы поведения, принятые в группе. Он может испытывать сильное желание быть принятым своей группой, но он все время терпит неудачу по причине непонимания того кодекса поведения, которого придерживается данная группа. Что делать родителю в такой ситуации?

Поскольку давление со стороны сверстников сильно влияет на развитие характера ребенка, важно, чтобы группа, с которой он себя отождествляет, придерживалась таких же норм поведения, которые ребенку прививаются дома. Когда нравственный кодекс сверстников соответствует нравственному кодексу семьи, школы, церкви и общества, у ребенка закладывается хорошее основание для личной и социальной адаптации в будущем. Если же группа сверстников, напротив, постоянно крадет что-то в магазинах или портит чужую собственность, ребенок, принимающий эти нормы поведения в качестве своего нравственного кодекса, может стать малолетним преступником. Вот почему гораздо важнее, с кем дружат ребенок, а не общее количество его друзей.

Улучшение привычек

Четырехлетний Томми устраивает истерику, потому что мама не купила ему мороженое. Значит ли это, что у него испорченный характер? Трусливый Стив начинает врать, когда вы спрашиваете, где он взял бейсбольную перчатку, которую вы нашли у него в шкафу. Значит ли это, что у Стива испорченный характер? Дерзкая Сэлли велит вам «заткнуться», когда вы запрещаете ей гулять с друзьями. Значит ли это, что у девочки испорченный характер? Ричард доносит на своего младшего брата. Значит ли это, что и у Ричарда испорченный характер?

Один эпизод еще не свидетельствует о том, что у ребенка испорченный характер. Вполне естественно, вас тревожит такое поведение, но вы должны понять, что привычка или характер формируются тогда, когда одно и то же поведение повторяется многократно. Всякий раз, когда ребенку позволяют плохо себя вести, у него вырабатывается нехорошая привычка или стереотип поведения, таящий в себе потенциальную угрозу для развивающегося характера. И наоборот, всякий раз, когда ребенок повторяет хороший поступок, у него развивается положительная черта характера. Мысли формируют поступки. Поступки формируют привычки. Привычки формируют характер.

Посейте характер — и вы пожнете судьбу.

В состоянии ли родители помочь ребенку последовательно развивать положительные стереотипы поведения? В главе о дисциплине обсуждалась правильная реакция родителей на дерзкое поведение ребенка, однако во многих ситуациях дети не бросают прямой вызов родительскому авторитету, и родители могут использовать эти ситуации, чтобы помочь ребенку улучшить его привычки. Как родитель может заставить ребенка регулярно чистить зубы, застилать постель или вешать одежду на вешалку? Как научить ребенка ответственно обращаться с деньгами, прилично вести себя за столом или вежливо разговаривать со взрослыми? А как быть с нытьем и капризами, неряшливостью или ленью?

Правильные стереотипы поведения лучше всего прививаются тогда, когда ребенок может ассоциировать благожелательную реакцию с правильным поведением, а неблагоприятную реакцию — с неправильным поведением. Например, ребенок научится повторять те поступки, за которые его вознаграждают. Было достоверно установлено, что награда является мощным стимулом, влияющим на поведение.

Если награда может влиять на поведение ребенка, значит, вы, используя этот стимул, можете вести его к формированию лучших привычек и более ответственного поведения. Однако некоторые родители быстро возражают: «В нашем доме недопустимы взятки за хорошее поведение!» Истина заключается в том, что вы вознаграждаете или наказываете ребенка за определенные поступки независимо от того, сознаете вы это или нет. Если ребенку оказывать особые знаки внимания во время болезни, он может имитировать болезнь, чтобы ему уделяли больше внимания. Ребенок, который получает желаемое, когда поднимает вопль, будет вопить еще сильнее, лишь бы только добиться своего.

К сожалению, взрослые иногда пренебрегают методами позитивного закрепления, потому что превратно истолковывают их как подкуп. Вместе с тем все наше общество построено на принципе закрепления желательного поведения. За добросовестное выполнение работы вам выплачивают зарплату. Если вы совершаете героический поступок, общество может наградить вас медалью за отвагу. Вознаграждение стимулирует личный труд, однако родители не используют его там, где оно способно принести наибольшую пользу, то есть в деле воспитания ребенка. Грань между подкупом и закреплением может быть тонкой, но она всегда хорошо заметна. Если вы увеличиваете награду ребенку после того, как он отказывается выполнить вашу просьбу, это есть не что иное, как вопиющая взятка и неразумная стратегия! Если мама зовет: «Джуди, иди сюда», а Джуди кричит в ответ: «Не пойду!», маме не нужно предлагать дочери конфетку, чтобы добиться ее послушания. Родителю не следует использовать вознаграждение в том случае, когда ребенок бросает вызов его авторитету, поскольку это только закрепит у ребенка дерзкое поведение. Однако если вы заранее решите стимулировать хорошее поведение, награда не будет подкупом, при условии, что ребенок не бросит вызов вашему родительскому авторитету.

Признавая воздействие стимулов и поощрений, родители могут быть более разборчивыми в том, какое поведение они хотят закреплять, а какое пресекать.

Закон закрепления

Самый успешный метод управления поведением основан на законе закрепления, суть которого состоит в том, что поведение, с помощью которого

человек достигает желательных последствий, обязательно повторяется. Проще говоря, если ребенку нравится результат своего поведения, он скорее всего станет повторять его. Если Линда делает новую прическу и получает многочисленные комплименты, она будет и дальше стричься таким образом. Если Билли пробует новый способ удара в бейсболе и добивается успеха, он будет и впредь пользоваться этим новым приемом.

К сожалению, многие матери и отцы бессознательно используют закон закрепления, развивая у детей несносное поведение. Например, мама встречается в магазине подругу и останавливается поболтать с ней. Маленькая Мартина тихим голосом просит маму о чем-то. Поскольку мама поглощена разговором с подругой, она не реагирует на просьбу ребенка. Голос Мартины становится громче и капризнее, и она канючит до тех пор, пока у мамы не кончится терпение. Звучит знакомо? В конце концов, мама прерывает разговор и выслушивает девочку. Поступая таким образом, мама закрепляет у Мартины привычку говорить громким и капризным голосом.

Давайте заглянем в класс, в котором учатся 48 первоклассников. Две учительницы готовятся проводить занятия по чтению в малых группах. В конце класса тихо сидят два студента колледжа и в течение нескольких дней подряд фиксируют, насколько часто учителя велят детям сесть и сколько детей вскакивают со своих мест каждые 10 секунд в течение 20 минут.

В течение первых шести дней примерно трое ребятшек вскакивают со своих мест каждые 10 секунд. Учителя говорят «садитесь» примерно семь раз за 20 минут. Когда учителей попросили чаще говорить детям, чтобы они сидели спокойно, они стали говорить об этом 27 раз вместо семи в течение все тех же 20 минут. Стали происходить странные вещи. Дети стали чаще вставать. Теперь в среднем 4,5 ребенка вставали каждые 10 секунд. Учителя то чаще, то реже отдавали детям распоряжения, но чем чаще они говорили «садитесь», тем чаще дети вставали!

В конце концов учителей попросили вообще перестать говорить детям, чтобы они садились, и одновременно велели хвалить тех, кто сидит и трудится. Теперь менее двух детей вставали каждые 10 секунд. Слова «садитесь» закрепляли у детей желание вставать. Учителя полагали, что приказ детям садиться приносит плоды, потому что дети слушают их. Однако это был всего лишь промежуточный результат. Учителя не замечали долгосрочных последствий такой тактики, пока им не указали на них.

Это же справедливо в отношении родителей. Чем больше родитель критикует, ругает и наказывает ребенка, тем хуже становится его поведение. Давайте усвоим, какое поведение нужно вознаграждать, а на какое не обращать внимания.

Закрепляйте хорошее поведение

Матери было очень трудно справляться с четырехлетним Патриком. Ее дорогой малыш часто бил ногами вещи или людей, срывал с себя одежду или рвал ее, грубо разговаривал с окружающими, травмировал сестренку грудного возраста, высказывал различные угрозы, бил сам себя, часто злился и требовал к себе постоянного внимания. В конце концов мама отвела малыша в клинику, где ему поставили диагноз: повышенная возбудимость, возможная травма головного мозга и плохо развитая речь.

Одному из терапевтов дали задание один час в день на протяжении 16 дней

следить за поведением Патрика В течение этого часа Патрик совершал от 25 до 112 поступков, неприемлемых для его матери. Когда имело место подобное поведение, мама, как правило, терпеливо объясняла сыну, почему не следует этого делать. Иногда она пыталась заинтересовать его другими делами, несколько раз наказывала Патрика, отнимая у него игрушку или какую-то вещь, которую он использовал не по назначению. Но обычно ему удавалось почти сразу убедить маму вернуть ему отобранную вещь. Изредка она сажала его на стул в качестве наказания, но в этом случае ребенок закатывал оглушительную истерику, а мама уговаривала сына успокоиться. Поведение Патрика удалось быстро изменить. Наблюдатель в доме подавал маме сигналы, поднимая один, два или три пальца. Один палец означал непозволительное поведение — в этом случае мама должна была немедленно остановить сына, то есть предупредить его. Если он не унимался, терапевт поднимал два пальца. Это означало, что маме нужно немедленно запереть Патрика в его комнате, то есть наказать его. Он должен был оставаться там до тех пор, пока не успокоится. Если Патрик играл хорошо, наблюдатель поднимал три пальца. Этот сигнал означал, что мама должна уделить мальчику внимание, похвалить его или обнять и прижать его к себе, тем самым закрепляя желательное поведение.

За несколько дней Патрика удалось почти полностью избавить от нежелательного поведения, последующие наблюдения свидетельствовали, что мама хорошо взаимодействует с сынишкой, а он уже не доставлял ей неприятностей. Патрик получал больше любви и внимания от матери и ласковее обращался с ней. Мама малыша поняла, что может изменить его поведение, оказывая ему внимание и ласку в случае хорошей дисциплины и мягко наказывая за неприемлемые действия, когда словесное предупреждение не помогало. Вам также удастся изменить поведение своего ребенка. Такая тактика ставит вас и ваши закрепляющие стимулы в выигрышное положение и в конечном итоге помогает вашему ребенку стать более жизнерадостным!

Закрепляющие стимулы и отрицательные заряды

Исследование поведения убедительно показывает, что оценка, которую вы даете поведению ребенка, будет либо улучшать, либо ухудшать его. Оценки, улучшающие конкретное поведение, являются закрепляющими стимулами, а оценки, ухудшающие данное поведение, можно сравнить с отрицательными зарядами.

Для родителей особенно важны три вида закрепляющих стимулов: социальные, в виде разного рода деятельности, и символические. Социальные закрепляющие стимулы включают в себя поведение родителя, то есть интонацию его голоса, похвалу, внимание к ребенку, улыбку, прикосновение и присутствие рядом с ним. Некоторые родители инстинктивно используют социальные закрепляющие стимулы, другим же необходимо учиться их применять.

Чтобы правильно применять социальное закрепление, надо иметь в виду несколько важных моментов: 1) реагируйте сразу, незамедлительно, 2) реагируйте энергично и 3) повторяйте этот процесс сотни раз. Обратите внимание на то, как папа использует социальные закрепляющие стимулы, стараясь научить Стивена новой игре.

Папа: «Цель игры — перемещать своего человечка по доске и первым дойти до домика. У тебя должна выпасть двойка, и тогда ты сможешь начать игру. Что

должно у тебя выпасть, чтобы ты мог начать игру?»

Стивен: «Двойка!»

Папа: «Правильно! Всякий раз, когда у тебя выпадут сдвоенные числа, то есть одна и та же цифра на обоих кубиках, ты получишь право на дополнительный ход. Если у тебя выпадет шестерка, ты можешь вернуться обратно, и тебе не нужно будет идти по всей доске. Скажи мне, в каком случае ты получаешь право на два хода подряд».

Стивен: «Когда у меня выпадут сдвоенные числа».

Папа: «Совершенно верно! Ты быстро осваиваешь эту игру! Ты можешь также вернуть другого игрока на старт, если попадешь на его квадрат. Однако на голубом пространстве он находится в безопасности. На голубом поле могут быть два игрока. Итак, каким способом ты можешь отправить кого-то обратно домой?»

Стивен: «Если я попаду на голубой квадрат».

Папа: «Помни, голубые квадраты — это безопасные поля. Ты сможешь отправить другого игрока обратно на старт, только когда выбьешь его с белого квадрата. Ты хорошо делаешь, стараясь запомнить правила, потому что в данной игре это важно. Ты быстро схватываешь суть дела. Уверен, из тебя получится отличный игрок».

Вы обратили внимание, как папа разбил сложные правила на несколько простых шагов, используя такие понятия, как ходы, цели, числа и цвет? Сразу после объяснения очередного правила он спрашивал Стивена, правильно ли он понял сказанное. Отец незамедлительно закреплял похвалой каждый верный ответ. Для мальчика это был приятный, позитивный опыт обучения. Даже когда Стивен допустил ошибку, папа не стал стыдить или унижать его. Вместо этого он похвалил сына за усердие.

Социальные закрепляющие стимулы могут казаться вам простым делом, но зачастую всплывают и неожиданные проблемы. Некоторые дети просто не могут принять добрые слова в свой адрес. Когда вы используете закрепляющий стимул, они нейтрализуют его тем, что «отказываются принимать» похвалу. Вот что происходит:

Мама: «Минди, твое новое платье прекрасно на тебе сидит. Я так горжусь твоим умением хорошо шить».

Минди: «Оно выглядит ужасно. Я испортила вот этот шов, и я слишком толстая, и к тому же...» Или:

Папа: «Барри, это один из самых лучших твоих письменных отчетов. Я горжусь твоей работой». Барри: «Я мог бы написать его и получше».

В этих случаях ваш собеседник наказывает вас за то, что вы его поддерживаете. В результате вы можете упасть духом и больше не хвалить его за удачные действия. Один из способов не придавать слишком большого значения таким ответам заключается в том, чтобы правильно отнестись к ним как к «коклетству» и назвать их «самобичеванием». Также признайте, что самоуничижение свидетельствует о низкой самооценке, и поработайте над тем, чтобы помочь сыну или дочери улучшить их представление о самих себе.

Другой распространенной ошибкой является «двойное сообщение», когда вы в одном предложении соединяете закрепляющий стимул с отрицательным зарядом. Родители, использующие «двойные сообщения», закрепляют

поведение похвалой или одобрением, но затем вступают в конфронтацию и сводят на нет предыдущие усилия. Станным в двойственном сообщении является то, что «жертва» не может жаловаться, потому что в самом начале получила закрепляющий стимул. Однако последующее замечание выхолащивает его, как бы утонченно он ни звучал. Вот несколько типичных примеров:

Мама: «Майк, ты так тихо играешь со своими машинками. Все-таки приятно хоть иногда посидеть в тишине!»

Папа: «Барри, спасибо тебе за то, что ты вымыл мастерскую. Но в следующий раз делай работу как следует. Посмотри, какой ты оставил беспорядок. Мне придется все переделывать».

Многие родители совершенно неосознанно и необдуманно посылают своим детям двойные сообщения. Однако двойное сообщение — это одно из самых разрушительных препятствий во всем процессе закрепления положительного поведения. В течение следующих нескольких дней следите за тем, как вы хвалите ребенка. Не посылаете ли вы ему сообщений, содержащих порицание?

Закрепляющие стимулы в виде действий

Легче всего использовать социальные закрепляющие стимулы. Они всегда под рукой и требуют только добрых слов. Следующими по доступности являются закрепляющие стимулы в виде действий. Игры, чтение вслух, гости, просмотр интересной телепрограммы, игры под открытым небом, выпечка домашнего печенья, поход в магазин, помощь в приготовлении обеда, шутки — все это можно использовать в качестве закрепляющих стимулов. Вышеперечисленные виды деятельности являются мощными мотивационными средствами, однако мы зачастую не понимаем их ценности и пользы.

Наша цель — приучить детей к тому, что за хорошим поведением следует награда, а за плохим — порицание. Мы можем добиться этого, постоянно предоставляя им возможности усвоить это общее правило. Например:

Мама: «Дженни, ты сегодня первой пришла к столу, поэтому можешь помочь мне раздать десерт».

Папа: «Джефф, сегодня ты быстро сделал домашнюю работу. Как ты смотришь на то, чтобы прочитать вслух рассказ на вечернем семейном богослужении?»

Используя закрепляющий стимул в виде деятельности, всегда предлагайте сначала менее привлекательный вид деятельности и только потом более желанный. Вот как это происходит:

Мама: «Дженни, как только ты поиграешь 15 минут на пианино, мы вместе испечем печенье. Хорошо?»

Папа: «Джефф, как только ты прополешь цветочную грядку у передней дорожки, мы с тобой поиграем в салочки».

Предоставление ребенку выбора также способствует успеху закрепляющих стимулов. Восемилетнему Кении пора ложиться спать, а он только-только начал смотреть новое телешоу. У мамы появляется сильное искушение потребовать, чтобы он немедленно лег, а не то... Угроза наверняка вызвала бы многократные возражения со стороны Кении. Мама, наверно, продолжала бы пилить его, и в результате оба остались бы разочарованными и сердитыми. Но обратите внимание на то, как мама вышла из этой ситуации:

Мама: «Кен, мне жаль, что я не нашла тебя до того, как ты начал смотреть телевизор. Всегда обидно, когда тебя отвлекают в середине программы. Вот что я тебе скажу. Ты пока надевай пижаму, а потом решай: можешь, конечно, досматривать свое шоу, но лучше бы ты прочел нам рассказ из новой книги. Но в любом случае ты должен быть в постели не позднее чем в восемь тридцать».

Предоставив Кении выбор, мама фактически решила две проблемы сразу. Мальчик получил возможность еще немного посмотреть телевизор (что является поощрением), в то же время он вовремя лег спать. Разрешение ребенку сделать выбор — это важный шаг, гарантирующий действенность закрепляющих стимулов. Принятие решений также способствует развитию характера.

Символические закрепляющие стимулы

Такие вещи, как баллы, звезды, галочки, графики и деньги, относятся к категории символических закрепляющих стимулов. Ребенок накапливает эти символы и после определенного периода времени обменивает их на достижение какой-нибудь долгосрочной цели. Используя социальные закрепляющие символы совместно с символическими закрепляющими стимулами, родители смогут добиться максимально возможных изменений за минимальное время.

Как действует подобная комбинация стимулов? Предположим, у вас есть десятилетняя дочь; она слушает вас неохотно, не любит выполнять работу по дому и нуждается в постоянном напоминании о том, что ей нужно играть на пианино. Давайте посмотрим, удастся ли нам изменить поведение этого ребенка с помощью символических закрепляющих стимулов, включающих систему очков и плана. Необходимо предпринять следующие шаги:

1. Составьте список обязанностей, нуждающихся в закреплении. Для большинства детей десяти—пятнадцати обязанностей вполне достаточно; для ребенка младшего возраста нужно меньше, для ребенка старшего возраста больше. Включите в этот список такие вещи, которые ребенок уже делает достаточно хорошо, и тем самым побудите его зарабатывать очки. План может выглядеть следующим образом:

ПРОСТОЙ ПЛАН

ИМЯ _____ ДАТА _____

1. Я переоделась после занятий в школе.
2. Я застелила постель и убрала комнату до ухода в школу.
3. Я покормила собаку до завтрака
4. Я убрала свои игрушки до того, как легла спать.
5. Я изучила библейский урок.
6. В 8:30 я уже была в кровати.
7. Я слушалась маму с первого раза.
8. Я помогла вымыть посуду после ужина.
9. Я поиграла на пианино без напоминания.
10. Я встала утром сразу же после того, как меня разбудили.
11. Сегодня я не забывала говорить «пожалуйста» и «спасибо».
12. Сегодня я помогала папе выполнять работу по дому.
13. Сегодня я помогала маме выполнять работу по дому.

2. Ребенок должен проставлять баллы, звезды или цветные контрольные галочки возле каждого пункта, выполненного удовлетворительно до отхода ко сну. Больше всего очков давайте за выполнение самых сложных заданий. Разрешайте ребенку самому приклеивать звезды, подсчитывать баллы или раскрашивать кружочки. Альтернативным методом является выдача поощрительной суммы карманных денег за каждую правильно выполненную работу. Вы можете также вычитать очки или деньги за плохое или нерадивое поведение. Если ребенок не выполняет трех пунктов в течение одного дня, он лишается баллов или карманных денег. Используя деньги в качестве закрепляющего стимула, вы получаете дополнительное преимущество научить своего ребенка правильно распоряжаться деньгами. Учите ребенка часть денег откладывать, другую часть тратить и отделять Богу десятину. Сэкономленную часть можно накапливать без определенной цели или для покупки вознаграждения — чего-то такого, что ребенку очень хочется иметь: игрушек, обновок, спортивных принадлежностей и т. д. Предложите ребенку нарисовать или приклеить изображение награды на плане, чтобы он имел перед собой наглядный образ той цели, к которой стремится.

3. В конце каждой недели суммируйте очки, звезды или деньги, чтобы ребенок видел свои достижения.

4. Список обязанностей должен оставаться неизменным в течение четырех-шести недель, поскольку для выработки новой привычки уходит обычно такой промежуток времени.

Используя данный план обязанностей в течение четырех-шести недель, отложите его на некоторое время. Впоследствии вы снова сможете вернуться к нему и получить прекрасные результаты. Планы необходимо адаптировать к возрасту ребенка, но они наиболее применимы для детей в возрасте от трех до пятнадцати лет (в следующей главе мы покажем, как разрабатывать планы для подростков).

Если вы обнаружили, что у вашего сына или дочери все же возникают трудности в выполнении каких-либо обязанностей, перечисленных в плане, значит, вам нужно усилить закрепляющий стимул. Например, удвоить количество баллов или денежную сумму. Система будет действенной, если непосредственный закрепитель и долгосрочная цель используются правильно и если они достаточно сильны.

В комнату входят мама и Стефани. Мама: «Стефани, ты уже становишься большой девочкой. Я хочу, чтобы ты научилась делиться своими вещами с другими детьми. Каждый раз, когда я увижу, как ты с кем-либо по-доброму делишься, я буду начислять тебе балл. Когда у тебя наберется три балла, ты получишь подарок» (мама показывает девочке сумку с сюрпризами).

Стефани: «Могу я получить что-нибудь прямо сейчас?»

Мама: «Нет, сначала ты должна заработать три балла. Теперь скажи мне, за что ты предполагаешь получить подарок».

Стефани: «За то, что я поделюсь своими игрушками с другими детьми».

Мама: «Да, когда ты три раза поделишься своими игрушками с другими детьми, ты сможешь взять сюрприз из сумки».

Другой разновидностью программы начисления баллов является сумка с подарками. Вам нужно купить в магазине игрушек недорогие вещи и наполнить ими сумку. Если ребенок ведет себя приемлемым образом, вы сначала

вознаграждаете его словесно, используя социальный закрепляющий стимул, а затем позволяете ему вытащить из подарочной сумки одну вещь. Данный метод особенно эффективен, когда вы хотите научить своего ребенка несложным операциям.

Родители часто говорят, что следующая неделя после занятия о закрепляющих стимулах была самой мирной из всех, какие они могут припомнить! Почему? Потому что забота о выполнении ежедневных заданий и ответственном поведении лежит теперь на детских плечах, где ей и положено лежать. Тем не менее остается множество родителей, берущих на себя ответственность за своевременное выполнение домашней работы, за многократное напоминание ребенку о том, чтобы он вовремя приходил в школу или на работу, или за доставку ребенка в школу, потому что он медлит и опаздывает на школьный автобус.

Когда и как такие родители поймут, что им не удастся добиться от ребенка ответственного поведения, если они будут все время оградать его? Они должны дать ребенку возможность на себе ощутить весь груз ответственности и последствия его поступков. Если он не желает тянуть свою лямку, мама и папа отказываются защищать его и играть роль «доброго» родителя. Родители должны дать ребенку возможность похвалить естественные плоды его поведения. Ваш отпрыск нуждается не только в том, чтобы вкусить последствия своего поведения, но и в мощном побудительном стимуле, который поможет ему все делать правильно и избегать неправильного, безответственного поведения. Испытайте этот план, и вам понравятся результаты.

Игнорируйте отрицательное поведение

Работая над улучшением поведения своего ребенка, как можно меньше внимания обращайте на его нежелательные поступки. Наш сын Марк написал сочинение по английскому языку, которое назвал «Двое на Эвересте». Учительница поставила ему пять с плюсом. На полях слева она написала: «Марк, мне кажется, это лучшее твоё сочинение за все годы. Ты ясно и логично выражаешь свои мысли. Твоя работа выполнена аккуратно, привлекательно, на основе хорошего плана. Я думаю, у тебя есть особый писательский дар, и я очень довольна твоей работой». Вместе с тем учительница сделала пять исправлений красной ручкой на первой странице и семь исправлений на второй странице. Что интересно, она ни ело-ва не написала об исправлениях, только похвалила хорошую работу Марка и проигнорировала его ошибки. Учительница понимала ценность закрепления хорошего поведения и игнорирования плохого.

Вы также можете этому научиться. Не обращайте внимания на отрицательное поведение, которое вы хотите подавить. Негативные замечания по поводу такого поведения могут лишь закрепить его! Учитесь награждать ребенка за позитивное поведение, а поведение, которое никак не поощряется, в конце концов прекратится само собой.

Обращение к родителям

Даже в самых благоприятных обстоятельствах очень непросто обучить своего ребенка новым навыкам и помочь ему избавиться от вредных привычек. Естественно, в этой программе должны участвовать оба родителя, если они хотят, чтобы процесс продвигался быстрее. Обоим родителям надо обсудить, какую программу закрепления лучше всего применять, и им нужно заранее

договориться, какие закрепляющие стимулы и наказания будут наиболее действенными. В противном случае папа может развивать один тип поведения, а мама — совершенно противоположный (у родителей-одиночек, по крайней мере, нет такой проблемы!) Поэтому начните программу закрепления положительного поведения, обсудив тактику, которой вы оба будете придерживаться. Между вами может состояться примерно следующий разговор:

Папа: «У Барри ухудшилось поведение, и мне кажется, нам нужно что-то предпринимать, как ты думаешь?»

Мама: «Я уже кое-что делаю в этом направлении. Когда я достаточно разозлюсь на него, он начинает слушаться». Папа: «Да, ты делаешь именно это, но без особого успеха. До меня то и дело доносятся ваши крики и вопли, и я уже не могу их выносить. Мне кажется, мы смогли бы скорее добиться нужных результатов, если бы начали стимулировать и закреплять у него хорошее поведение и не поощрять плохое».

Мама: «Не думаю, что родители должны присваивать своим детям баллы, звезды и дарить им поцелуи только за то, что они выполняют необходимые обязанности, которые и так должны делать в первую очередь. В реальном мире такого не происходит. Когда в последний раз тебе платили премию за то, что ты не опоздал на работу?»

Папа: «Будь справедлива, дорогая. Он начнет лучше воспринимать наши требования, если мы будем награждать его каждый раз за хорошее поведение, вместо того чтобы кричать на него за плохие поступки. Давай разработаем для него план и договоримся о вознаграждении, перед которым он не сможет устоять. Эта программа поможет тебе сохранить нервы, как только сын начнет исполнять то, что от него ожидается».

Мама: «Да, я согласна с тем, что слишком часто ругаю Барри, но меня очень расстраивает его поведение. Стоит попробовать эту программу».

Хорошим лозунгом для родителей могли бы стать слова: Замечайте хорошие поступки своего ребенка и награждайте его за это. Перестаньте исполнять роль домашних полицейских, ловя ребенка за плохими занятиями, прекратите кричать на него. Вместо этого постарайтесь видеть хорошее поведение, чтобы закрепить его похвалой.

Когда вы надлежащим образом примените все принципы, изложенные в данной главе, то обнаружите, что у вашего ребенка выработалось ответственное поведение и положительное представление о себе самом. Все это будет настоящим преимуществом в достижении вашей конечной цели: помочь ребенку всесторонне развиваться.

Сделать работу приятной

Принятие на себя обязанностей должно быть приятным делом, потому что оно приносит человеку чувство удовлетворения, позволяет ему считать себя важным и полезным. Эти хорошие чувства сами по себе являются наградой, они создают прочную основу для развития самоуважения. Ребенок может получать удовольствие от выполнения необходимых заданий и делать их качественно, если в возрасте от двух до семи лет научится принимать работу как часть жизни. Но вам нужно сделать так, чтобы работа была для него приятным делом.

Двухлетние малыши способны подбирать с пола свои игрушки. Трехлетние дети в состоянии выносить мусор и даже вытирать кастрюли и сковородки.

Четырехлетние дети могут накрывать на стол и вешать свою одежду на вешалки (если крючки расположены достаточно низко). Пятилетние вполне способны присматривать за младшими братьями и сестрами, заботиться о домашних животных и даже стирать пыль с мебели. Самое важное для ребенка дошкольного возраста — это не сложность задания, а добросовестное его выполнение.

Ребенок младшего школьного возраста может застилать свою постель, ходить в магазин, поливать цветы, косить траву, ухаживать за домашними животными, мыть машину, накрывать на стол, мыть посуду, гладить несложные вещи, вытирать пыль и подметать полы, стирать свою одежду и учиться готовить блюда по простым рецептам. Если ребенку становится скучно выполнять порученную работу, дайте ему новое задание, включающее в себя большую ответственность. Одиннадцатилетняя Эллен с энтузиазмом взялась накрывать на стол для воскресного завтрака, но через несколько недель стала терять интерес к этому занятию и делать работу небрежно. Мама предусмотрительно расширила ее задачу. Теперь Эллен не только накрывает на стол, но и готовит завтрак по воскресеньям. Она составляет меню и готовит всю еду, но зато ей не нужно мыть посуду. Она находит приготовление еды куда более интересным делом, чем только сервировку стола.

Ребенок работает лучше, если кто-то трудится рядом с ним. Мы зачастую бываем так заняты, что упускаем возможность поработать бок о бок с нашими детьми. Семья может сообща трудиться во дворе или в огороде, так чтобы у каждого было свое индивидуальное задание. Эти часы могут стать временем единения, возможностью для общения, обучения, обмена информацией и игр. Тот же метод можно использовать при уборке гаража, погреба или для генеральной уборки в доме. Добавьте к этому пение, игру или посвистывание, и ваш ребенок узнает, что работа может быть удовольствием.

Ребенок тогда трудится охотнее и радостнее, когда его родители трудятся также охотно и радостно. Невозможно переоценить важность такого отношения к труду. С другой стороны, негативные комментарии из уст родителей типа: «О, нет, только не эта посуда!» или: «Мне так надоело с утра до вечера драить этот дом!», или: «Как же я ненавижу работу в саду!» не будут способствовать жизнерадостному и спокойному отношению ребенка к труду.

Нужно также позволить ребенку выражать свое положительное или отрицательное отношение к разной домашней работе. Одна мать, распределяя работу между четырьмя детьми, позволяет каждому из них перечислить три «любимых задания» и одно задание, которые им не нравятся. Этот план достаточно эффективен за исключением того, что некоторые виды работ нравятся всем детям, а другие не нравятся никому. Они по очереди выполняют те работы, которые никому не нравятся, и это справедливое распределение нелюбимых работ.

Другой метод состоит в том, чтобы составить перечень всех дел, запланированных на определенный день, и позволить детям по очереди выбирать предпочтительные для них виды работ. Данный метод поощряет сотрудничество между детьми и помогает им трудиться с большим желанием, потому что все сами выбирают для себя приемлемую работу.

Разумно проверять качество выполненной работы, чтобы сразу заставить ребенка переделать плохо сделанное. Родителям не следует принимать неряшливую работу или переделывать ее самим, потому что в этом случае они

лишат ребенка возможности осваивать совместный труд и получать удовлетворение от хорошо выполненного задания.

Когда ребенок обременен тяжелым грузом домашней работы или всплывает какое-то неожиданное общественное мероприятие, у родителей появляется возможность внести свою лепту и помочь или даже полностью взять на себя работу по дому. В этом случае ребенок поймет, как важно помогать другим и уважать права каждого члена семьи.

Работа — это лучшая дисциплина, которую только можно предложить ребенку, но ее не следует использовать в качестве наказания. Родителям нужно запечатлеть в сознании своего ребенка, что труд — это благородное дело и необходимая часть развития здорового ума и тела. Если деятельные детские умы и руки не направить на выполнение полезных заданий, они обязательно найдут для себя какие-нибудь проказы, которые затормозят развитие их характера.

Телевидение: потенциальная угроза разрушения характера

Любая деятельность, поглощающая значительную часть времени ребенка, влияет на его характер. Поскольку среднестатистический ребенок смотрит телепередачи почти три часа в день, телевизор оказывает большое влияние на формирующийся характер ребенка. Телевизор вызывает у большинства родителей двойственные чувства, потому что они ценят его способность выполнять роль сиделки, но вместе с тем озабочены содержанием программ. Одна группа исследователей пришла к выводу, что за последние годы количество телечасов, посвященных разного рода преступлениям, увеличилось на 90 процентов. Некоторые исследователи твердо считают, что телевидение — это «школа насилия», приучающая молодых людей к той мысли, что преступление не только не предосудительно, но является увлекательным приключением. Исследователи также установили, что большую часть из увиденного на экране ребенок переносит в свои игры. Маленький ребенок особенно сильно подвержен этому влиянию, поскольку, в отличие от детей старшего возраста и взрослых людей, еще не умеет отличать фантазию от действительности.

Большинство родителей считают мультфильмы сравнительно безобидной телепрограммой, но при более внимательном исследовании обнаруживается, что насилие в мульт-фильмах часто ошибочно воспринимается как забава. Один исследователь измерил частоту и продолжительность эпизодов в детских мультфильмах, связанных с насилием и показанных только двумя главными телеканалами в течение одной недели (насилие определялось как любая попытка одного персонажа причинить боль или телесные повреждения другому персонажу: связать его, ограничить свободу передвижения, побить или даже физически уничтожить в порыве злобы). Он обнаружил, что в таких мультфильмах, как «Том и Джерри», зачастую присутствует намного больше насилия и агрессии, чем в мультфильмах ужасов, где изображены разные монстры.

Можно с полным правом утверждать, что изображение преступлений и насилия пробуждает вкус к агрессии и усиливает ее, когда такое пристрастие уже развито. Подобные фильмы и мультфильмы учат, как нужно совершать насилие, и затуманивают сознание ребенка, что совершенно недопустимо. Постоянно видя насилие на экране, ребенок перестает четко понимать

последствия насилия в реальной жизни и учится прибегать к насилию как к нормальному способу разрешения конфликтов.

Телевидение зачастую рекламирует посредственные (а в некоторых случаях крайне низкие) ценности. Во многих программах и шоу, считающихся хорошим семейным развлечением, обыгрывается нечестность, незаконный секс, развод, преступность среди малолетних и гомосексуализм. Всякий раз, когда ребенок смотрит на подобные вещи, они производят отрицательное впечатление на его неокрепший разум; в случае же частого повторения подобных сюжетов у него развивается соответствующая привычка, а из привычек, как известно, складывается характер. Мало того, что телевидение рекламирует посредственные ценности, оно также нарушает общение между членами семьи, предлагает ребенку удобные костыли, заменяющие ему взаимодействие с членами семьи, делает его черствым и безучастным к человеческим страданиям и поглощает большую часть свободного времени, тем самым оставляя ребенку все меньше времени для игр.

Но, несмотря на поток сомнительной информации, хлещущей с телеэкрана и пагубно воздействующей на характер и личность ребенка, большинство родителей не фильтруют те программы, которые смотрят их дети. Исследования показывают, что менее половины матерей следят за детскими телепрограммами, а контролирующие этот процесс больше внимания обращают на количество часов, которые ребенок проводит перед телевизором, а не на содержание программ. Высокообразованные родители в большей степени регулируют просмотр телепередач, но чаще делают это, чтобы самим посмотреть семейные программы; они не особенно стремятся оградить ребенка от пагубных последствий программирования сознания, которое осуществляется через просмотр соответствующих передач. Лишь немногие матери запрещают детям смотреть определенные телепередачи.

Независимо от того, как вы относитесь к телевизору, он незаметно для вас формирует характер вашего ребенка и ваш собственный. Нам не нужно организовывать крестовый поход, дабы изгнать из нашей жизни все средства массовой информации, но необходимо развивать самообладание и родительский контроль, чтобы телевизионные программы не стали для юных умов хлебом насущным на каждый день.

Самый действенный способ, с помощью которого озабоченный родитель может ограничить просмотр ребенком телепередач, состоит в том, чтобы вовлечь его в так называемый «Телевизионный проект». Этот проект включает ребенка в процесс принятия решений в анализе телепередач. Прикиньте, сколько времени ваш ребенок проводит перед сверкающим экраном, затем положите на столик журнал и попросите свое чадо вносить в него дату, название передачи и ее продолжительность; ведите журнал в течение недели.

В течение той же недели отмечайте для себя содержание телепередач, это значит, что вам придется контролировать все передачи, которые ребенок смотрит в данный период времени. Если нужно, прибегайте к помощи сиделки. Анализируйте записи и ищите повторяющиеся стереотипы. Смотрит ли ваш ребенок только мультфильмы или только ситуационные комедии, или только научную фантастику? Какие программы вы оцениваете положительно, а какие отрицательно? По каким причинам? Какие ценности преподносятся в этих программах? Какой язык слышит ребенок? Сколько насилия он видит на экране?

В конце недели вместе с ребенком просмотрите все журнальные записи. Проверьте, сколько времени, по вашей оценке, он провел перед телевизором. Затем предложите ребенку расположить программы, которые он хотел бы смотреть, в порядке убывания их привлекательности: от самых любимых до наименее любимых. Если самой любимой программой вашего ребенка является наиболее предосудительная из всех, то вам, возможно, придется воспользоваться своим авторитетом. В отдельных случаях вам, наверно, придется выработать соглашение, по которому вы ограничите время просмотра телевизора несколькими часами в неделю. Письменный контракт, подписанный вами и ребенком, с указанной конкретной датой (чем официальнее контракт выглядит, тем лучше), может оказаться чрезвычайно действенным. Держите договор в поле зрения в течение всего времени его действия, это поможет вам обеспечить его выполнение.

Другие виды развлечений могут оказывать на характер ребенка не менее пагубное влияние, чем телевизор. К ним относятся различные видеофильмы, компьютерные игры, книги, журналы, музыкальные программы и посещение развлекательных мест. Решение состоит не в том, чтобы исключить эти вещи из повседневной жизни, просто надо обеспечить адекватную замену. «Запрещая одно, обязательно предлагайте взамен другое», — так учил один пастор, и самое главное — родители должны дарить ребенку самих себя.

Духовное воспитание в семье

Внутренние установки, которые ребенок усваивает в первые пять-семь лет своей жизни, почти всегда закрепляются у него на всю оставшуюся жизнь. Если возможности указанных детских лет упущены, значит, они упущены навсегда. И коль скоро родители хотят, чтобы их ребенок был послушным, добрым, честным, добросовестным, бескорыстным, терпеливым и богобоязненным, им следует сделать формирование этих качеств сознательной целью обучения ребенка еще в раннем детстве. Наследственность и гены не формируют характер ребенка, и если родители как можно раньше не выполнят свою часть работы, им не стоит обольщаться, что характер появится по мановению волшебной палочки.

1. Позаботьтесь о раннем начале. Маленький утенок, едва вылупившись из яйца, сразу прилепляется к первому движущемуся предмету. Как правило, это его мать-утка, но если матери нет рядом, он пойдет за всем, что движется. Фактически утенок, как утверждают исследователи, пойдет даже за голубой камерой футбольного мяча, которую будут тянуть перед ним на веревочке. Через неделю после начала этого процесса он будет строго повторять маршрут движения камеры. Однако время является критическим фактором. Утенку можно что-то внушить лишь в течение нескольких секунд после того, как он вылупливается из яйца. Если эта возможность упущена, наверстать ее уже не удастся.

Точно так же в возрасте от года до семи ребенок более всего восприимчив к религиозному воспитанию. Именно в это время формируются его представления о добре и зле, а также о Боге. Как и в случае с утенком, важно воспользоваться этим временем, пока ребенок восприимчив, а не ждать, когда родитель будет к этому готов.

К сожалению, зачастую все происходит наоборот. Если лишить ребенка духовного воспитания или неправильно прививать ему религиозные ценности,

его способность достичь духовной зрелости будет существенно ограничена. Если родители говорят, что будут ждать до тех пор, пока ребенок не повзрослеет и не сможет самостоятельно решать, нужна ему религия или нет, они могут почти не сомневаться в отрицательном выборе. Подросток терпеть не может указаний по поводу веры, но если родители выполнили свою домашнюю работу еще в раннем детстве, у него будет внутренняя опора в жизни, и она сделает его устойчивым в любых ситуациях.

2. Подавайте ребенку пример последовательной христианской жизни. Повседневные жизненные опыты вашего ребенка будут влиять на его духовную жизнь. Родители, дающие детям религиозное образование, не должны упускать этот факт из виду. Если вы хотите, чтобы в жизни вашего ребенка главное место занимали духовные ценности, вы должны прежде всего следовать им в своей жизни. Представление ребенка о Боге будут складываться из картин, которые он видел, и рассказов, которые он слышал. Сегодня он может представлять себе Бога сострадательным Существом, а завтра — мстительным Тираном. На его восприятие Бога как Отца будут оказывать влияние те взаимоотношения, которые у него складываются с земным отцом. Понятие ребенка о грехе будет формироваться на основе его личного ощущения вины и угрызений совести, когда после нанесения обиды другим детям ему придется ощутить чувство сожаления, неизбежно следующее за наказанием. На понятия о прощении будет влиять способность родителей прощать его проступки. Юному уму очень трудно понять Божье прощение, если родители не прощают его. В значительной степени родители занимают в глазах ребенка место Бога.

Вам не нужно быть совершенным для того, чтобы заслужить уважение своего супруга или ребенка. Но ваша семья перестанет вас уважать, если вы набожны в церкви или перед друзьями, но совсем иначе ведете себя, оставшись в присутствии одних только членов вашей семьи. Если вы будете вести себя двулично, то рискуете потерять уважение наблюдательного ребенка. Один служитель заметил после многолетних наблюдений, что лучшие молодые люди в церкви являются либо выходцами из посвященных христианских семей, либо выходцами из нехристианских семей. Посредственные христианские семьи никогда не могут воспитать преданных Богу молодых христиан, поскольку родители ведут себя непоследовательно. Подростки могут придирается к словам, но им трудно что-либо противопоставить примеру доброй, христианской жизни. Если вы несколько минут в день уделяете чтению Библии и размышлению на духовные темы, это поможет вам жить последовательной христианской жизнью.

3. Учите детей, но не читайте им нравоучений. Ребенок с самых ранних лет задает вопросы, и если родители подчиняются законам общения, у них найдутся все возможности учить и наставлять детей, наполняя детские умы самым лучшим материалом для формирования их характера.

Как это можно сделать? С помощью рассказов, ибо дети особенно любят этот жанр. Чтение ребенку рассказов, формирующих характер, имеет два преимущества. Во-первых, отвечая на вопросы ребенка после чтения хороших книг, вы учите его ценным вещам, избегая при этом нравоучений. Во-вторых, вы уделяете ему время и дружески с ним общаетесь. Ничто так не убеждает ребенка в том, что вы его любите, как ваша личная, терпеливая заинтересованность в его мыслях и вопросах.

Основательные исследования выявили, что ребенка младше восьми-девяти

лет больше всего интересуют рассказы о рождении Иисуса и о детских годах таких библейских персонажей, как Моисей, Самуил, Иосиф и Давид. Детей в возрасте от 9 до 13 или 14 лет больше всего интересуют исторические части Ветхого Завета. С 14 до 20 лет (верхний возрастной предел, от которого отталкивались исследователи) юноши и девушки активнее всего интересуются евангелиями. Детей любых возрастов больше интересуют библейские личности, нежели концепции. Где найти издания, способные удовлетворить детские потребности?

Два комплекта книг содержат превосходный материал для чтения, который можно предложить детям. Первый из них называется «Библейские рассказы», он написан Артуром С. Максвеллом. В этом двухтомнике библейские рассказы изложены современным языком, а благодаря прекрасным иллюстрациям древняя история оживает перед глазами детей. Второй комплект «Вечерние рассказы» состоит из пяти томов, он содержит произведения, направленные на формирование характера.

4. Семейное богослужение. Семья, регулярно проводящая домашние богослужения, уже понимает их ценность и преимущества. «Но у нас нет для этого времени!» — жалуются многие родители. Однако дело заключается в приоритетах. «Когда мы вместе, у нас просто нет времени». Проблема состоит только в правильном планировании времени. Среднестатистический человек хочет иметь удобную и комфортную религию, но христианство предъявляет к нему нелегкие требования. Уберите эти высокие требования, и у вас ничего не останется. «Нашей семье это не нужно. Мы ходим в церковь один раз в неделю, и этого достаточно!» При таком подходе христианство запирается в одном тесном шкафу и извлекается оттуда один раз в неделю.

Человек находит время для того, что он больше всего ценит. Подумайте об этом. Занимает ли Бог первое место в вашей жизни? Если да, то ваш ребенок также отведет Ему первое место в своей жизни.

Установите постоянное время для семейных богослужений и не делайте никаких исключений из этого правила без крайней необходимости. Определите, когда вы будете проводить семейное богослужение: утром, вечером или и утром и вечером, и выработайте у всех членов семьи привычку приходить в это время на семейное богослужение, независимо от того, кто находится в данный момент в вашем доме. Прочитайте текст из Священного Писания. Заинтересуйте ребенка Библией. Будьте кратки, но не торопитесь. На семейных богослужениях всегда находится место для музыки. Некоторые дети пробуют мурлыкать мелодии гимнов раньше, чем начинают говорить. Вместе помолитесь, позволяя каждому ребенку принять участие в молитве. Даже самый маленький может повторить вслед за вами несколько простых фраз. Лучше всего всем вместе преклонить колени. В некоторых семьях также принято держаться за руки в молитвенном кругу.

Большинство родителей рано начинают учить детей молитве, но в этом деле они встречают много подводных камней. Часто родители, совершенно не задумываясь, учат детей приближаться к Богу как к некоему рассеянному волшебнику, чудесным образом выполняющему любую просьбу, с которой к Нему обращаются. Дети с готовностью воспринимают мысль о том, что нужно молиться Высшей Силе. Однако часто их молитвы включают в себя такие фразы, как: «Пожалуйста, дай мне»; при этом дети фактически имеют в виду: «Мне хочется» или: «Если бы у меня только было...» Легче всего молиться молитвой

типа «Пожалуйста, дай мне», но ребенку трудно понять, почему Бог не всегда посылает ему то, о чем он Его просит. Родители должны привести своего ребенка к пониманию того, что молитва — это не столько высказывание Богу преходящих желаний или хотений, сколько исповедание, покаяние, благодарение и хвала. В молитве можно рассказать Богу о гнетущих тебя мыслях, которые ты не решаешься открыть своей семье или кому бы то ни было. Но когда-то сказано и сделано, помните, что дело не в количестве молитв. Ребенок должен видеть, что доступная ему родителям сила решать жизненные проблемы также доступна и ему.

5. Регулярное посещение церкви. Церковь существует для того, чтобы помогать людям в их христианском росте, предоставлять им возможность для изучения Библии, призывать их читать ее каждый день и молиться. Церковь предоставляет своим членам возможность служить и помогать другим людям. Каждой супружеской паре следует тщательно размышлять о том, что она хочет дать своей церкви и получить от нее.

Много лет тому назад Ричард Бакстер, пастор очень богатого прихода в Англии, который посещали высокообразованные люди, пламенно проповедовал в течение трех лет, однако не видел никакой видимого отклика на свои проповеди. Однажды, находясь в душевной агонии, он пал на пол в своем кабинете и воскликнул: «Боже, Ты должен что-то сделать с этими людьми, а не то я умру!» Ему показалось, что Бог ответил ему почти вслух, потому что он явственно услышал слова: «Бакстер, ты трудишься не там, где нужно. Ты ожидаешь, что возрождение произойдет через церковь. Попробуй начать с семьи!» Ричард Бакстер начал посещать членов своей церкви на дому. Часто он проводил в одном доме весь вечер, помогая его обитателям наладить семейное богослужение. Он переходил от одного дома к другому до тех пор, пока Дух возрождения не сошел на эти семьи и не охватил всю церковь.

Чарльз Дж. Кроуфорд однажды написал: «Нам не придет в голову построить каменный камин без камней или испечь яблочный пирог без яблок. Почему же тогда множество людей пытаются создавать христианские семьи без Христа? Они пытаются придерживаться христианских принципов, создавать христианский дом и даже употребляют христианскую терминологию, но без Христа нельзя создать христианский дом. Великий и святой Бог должен поселиться и жить в этом доме, Он должен жить в сердцах тех, кто называет этот дом «своим»».

Греки правильно понимали, что характер — это начертание или надпись. Какое начертание запечатлевается в настоящее время в глубине каждого детского сердца и души? Мы никогда не должны забывать самое главное: характер — это все, что мы возьмем с собой на небо.

6. Родитель и подросток: друзья или враги?

В Третьем Международном Словаре Уэбстера 2662 страницы. Подготовка этого словаря к изданию обошлась в три с половиной миллиона долларов. Его составители определили границы подросткового возраста от 13 и до 19 лет. Это мало что проясняет. Происхождение английского слова «тин» (подросток) проливает немного больше света. Это слово образовано от древнеанглийского слова «те-ноа», что значит «травма», «гнев» и «горе». Да, подростковые годы могут быть болезненными как для подростка, так и для родителя.

Хотя подросток еще не добился той свободы, которую имеет взрослый человек, он уже лишился многих преимуществ детства. В результате в течение семи лет он ощущает себя, образно говоря, подвешенным во времени. Среднестатистическому пятнадцатилетнему подростку кажется, будто все, что он находит привлекательным, запрещено. Он не может выпивать, водить машину, жениться, самостоятельно брать займы денег, принимать решения, голосовать или поступать на военную службу. Но он должен ходить в школу независимо от того, нравится ему это или нет. Многие запреты становятся причиной натянутых отношений между взрослыми и подростками, и это напряжение продолжается до тех пор, пока сохраняется материальная зависимость подростка от родителей.

Радио, телевидение и другие средства массовой информации все время сообщают статистические данные о подростковой преступности и правонарушениях, ранней беременности и наркомании. Можно ли сказать, что нынешние подростки хуже, чем мы в их возрасте? Наверно, нет, но было бы правильно сказать, что современный подросток определенно отличается от подростка двадцати- или тридцатилетней давности. Хотя современные подростки делают все то же самое, что в свое время делали и вы, они начинают это делать гораздо раньше, чем прежние поколения. Социологи подтверждают, что дети в наши дни созревают быстрее. Мальчики начинают раньше ухаживать за девочками и знакомятся со всеми гранями жизни в более раннем возрасте. У современных подростков больше денег, в их распоряжении больше видов транспорта, у них больше свободного времени и меньше сдерживающих факторов, чем когда-либо прежде. Половое созревание у них также наступает на три года раньше, чем у предыдущего поколения.

А проблемы взрослого мира только усугубляют их положение. Разводы, инфляция, энергетические кризисы и политическая коррупция — это не очень-то приятная картина. Взрослые, не способные справиться со своими проблемами, едва ли могут разобраться в той буре эмоций и переживаний, которые бушуют в душах их детей-подростков. В это трудное время подростку нужен родитель, который может понять, что идет процесс его превращения во взрослого человека. Ему нужны родители, способные терпеливо выслушивать и понимать его, не реагируя слишком бурно на его взгляды и поступки.

До достижения подросткового возраста ваш ребенок в большей или меньшей степени принимал ваши руководящие указания и соглашался с ними после того, как вы его убеждали. Однако теперь вы замечаете, что подросток ставит под сомнение каждую вашу фразу. Ребенок, прежде довольный вашей заботой о нем, теперь кажется встревоженным, беспокойным и раздражительным.

Дисциплинарные методы, которыми вы раньше пользовались, уже не дают результатов. Чувство собственного достоинства у вашего подростка стремительно падает. Ответственное поведение остается в прошлом. Близость отношений с подростком, о которой вы мечтали, кажется недостижимым идеалом. Активное слушание, которое вы приберегали на крайний случай, теперь не приносит ожидаемых плодов. У подростка исчезает желание оставаться дома с семьей. Даже когда он дома, его мысли блуждают в других местах. Он ведет себя так, как будто быть замеченным в вашем присутствии — это преступление. Вас сбивают с толку его эмоциональные взлеты и падения, вспышки гнева, а в отдельных случаях странная медлительность.

Вы теряетесь в догадках; не растеряли ли вы свои родительские навыки, не потеряли ли полностью контакт с ребенком? Вы путаетесь в словах, когда просите помочь вам разобраться в себе и в своем подростке. Вы пытаетесь вспомнить, что вы чувствовали в этом возрасте. Но груз прошедших лет затуманивает вашу память. Ваше внутреннее смятение еще более усиливается пугающими рассказами ваших друзей о том, как они не могли справиться со своими подростками в это трудное время. Вооружившись слабой надеждой на успех, вы мужественно поворачиваетесь лицом к буре и обнаруживаете, что едва закончился один ураган, как надвигается новый.

Если я хотя бы отчасти описала обстановку, царящую в вашей семье, успокойтесь и расслабьтесь. Это норма! Вам не следует думать, будто вы как родитель терпите фиаско, даже если вы увязли в эмоциональных битвах со своим взрослеющим подростком. Вы столкнулись с первой стадией восстания.

Плюсы и минусы восстания

На семинарах для родителей, имеющих детей-подростков, я часто спрашиваю их, каким жизненным опытом считают они бунтарство: отрицательным или положительным. Ошеломленные родители присваивают бунтарству отрицательный знак. По определению бунтарство — это сопротивление родительскому авторитету и контролю или даже полное его отвержение. Но задумайтесь на минуту. Что бы случилось, если бы ваш ребенок никогда не сопротивлялся вашему контролю и не отвергал его? Он бы навсегда остался у вас под пятой (а возможно, и под вашей крышей).

В подростковые годы формирующийся взрослый человек начинает освобождаться от родительских ценностей, взглядов и директив и пытается создать свои собственные. Так что в данном смысле это позитивный процесс, то есть процесс утверждения собственной индивидуальности, этического кодекса, ценностей, взглядов и верований. У одних подростков он начинается рано, у других — несколько позже. Для одних это трудный переход, для других — легкий.

Для всех подростков процесс самоопределения является совершенно необходимой процедурой. Если они не пройдут через нее в полохенное время, это, скорее всего, случится с ними в будущем, например, в среднем возрасте. Многочисленные кризисы среднего возраста на самом деле есть не что иное, как запоздалая стадия восстания. Будет намного лучше, если человек переживет данный опыт в отведенный для этого срок.

Бунтующий подросток требует признания его индивидуальности. Он не желает, чтобы вы продолжали считать его своей собственностью, но тем не менее вы по-прежнему несете за него ответственность. Он пытается уяснить для себя, кто он такой, во что верит и какие принципы отстаивает. Его самоопределению и самоуважению грозит большая опасность. Ища ответы на вышеперечисленные вопросы, подросток может болезненнее, чем прежде, реагировать на ваш авторитет. В это время вы должны проявить достаточно мудрости и понять, что его выпады не направлены лично против вас, но являются нормальной логикой его внутреннего становления.

Нормальное бунтарство приведет подростка к зрелости. Этот конструктивный период поможет ему избавиться от детских способов решения своих проблем и развить независимость в суждениях. Временами вам будет трудно поддерживать с ним открытое общение, но даже в трудные моменты

родитель и подросток должны открыто обсуждать сложные проблемы и искать пути их решения. Помните, что подросток только учится справляться с собственными чувствами, а также с вашими чувствами и реакциями. Сильные колебания в настроении вашего подростка могут обескураживать вас. Иногда он ведет себя так, словно является «царем горы», обозревая с высоты орлиного полета жизнь и все ее ослепительное великолепие. Не успеете вы приспособиться к такому его мироощущению, как он уже оказывается в бездне отчаяния и безысходности. Он утрирует или преувеличивает все стороны жизни. Ему все кажется или прекрасным или ужасным, или слишком жарким или слишком холодным, или чудесным и удивительным или мерзким и отвратительным. Ваши зрелые поступки и реакция помогут ему понять, что жизнь на 10 процентов состоит из того, что случается с человеком, и на 90 процентов из его реакции на происходящие события.

Хотя подросток все досконально исследует, ему не хватает выдержки долго смотреть в одном направлении. Сегодня он может лезть из кожи вон, чтобы увидеть понравившуюся девушку, а через несколько недель будет еще старательнее избегать встречи с ней. Какое-то время он может сходить с ума по пицце, а через некоторое время недоумевать, почему она так нравится многим его друзьям.

В случае проявления бунтарства вы можете ожидать, что ваш подросток будет бросать вызов вашему авторитету в нескольких областях: он может огрызаться, спорить с вами, подвергать сомнению ваши правила и установления, сомневаться в религиозных ценностях и отвергать устоявшиеся семейные традиции. Он будет демонстративно игнорировать авторитеты, вызывая одеваясь и слушая сверхмодную музыку. Многие подростки экспериментируют с алкоголем, наркотиками и сексом.

Во многом именно от вас зависит, останется ли ваш подросток в пределах «нормы» в период бунтарства или выйдет из них в смысле интенсивности и направленности своего восстания. Если вы удвоите диктаторские, контролирующие усилия, семена восстания могут пустить глубокие корни в душе вашего ребенка. Возможно, какое-то время вам удастся его сдерживать, но он вполне может дать обет, что когда-нибудь каким-то образом он с вами поквитается. Однако если вы проявите терпение в тот период, когда ваш ребенок ищет себя, вы не испортите с ним отношений, а это чрезвычайно важно, не так ли?

Ненормальное бунтарство

Возможно, вы говорите себе: «Если все это нормально, то что тогда ненормально?» Ненормальное бунтарство втягивает семью в постоянные битвы по поводу денег, машины, свиданий, друзей, правил, времени прихода домой и прочего. Холодная война бушует в семье, члены которой боятся высказывать свое мнение вслух, чтобы не вызвать еще большую напряженность и неповиновение. Ненормальное бунтарство уводит подростка с магистрального, жизненного пути. Оно заставляет его идти узкими, обходными тропами, которые могут пробудить в нем злость и ненависть.

Зачастую ненормальное бунтарство может измеряться частотой и интенсивностью выходов. Не поддающиеся логическим объяснениям проделки подростков — это просто мятежный способ заявить: «Я не собираюсь подчиняться правилам». Много раз подростки отчаянно пытаются довести до

сведения родителей: «Теперь, быть может, ты обратишь на меня хоть какое-то внимание».

Бунтарство становится ненормальным, когда подросток отказывается выполнять разумные домашние правила, не приходит домой вовремя, часто экспериментирует с алкоголем, наркотиками и/или сексом, постоянно совершает правонарушения или носит нелепые наряды. Короче говоря, ненормальное бунтарство предполагает решительный отказ сотрудничать с родителями и выполнять семейные или общественные обязанности. Чем в более юном возрасте подросток вступает в стадию ненормального бунтарства, тем труднее будет его семье, особенно если младшие дети видят его поведение и, возможно, подражают ему. Ненормальное бунтарство станет нехорошим примером для младших братьев и сестер. Временами вы будете ломать себе голову, как долго следует терпеть выходки подростка и когда нужно положить этому конец.

Быть может, вы никогда не столкнетесь с ненормальным бунтарством. Однако если у вас двое или более детей, то шансы столкнуться с этим явлением существенно повышаются, что бы вы ни говорили в прошлые годы о поведении других подростков. Возможно, глядя на детей подросткового возраста в соседских семьях, вы утверждали: «Когда мои дети станут подростками, они не будут так вести себя! Я этого не допущу!» Родителю маленького ребенка трудно представить себе, что ожидает его в будущем. Такой родитель приказывает своему ребенку сидеть на стуле до его возвращения и ожидает, что малыш обязательно выполнит эту просьбу. С подростком такой уверенности быть не может. У него есть свой разум и своя индивидуальность. Как бы мы ни старались, нам не удастся всегда управлять разумом и индивидуальностью подростка. Я тоже была склонна указывать обвиняющим перстом на других родителей и на их ошибочные методы воспитания до тех пор, пока мы сами не столкнулись с ненормальным бунтарством одного из трех наших детей, которым я посвятила эту книгу. Будучи молодой мамашей, я дружила с женщиной, воспитывавшей четверых детей. Мне казалось, что эта мать более чем кто-либо другой могла воспитать совершенных детей. Она и ее муж были богобоязненными христианами, вся семья регулярно участвовала в семейных богослужениях. В этом доме не было двойных стандартов. Они придавали большое значение совместным семейным мероприятиям. Тем не менее у них возникли серьезные проблемы с одним ребенком, когда он достиг подросткового возраста.

Однажды расстроенная мать написала мне: «У Тима дела обстоят получше. Он регулярно бывает в церкви и порвал отношения с той девушкой, к которой я относилась крайне неодобрительно. Утром он учится в школе, а днем работает. В свободное время ремонтирует свой Шевроле-55. Ему еще предстоит проделать долгий путь, но уже есть несомненные сдвиги в лучшую сторону.

Для меня это было тяжелым переживанием, но нет худа без добра. Наконец-то мне удалось отделить свои обязанности от обязанностей Тима. У меня каким-то образом развилось ошибочное мнение, будто у наших детей не возникнет никаких проблем, если мы будем воспитывать их по Книге книг. Я забыла о человеческой воле. Мы можем сделать только то, что в наших силах, а дальше ребенок должен решить для себя, будет ли он следовать нашему примеру и учению.

P.S. Я молю Бога, чтобы у тебя никогда не было таких переживаний с

твоими детьми».

Моя подруга поделилась несколькими важными мыслями. Во-первых, наступает такое время, когда мы, родители, можем не считать себя виновными в безответственных решениях, которые принимают наши подростки. Если они делают безответственный выбор, не обращая внимания на наши предупреждения, то должны пожать плоды таких решений. Во-вторых, нет никакой гарантии, что у нас вырастут нормальные дети только потому, что мы читаем Библию, проводим домашние богослужения и «делаем все, что в наших силах». Хотя Библия, семейные богослужения, христианские школы, регулярное посещение церкви, родительский пример и последовательность важны и полезны в воспитании детей, они еще не гарантируют того, что наши дети вырастут добропорядочными христианами. Ни один родитель не может и не должен пытаться до такой степени контролировать судьбу своего подростка. Как Бог предоставляет нам свободу действий, так и нам следует предоставлять нашим подросткам свободу принимать решения.

Бог всегда принимает нас, если мы каемся и просим у Него прощения. Так и нам нужно всегда быть готовыми снова заключить в объятия наше заблудшее дитя. Марк был самым большим мятежником в нашем доме. В подростковые годы он проверял свои религиозные ценности, пытаясь отвергать наши ценности. Он сидел вместе с нами на семейных богослужениях, но всячески давал понять, что не хочет там находиться. В пятницу вечером мы устраивали «семейные вечера»: читали вдохновенные рассказы, пели, а в зимнее время сидели у теплого камина. В эти часы наша семья объединялась после нелегкой, трудовой недели. В конце столь приятного вечера мы преклоняли колени в кругу, клали руки на плечи друг другу и молились. Это символизировало наше семейное единство и близость.

В течение недели мы могли сражаться в словесных баталиях с Марком, давать ему нагоняй, но в пятницу вечером мы всегда обнимали его. Нам хотелось дать ему понять, что мы любим его и что он остается неотъемлемой частью нашей семьи, несмотря на возникающие иной раз разногласия. Какое-то время в течение этих лет Марк позволял нам только заключать себя в объятия, больше напоминая деревянного солдата, вытянувшего руки по швам. Было совершенно понятно, что он хочет нам сказать: «Я вам покажу. Если вы не дадите мне свободы, я с вами поквитаюсь!» Мы никогда не упрекали его в том, что он не отвечает любовью на нашу любовь, а просто продолжали любить его. Должно быть, наша весть о том, что мы любим его безусловной любовью, достигла его сердца, поскольку однажды в пятницу вечером он снова заключил нас в объятия и с тех пор отвечал взаимностью на нашу любовь.

Бог никогда не перестает любить нас. А так как мы, родители, заменяем нашим детям Бога, нам надо уметь, как бы трудно это ни было, продемонстрировать своему мятежному подростку безусловную, непоколебимую любовь.

Несколько общих принципов помогут вам провести вашего подростка через это непростое время. Первый принцип: учитесь общаться. Откажитесь от нескончаемых словесных баталий, истощающих вашу нервную энергию и вгоняющих в уныние. Крики ослабляют ваши позиции и родительский авторитет и дают вашему подростку стратегическое преимущество. Ищите лучший способ. Если ваш 14-летний подросток становится совершенно невыносимым и неуправляемым, нарушая все установленные правила, если его

дерзость приобретает масштабы эпидемии и складывается такое впечатление, будто он намерен жить по собственным нравственным нормам, вам нужно незамедлительно что-то предпринять, иначе вы упустите ситуацию из-под контроля и рискуете потерять сына или дочь. Такое положение требует серьезной беседы с подростком. Вы можете провести эту беседу в общественном месте, например, в ресторане, где вольно или невольно приходится сдерживать свои эмоции. Во время разговора вам нужно довести до сознания сына или дочери всю серьезность положения, ни в чем не обвиняя и не осуждая его. Объясните подростку, что все происходящее естественно и нормально, хотя и не всегда приятно. У него идет процесс поиска своей индивидуальности и личных ценностей. Однако вы не можете позволить ему делать все, что он пожелает, только лишь потому, что ему хочется иметь больше свободы. Объясните ему, что Бог возложил на вас как на родителя ответственность направлять и защищать его, несмотря на то, что он уже подросток. Вы не можете пренебрегать вашими обязанностями, поскольку Бог потребует отчета за каждого ребенка, которого вы произвели на этот свет.

Вы можете даже извиниться за то, что не всегда правильно реагировали на его поведение. Искреннее родительское извинение может принести долговременные плоды во взаимоотношениях с подростком. Фактически оно может вернуть вам уважение ребенка и восстановить между вами общение. Возможно, вы потеряли самообладание, слишком погорячились или вели себя неразумно. Заявите о намерении исправить свое поведение и в будущем стараться лучше понимать ребенка.

Затем установите пределы. Дайте понять подростку, что хотя он взрослеет и вскоре будет жить самостоятельно, это не означает, что он может требовать полной независимости в вашем доме. Все должны придерживаться известных общих правил семейного общежития, чтобы в доме царили мир и согласие. Перечислите правила, не подлежащие обсуждению. Затем спокойно сообщите сыну или дочери, что если он (или она) и дальше будет сознательно игнорировать ваши просьбы, вам придется прибегнуть к радикальным мерам (на этом этапе вам не нужно их перечислять).

Все, что вы хотите сказать, говорите с любовью. Заверьте ребенка в своей любви и заботе. Скажите ему о вашем желании иметь счастливую семью в те немногие годы, которые вам осталось прожить вместе, и что эти годы можно провести в мире или во вражде. Попросите его внести свой вклад в семейное согласие и взять на себя какие-то обязанности по дому. Если вы будете уважать подростка, у него появится стимул или, по крайней мере, желание уважать себя и вас.

Если даже после того, как вы все это проделаете, ваш ребенок останется враждебно настроенным и продолжит дерзко поступать наперекор, тогда вам, возможно, придется прибегнуть к «жесткой любви»¹.

Я считаю «жесткую любовь» крайней мерой для родителей, которые не способны решать такие проблемы, как зависимость от алкоголя и наркотиков, сексуальная вседозволенность, кражи в магазинах, воровство в доме и другие серьезные преступления. Это радикальный, но действенный шаг, как правило, приносящий плоды. Защищать, читать нравоучения или делать прививку?

Могут ли родители помочь подростку последовательно и безболезненно двигаться в сторону независимости? Самый распространенный метод, к которому прибегают родители-христиане, — это полный контроль за

окружающей средой подростка. Когда речь заходит о выборе развлечений, друзей, одежды, музыки, книг для чтения, телепередач и фильмов, папы и мамы принимают решения за своих детей. Такие родители скорее всего отдадут подростка в христианскую школу, пытаясь оградить его от недоброго влияния и укрепить в нем христианские принципы.

Однако вам никогда не удастся полностью контролировать среду, окружающую ребенка. Вы не сможете полностью оградить его от влияния этого мира. Проблемы, существующие в государственных школах, в меньшей степени могут присутствовать и в христианских школах. Попытка изолировать подростка от мирского влияния — это самый неэффективный метод управления его поведением. Поскольку рано или поздно такому подростку придется покинуть программируемый родителями мир, он (или она) может оказаться хуже своих сверстников подготовленным к столкновению с суровой действительностью.

Другой распространенной ошибкой является слишком острая реакция родителей на плохое влияние извне. Такие родители надеются, что их бурное выражение отрицательного отношения к нехристианским поступкам и нормам поведения поможет подростку избежать подобных глупостей в будущем. Например, убеждая подростка не слушать рок-музыку, отец все время отпускает пренебрежительные замечания по поводу этой музыки. Данный метод часто производит обратный эффект. Оказавшись в таком режиме, многие подростки просто отключаются от своих сверхчувствительных родителей. Дома они еще выслушивают их с некоторой долей уважения или с полным равнодушием, а за пределами дома делают именно то, от чего их «отговаривают» родители. Подростки могут также и дома делать что-то тайком от родителей, когда научатся предусмотрительно скрывать от них свои поступки. Когда родители в конце концов узнают правду, они испытывают чувство вины и печали. Им никак не дает покоя один и тот же вопрос: как наш ребенок свернул на мирскую дорогу, ведь мы предостерегали своего мальчика (девочку) от этого?

Самый успешный метод преподавания подростку ценностей и нравственных норм получил название «метод прививки». Подобно тому, как родители позволяют вводить ребенку в небольших дозах болезнетворные микробы (вакцину) с целью укрепления его иммунитета против определенной болезни, так они должны поступать и в области нравственного воспитания, пока их ребенок совсем еще маленький. Такой родитель не читает ребенку нравоучений и не изолирует его от любого нехорошего влияния, но на личном примере учит свое дитя истинным ценностям, открыто и прямо обсуждая все вопросы и имея в виду возможное столкновение своего чада с сомнительным влиянием.

В случае возникновения проблемы родитель открыто обсуждает все за и против. Он обменивается мнениями с подростком или молодым человеком, ведя двухсторонний диалог, и направляет его мягко и ненавязчиво. Такой родитель старается как можно чаще давать молодому человеку возможность делать свой выбор и самостоятельно принимать решение, даже если это решение плохое. В любом случае лучше, чтобы ребенок как можно раньше научился избегать плохого выбора и чтобы ему не пришлось учиться потом, когда нужно будет принимать решения, чреватые серьезными последствиями. Немногие родители выносят такую атмосферу открытости, однако это наиболее действенный метод. Большинство родителей считают свои долгом во всех случаях принимать

решение за своих подростков. Когда парень (девушка) делает плохой выбор, родитель ощущает на себе тяжкий груз вины и полагает, что именно он потерпел провал. Однако ребенок не сразу учится принимать мудрые решения. Эту способность нужно развивать, как, к примеру, любые мышцы.

Сведущие родители, желающие дополнить метод прививок, будут, не дожидаясь того или иного прецедента, вовлекать подростка в процесс установления нравственных норм поведения в доме. Таким способом можно успешно договориться с ним о правильной линии поведения, когда решается вопрос вождения машины, свиданий и отношений с представителями противоположного пола. До того времени, когда подростку будет позволено ходить на свидания или водить машину, ему (или ей) нужно предложить самостоятельно разработать определенный кодекс поведения, которого необходимо придерживаться при пользовании родительской машиной или последующих поездках на свидания. Родители также могут внести свой вклад в договор с сыном или дочерью.

Предлагаемый метод крайне эффективен, потому что когда молодой человек сам формулирует правило и соглашается выполнять его, он будет склонен вести себя последовательнее, чем если бы родители просто в приказном порядке потребовали от него придерживаться каких-то норм поведения. Важно, чтобы подросток внес максимально возможный вклад в выработку этих правил, а вклад родителя был бы минимальным.

Такой подход требует времени, усилий и терпения, но он приносит солидные дивиденды и вполне окупается. Подросток, которому позволено самостоятельно делать выбор и участвовать в выработке правил, скорее всего будет считаться со своей семьей, и у него начнет развиваться здоровая независимость и позитивное самоуважение — два незаменимых качества.

Все это делают

Родители часто попадают в ловушку обманчивого аргумента: «Все так делают». Однако попав в этот капкан, они должны объяснить детям, что люди все делают по-разному. Родителям следует прилагать максимум усилий к тому, чтобы быть как можно более снисходительными и по возможности предоставлять своему подростку такую меру свободы, к которой он стремится. Но очень важно, чтобы родители-христиане как можно раньше дали своему ребенку понять, что они делают все не так, как нехристианские родители, поскольку у них другая система ценностей.

Памятуя об этом, нельзя необдуманно говорить ребенку «нет», когда он просит у вас разрешение что-то сделать. Родителям всегда кажется, что лучше подумать над той или иной ситуацией, поэтому для начала они говорят «нет», а выслушав аргументы ребенка в пользу «да», зачастую меняют свое «нет» на «да». Такое поведение учит молодых людей спорить с родителями и полагать, что родительское «нет» на самом деле означает «может быть... Я об этом подумаю». Разумнее было бы предложить ребенку: «Изложи мне все факты, и я приму решение», а когда он выполнит вашу просьбу, ответьте так: «Я еще не решила. Дай мне немного времени подумать. Я хочу обсудить ситуацию с папой, и после этого мы сообщим тебе о нашем решении». Затем примите как можно более разумное решение, и коль уж вы его приняли, не отступайте от него.

Наказание для подростков

Как вы помните, родителям никогда не следует пороть или бить подростка. Он воспринимает себя взрослым человеком и считает, что пороть можно только «малышей». Его чувство собственного достоинства нельзя приносить в жертву своему негодованию.

Это, однако, не означает, что вам следует отказаться от всяких попыток управлять поведением подростка. Как раз наоборот. Подросток нуждается в твердом и последовательном руководстве. От этого зависит его уверенность в собственной безопасности. Но вам не нужно придумывать для него конкретные наказания так же часто, как в прежние годы. Логичное и озабоченное обсуждение разных вопросов поможет предотвратить многие нарушения. Если указанный процесс не дает результатов, вы можете лишить подростка некоторых развлечений: не отпустить на вечеринку, в поход, не дать ему свою машину и т. д. Отказ в выдаче карманных денег помогает исправить некоторые виды непослушания, но не применяйте этот метод с целью улучшить успеваемость в школе. Плохие оценки в школе могут свидетельствовать о проблемах, даже не находящихся во власти подростка.

Дисциплинарные меры становятся для подростков наиболее действенными в тех случаях, когда они сами участвуют в составлении правил и пожинают плоды их нарушения. Для родителей такие переговоры являются расчетливой попыткой повлиять на поведение, а для подростков они словно свежее дуновение ветра. Вот почему диалог полезен для обеих сторон. Одна мать прибегла к данному методу, когда ее сын однажды вечером явился домой на четырнадцать минут позже положенного времени. Она просто сказала: «Давай послушаем, как ты будешь самому себе читать нравоучение, которое сегодня ты вполне заслужил».

Он охотно начал: «Глупый молокосос, если ты еще хоть раз опоздаешь, то лишишься водительских прав; думаю, ты не будешь от этого в восторге». С усмешкой он уверенно продолжал имитировать родительский монолог во всех подробностях, слегка драматизируя ситуацию. Он даже упомянул, почему он отныне «твердо обязан» возвращаться домой чуть раньше крайнего срока. Устроенный сыном спектакль избавил мать от необходимости целый час читать гневные нотации, тем более что она слишком устала, чтобы сохранять справедливость и беспристрастность. К тому же мама с удовлетворением отметила, что у ее сына растет чувство ответственности. С того самого дня молодой человек никогда не опаздывал.

Поручать подростку работу

Прежде чем космонавт ступает на борт космического корабля, он учится им управлять и проходит тщательный инструктаж. Чем дольше космонавт учится и тренируется, тем более высококлассным специалистом становится. Так и подросток, прежде чем взять на себя обязанности взрослого, должен познакомиться с жизнью и научиться жить по правилам. Вот почему мудрые родители делают свой дом опытной лабораторией, в которой каждый подросток может на практике осваивать искусство общежития и обустройства дома. Каждый подросток должен научиться готовить, стирать, делать уборку в доме, осуществлять простой ремонт, покупать продовольствие, составлять семейный бюджет, осуществлять уход за садом и планировать общественные мероприятия. Дочери подросткового возраста могут и должны помогать в приготовлении пищи, а иногда полностью готовить обед, шить для себя

некоторые предметы одежды и помогать в уборке дома. Мальчики старшего возраста могут вставлять или убирать зимние рамы, помогать в работе по саду, ухаживать за растениями, помогать ремонтировать машину и чинить сломанные вещи.

Особенно важно, чтобы подростки старшего возраста имели какие-то обязанности по дому, которые кажутся им важными и согласуются с их возросшей зрелостью. Например, шестнадцатилетнему юноше нужно не только разрешать мыть машину, но и высказывать свое мнение по поводу покупки новой модели или тщательного техосмотра имеющейся. Девушка подросткового возраста должна не только мыть окна и пылесосить полы, но и высказывать свое мнение при выборе обоев и гардин, когда наступает время косметического ремонта.

Хотя подростки обязаны выполнять работу по дому, родители также должны выделять им время на мероприятия вне дома. Если по вторникам у Сэма баскетбольные тренировки, несправедливо лишать его возможности поиграть в баскетбол только из-за того, что подошла его очередь мыть посуду. Требуется усовершенствовать распорядок дня. Если родители примутся за дело и вымоют вместо Сэма посуду, этот жест научит его помогать нуждающимся в помощи. Родителям необходимо считаться с интересами подростка вне дома, если, конечно, подросток не забывает о своих домашних обязанностях.

Родителям следует уделять особое внимание подростку, работающему неполный день. Его надо частично освободить от работы по дому, за исключением тех случаев, когда в этом возникает крайняя необходимость. Работа неполный день помогает подростку ощутить свою значимость, дает ему источник дохода и нередко помогает выбрать профессию. Нужно позволить подростку постепенно все больше времени уделять работе и все меньше — делам домашним, если он этого пожелает.

В подростковом возрасте «расписание» по-прежнему играет важную роль в развитии у ребенка ответственного отношения к жизни. И снова наиболее благоприятным временем для развития у молодого человека чувства ответственности становится период, когда у него появляется повышенный интерес к какому-либо роду деятельности. Сонни пришел домой из школы в приподнятом настроении, потому что на уроке труда научился изготавливать фотоэлемент. Он прикинул, что сможет сделать фотоэлемент, автоматически открывающий дверь гаража. Папа Сонни поощрил его новое увлечение, они вместе закупили необходимые материалы и начали работать в гараже в свободное время. Поскольку фотоэлемент удался, они составили новые планы, предполагавшие применение папиных механизированных инструментов, и Сонни, который никогда особо не задумывался о будущем, решил избрать профессию электрика.

Во время недавно проведенного исследования 88 процентов подростков, совершивших правонарушения, на вопрос «Что вы делаете в свободное время?» ответили: «Ничего». Работа по дому, особенно мытье стен и полов, хорошо сказывается на фигуре девушек и укрепляет мышцы юношей. Кулинария и шитье научат юную девушку в будущем умело вести домашнее хозяйство. Работа по саду, слесарные работы, строительство и ремонт помогут юношам освоить важные мужские навыки. Работа — это лучшая дисциплина для подростка. Она прививает ему такие добродетели, как предприимчивость и терпение. Подросток осваивает ремесла, которые в будущем помогут ему

выбрать профессию. Он заполняет полезной работой те часы, которые могли бы пройти в праздности или за какими-нибудь сомнительными делами. У подростка развивается честность и порядочность, уверенность в себе и самоуважение. Полезный труд помогает также направить в нужное русло жизненную энергию и силу, бьющую ключом в юношах и девушках, предоставляя этой энергии здоровый выход.

Как мотивировать подростка

Возможно, вы сделали все, что в ваших силах, желая научить своего подростка ответственному отношению к жизни, но вам все еще трудно заставить его подняться и двигаться в правильном направлении. Поскольку это крайне эгоцентричный период в жизни, когда молодым людям нравятся награды и поощрения, принципы закрепления здесь особенно полезны. Если вы чувствуете, что вашему подростку нужна мотивация, вам поможет следующая информация:

1. Выберите фактор мотивации, наиболее нравящийся подростку. Предоставление молодому человеку машины на два вечерних часа может оказаться для него изумительным стимулом. Другой подросток мечтает о какой-нибудь модной вещи. Предоставление ребенку возможности получить удовольствие — это хорошая альтернатива капризам, плачу, мольбам, жалобам и приставаниям, неизбежным в противном случае. Вы можете сказать: «Да, я куплю тебе свитер, который ты так хочешь иметь, но тебе придется его заработать». Коль скоро вам удастся договориться о стимуле или факторе мотивации, второй шаг не заставит себя долго ждать.

2. Оформите соглашение надлежащим образом. Можно прекрасно добиться поставленной цели с помощью письменного контракта, подписанного и подростком и его родителями. Мы с Гарри составили контракт для Марка незадолго до того, как ему исполнилось 15 лет, и он получил водительские права для начинающих. Да, он мог получить разрешение водить машину в нашем присутствии, но ему нужно было заслужить это преимущество своим ответственным поведением. Водение машины требует ответственного отношения, и мы решили, что если Марк докажет другими делами, что уже имеет чувство ответственности, мы позволим ему водить машину.

Мы настаивали на том, чтобы Марк заработал 25000 баллов в течение шести недель, — в противном случае договор будет считаться недействительным.

Марк также понимал, что с момента подписания договора он может терять баллы за неподобающее и неразумное поведение.

Вы можете не только лишать своего подростка баллов за плохое поведение, но и начислять ему призовые баллы за похвальное поведение, не предусмотренное в контракте.

3. Разработайте метод мгновенного вознаграждения. Большинство из нас нуждается в каком-то реальном стимуле для поддержания нашего интереса по мере продвижения к поставленной цели. В случае с Марком мы разработали план подсчета баллов в рамках заключенного с ним договора. Каждый вечер мы добросовестно записывали баллы, а в конце недели суммировали результат. В первую неделю сын заработал только 750 баллов. Он хорошо понимал, что ему никогда не заработать 25000 баллов за шесть недель, если он будет двигаться вперед такими темпами. Однако в течение следующей недели он набрал 7500 баллов.

Договорную систему можно использовать в самых разных ситуациях. Это очень действенный принцип, но вам, возможно, придется менять методы. Очень важно, чтобы подростку не давали не заработанную честным путем награду. В то же время родителям не следует откладывать вручение подростку честно заработанной награды или нарушать свое обещание.

Домашняя работа для родителей

Родители могут помочь своему подростку, если они: 1. Уважают его частную жизнь. Подросток нуждается в уединении, и родителям не надо чувствовать себя отверженными из-за того, что он иногда закрывается в своей спальне. Потребность в личной жизни удовлетворяется также с помощью личных писем, дневников и телефонных звонков. Родители, обыскивающие комнату подростка или его личные вещи с целью найти свидетельства его секретной деятельности, нарушают право ребенка на личную жизнь. Если вы подозреваете, что ваш подросток употребляет наркотики, обыск и поимка на месте преступления могут быть оправданы, но родители не вправе изымать личные дневники и почту подростка, а также привычно рыться в его карманах, визитках или ящиках письменного стола. 2. Млают дом привлекательным. Такие детали, как опрятный внешний вид, застланные кровати, чистая кухня, могут избавить подростка от смущения, когда к нему в гости приходят друзья. Подросток чутко реагирует на то, как ровесники оценивают его родителей, даже если ему самому не мешало бы причесаться.

И никогда не отказывайтесь от проведения совместных семейных мероприятий. Родители многих подростков — замечательные люди, но у детей нет возможности узнать об этом, потому что они видят своих отцов и матерей только тогда, когда те критикуют их или указывают, что им можно делать, а чего нельзя. Одним из главных факторов, влияющих на семейное счастье, надо назвать чувство товарищества и понимания, которое рождается во время совместных игр. Поскольку в большинстве случаев родители общаются с детьми лишь тогда, когда поручают им какую-то работу или исправляют их поведение, очень важно, чтобы в определенных случаях общение было менее серьезным и проходило в форме различных совместных развлечений. Семейные игры и походы с ночевками в палатках, совместные каникулы и прогулки по лесу, совместные строительные проекты и дружеские беседы создают атмосферу, в которой молодым людям, естественно, хочется поделиться тем, что у них накопилось на душе.

3. Тонко наблюдают. Подросток не любит, когда его ограничивают сплошными запретами, но внутренне он мечтает о том, чтобы его разумно направляли. Подростка раздрают внутренние противоречия. С одной стороны, он терпеть не может бесхребетных родителей, но с другой — протестует против нарушения его личной свободы, особенно если родители дают ему указания по поводу тех вещей, в которых, как ему кажется, он может сам разобраться. Именно в такое время подросток может возопить: «Дайте мне свободу, а не то я уйду из дома!»

Тем не менее в подростковом возрасте ни в коем случае нельзя прекращать воспитание или ослаблять вожжи. Подростку нужен якорь родительской дисциплины, который удерживал бы его в этот бурный период жизни. И, как всегда, дисциплинарные меры должны быть справедливыми, но не провоцирующими противопоставление одного родителя другому. Нельзя вести

дело так, чтобы ребенок манипулировал одним родителем в обход другого, и если необходимо принять твердое решение, эту ответственность должен взять на себя отец, поскольку он является главой семейной ячейки.

4. Уважают стремление подростка к независимости. Подростку нужны узы, но не рабство, и родители должны проводить четкую грань между тем и другим. Все, что родители делают с самого раннего детства и в последующие годы, будет усиливать зависимость или независимость подростка; в конце концов заканчивается воспитательная работа родителей, но не их взаимоотношения с детьми. Часто родители боятся предоставлять подростку свободу, опасаясь, что он еще не созрел для нее. Однако молодой человек, жаждущий независимости, но не готовый к ней, не поумнеет от того, что вы все время будете ханжески напоминать ему об этом.

Когда ваш подросток требует большей свободы, немного отойдите в сторону и позвольте ему самостоятельно принимать решения, а также нести за них ответственность. Обычно, если подросток еще не готов к обретенной свободе, он вернется к вам и попросит о дальнейшем руководстве. 5. Сохраняют чувство юмора. Чтобы успешно управлять ребенком, нужно уметь с помощью доброго юмора находить правильный баланс между любовью и дисциплинарными взысканиями. Подросток или взрослый человек сделают в пределах разумного все, что угодно, если попросить их об этом деликатно и весело. Чувство юмора является противовесом против слишком серьезного отношения к подростковому возрасту. Родителям следует помнить, что даже если подросток относит их ко второму веку до нашей эры, через несколько лет он признает их жителями двадцатого или двадцать первого века. Смех в доме создает атмосферу доброжелательности и радости, а подростку нужно учиться получать удовольствие от семейной жизни и почаще смеяться и вместе с другими, и над самим собой.

6. Обсуждают возможные перемены. Время от времени обсуждайте со своим подростком изменения, происходящие в его возрасте, к примеру, изменение домашних правил и давление, которое он может испытывать в будущем. В эти годы уже поздно начинать половое образование, но оно должно продолжаться и в подростковом возрасте. Конечно, вы уже подготовили подростка к тем многочисленным изменениям, которые будут происходить в его организме, но теперь самое время повторить все ранее сказанное и открыть каналы общения по вопросу сексуальности.

7. Заручаются пониманием других детей. Вы поможете младшим братьям и сестрам подростка лучше понимать его нужды, если поговорите с ними об этом наедине. Обсудите с младшими детьми те вопросы, по которым у них могут возникнуть трения с подростком, чтобы они не усугубляли ваше положение своими жалобами. Установив с ними партнерские отношения, родители могут помочь им лучше понять подростковый возраст, в результате чего младшим будет намного легче жить, когда они сами достигнут такого же возраста.

8. Выслушивают подростка. Многие родители фактически не выслушивают своего подростка — по крайней мере, их разум закрыт для него. Более пренебрежительного отношения к мыслям и чувствам подростка, которое позволяют себе многие родители, трудно представить: «В конце концов, он еще только ребенок. Мы выслушаем его, когда он сам будет понимать, о чем говорит!»

В анкете для подростков был поставлен такой вопрос: «Создавая свою

семью, захотите ли вы, чтобы она была похожа на ту, в которой вы сейчас живете, или вам хотелось бы кое-что изменить? Если да, то что именно?» Подавляющее большинство ответило, что они чаще бы выслушивали своих детей. Один подросток признался: «Когда я обращаюсь к матери с личной проблемой, она приходит в ужас от моих слов и велит мне выбросить эту глупость из головы! Если же я обращаюсь с той же проблемой к отцу, то выслушиваю от него часовую лекцию».

Сегодняшняя молодежь — это новое поколение, и они должны чувствовать, что нам действительно есть дело до их проблем и что мы можем выслушивать их, не выходя при этом из себя, не осуждая их и ни в чем не обвиняя. Активное выслушивание в подростковый период приобретает все более серьезное значение, потому что без него не удастся преодолеть разрыв между поколениями.

9. Обеспечивают безопасность, любовь и принятие. Подросток нуждается в безопасных отношениях, которые не меняются вместе с обстоятельствами. Ему нужно знать, что даже в случае недопонимания и разногласий его взаимоотношения с родителями никогда не будут прерваны.

Зрелая любовь к подростку означает, что мать и отец готовы участвовать в жизни и возрастании своего ребенка, и постепенно выпускать эту растущую личность в окружающий мир, который постоянно расширяется вокруг нее по мере ее взросления. Родителям следует быть чрезвычайно ласковыми с маленьким ребенком, и подросток, которого в детстве утешали, когда он набивал себе шишки и синяки, подрастая, не будет стыдиться родительской ласки, не будет стремиться к преждевременному сексуальному контакту, чтобы компенсировать то, чего ему так недостает. У подростка не будет дополнительного стимула стремиться к эротическому удовольствию.

10. Являют образец счастливого брака. Подросткам нужно видеть, как их родители ежедневно выражают любовь друг к другу. Согласно скрупулезным исследованиям, супружеские отношения переживают самый критический период, когда дети достигают подросткового возраста. Одна из причин кроется в нервном истощении вследствие противостояния с подростками. Другие проблемы не связаны с ребенком, но порождаются неудовлетворенными потребностями во взаимоотношениях между мужем и женой.

В первые годы жизни ребенка мать может самостоятельно удовлетворять потребность ребенка в безопасности, но в бурный подростковый период ребенок особенно нуждается во внимании со стороны отца. Если бы муж и жена смогли устранить все препятствия, мешающие им в полной мере наслаждаться супружескими отношениями, то многие проблемы их подростка также исчезли бы. Безопасность подростка значительной степени укрепляется, когда в своей семье он видит источник безопасности.

Родительские права и привилегии подростка

В последнее время так много говорится об основных потребностях и привилегиях детей, что зачастую упускаются из виду права и потребности родителей. В результате отцы и матери не могут провести грань между правами и привилегиями. Подростки часто требуют привилегий, истолковывая их как свои права. Следующий частичный список включает отдельные вопросы, которые в большинстве семей нуждаются в прояснении.

1. Родители имеют право убеждать своего подростка не общаться с

сомнительными друзьями. Выбор друзей — это распространенная проблема. Многим родителям кажется, что тот или иной парень не должен общаться с их дочерью или что некоторые друзья сбивают их сына с правильного пути. Типичной родительской реакцией является запрет на подобные отношения. Следствием таких запретов становится возмущение, раздражение и непонимание. Запретные друзья кажутся еще более желанными, а неодобрение только заставит вашего подростка скрывать от вас его дружеские связи. Почему бы не предложить сыну или дочери приводить их друзей к себе домой? Именно здесь, в доброжелательной атмосфере подросток способен сравнивать. Необходимо дать ему свободу в выборе друзей, родительский же долг состоит в том, чтобы вмешиваться в крайних случаях. Иногда переезд в другой город помогает разрешить особо сложные проблемы.

2. Родители имеют право отказать своему подростку в пользовании семейной машиной, когда им она нужнее или по любой другой разумной причине. Ваш подросток будет иметь неограниченные права на машину только после того, как купит свою собственную. Разрешение подростку пользоваться семейной машиной — это привилегия, связанная с определенной ответственностью. Привилегия пользоваться семейным автомобилем — это мощный стимул хорошего поведения, и лишение этой привилегии не менее действенно. Но будьте справедливы.

3. Родители имеют право контролировать все входящие и исходящие звонки со всех телефонов, установленных и содержащихся за их счет. Некто пошутил, что самое страшное — это жить в доме с тремя подростками и одним телефоном! Наверно, ни по одному вопросу между родителем и ребенком не возникает столько разногласий, как по вопросу пользования телефоном. Прежде всего ограничьте продолжительность всех телефонных звонков. Необходимо ввести разумные ограничения на продолжительность разговоров с друзьями и подругами. Если подростки не могут договориться о чем-либо за 20 минут, то о предмете скорее всего вообще не стоит говорить. Во-вторых, ограничьте количество звонков за один вечер. В большинстве случаев двух звонков за вечер вполне достаточно. Однако вам следует проявить немного больше гибкости, если ваш подросток участвует в школьных или церковных мероприятиях. Не засчитывайте входящие звонки в число двух положенных подростку звонков, если разговор укладывается в пять минут. Требуйте, чтобы между звонками был промежуток хотя бы в 15 минут.

4. Родители имеют право лишать своего подростка незаслуженных привилегий. Подросток является достаточно взрослым человеком, чтобы его можно было пороть, тем не менее наказание зачастую бывает необходимо. В таком случае родители могут найти действенный механизм в виде лишения ребенка некоторых благ. Выполняет ваш подросток обещание вернуться домой в определенное время? Он своевременно звонит вам, когда задерживается? Выполняет ли он свою работу по дому без напоминаний и упреков с вашей стороны? Получает ли он приемлемые оценки в школе? Лодырничавший подросток не должен рассчитывать на привилегии или получать их.

5. Родители имеют право рассчитывать на то, что их подросток будет хорошо учиться в школе, и могут настаивать на том, чтобы он отучился в старших классах. Справедливы ли ваши ожидания по поводу оценок подростка? Помните, важны не столько сами знания, сколько умение пользоваться этими знаниями для адаптации в окружающем мире и налаживания отношений с

другими людьми. Если у подростка неплохие способности, родители вправе побуждать его не только отучиться в старших классах, но и поступить в колледж для продолжения образования.

За восемь недель до окончания средней школы Марк сообщил нам, что хочет бросить учебу. Мы не стали бурно реагировать на эту выходку, но осторожно попросили сына перечислить на листке бумаги все плюсы и минусы такого решения. После долгого обдумывания Марк все же решил доучиться. Когда впоследствии он получил четырехлетнюю стипендию для учебы в колледже, мы стали возлагать на него большие надежды. Каково же было наше разочарование, когда Марк бросил колледж, проучившись всего один семестр, и не пожелал продолжать учебу. Поменяв за три года много работ, он снова поступил в колледж. Вскоре мы получили от него письмо, в котором, в частности, говорилось: «Я получаю большое удовольствие от учебы здесь, в колледже. На днях я случайно пропустил одно занятие по недосмотру и разозлился на себя... Мне кажется, что я счастлив здесь потому, что на этот раз мне хочется учиться, и я нашел какой-то смысл и цель в жизни. Я действительно стал уставать от бесцельного шатания и полного отсутствия положительных результатов. Мне просто хочется снова сказать вам большое спасибо за то, что вы дали мне еще один шанс. На этот раз я собираюсь им воспользоваться».

Если бы мы несколько лет тому назад слишком бурно отреагировали на его решение, он мог бы и не достичь того уровня, на котором сейчас находится.

6. Родители имеют право решать, какой внешний вид должен иметь их ребенок. Однако мама и папа должны понять, что любая попытка запретить подростку быть похожим на своих сверстников почти наверняка обречена на провал, так как их ребенок меняет свой внешний вид и стиль одежды, чтобы отличаться от родителей, чтобы обращать на себя внимание ровесников и в то же время не быть среди них белой вороной.

Если подросток испытывает ваше терпение, с одинаковым энтузиазмом подхватывая любую новую прихоть или причуду, будьте осмотрительны. Чем активнее вы будете противодействовать каждой странности, тем крепче он будет держаться за нее. Насколько это возможно с человеческой точки зрения, позвольте своему подростку самому выбирать стиль одежды. Ему нужно так одеваться, чтобы он чувствовал, что ровесники принимают его. Бели его одежда слишком чудная, давление со стороны сверстников сможет быстро сделать то, что вам не под силу.

Однако если речь идет о важном вопросе, например, о нежелании девушки носить нижнее белье или о ее стремлении носить неприличное платье, занимайте твердую позицию. Всегда решительно выступайте против того, что вы считаете предосудительным по соображениям морали. Чрезвычайно трудно объяснить молоденьким девушкам-подросткам, почему им не следует носить ту или иную одежду. Они еще недостаточно умны, чтобы понимать, каким образом их одежда влияет на мужчин. Поскольку внешний вид мужчин их не возбуждает, им даже в голову не может прийти, что их внешний вид может возбуждать мужчин. В юные годы девушки нуждаются в тонком руководстве. Но не допускайте, чтобы те ценности, которые вы избрали для себя произвольно, в силу своего воспитания, вставали между вами и вашим подростком, растущим совсем в другом мире. Иными словами, если весь вопрос заключается только в причудах моды, позвольте своему подростку одеваться так же, как одеваются его ровесники.

Подросток прилагает немало сил, чтобы соответствовать нормам, принятым в кругу его сверстников. Это положение могло бы измениться, если бы он чувствовал доброжелательную атмосферу в доме. Стремясь получить признание, подросток иногда выбирает себе такую одежду, манеры и прическу, которые ненавистны его родителям. Если члены семьи не будут относиться к подростку благосклонно, в чем он так отчаянно нуждается, подросток пойдет по пути еще большего подражания ровесникам и предпочтения еще более нелепых фасонов одежды.

7. Родители имеют право следить за тем, какая музыка звучит в их доме. Обратите внимание на слово следить. Если вы категорически запретите подростку слушать музыку его поколения, то развяжете ему руки. На одном семинаре для родителей речь зашла о рок-музыке. Отец малолетнего ребенка взял слово и сказал: «Для чего обсуждать здесь рок-музыку? Мы все христиане. Все, что вам нужно, — это запретить ее!» Родителям маленьких детей иногда бывает трудно понять, что настанет время, когда им придется дать своему ребенку свободу выбора и принятия решений. Родителям, естественно, нужно сортировать музыку и утверждать принципы, с помощью которых их ребенок сможет выбирать для себя приемлемый музыкальный жанр.

Даже если вы сможете проследить за тем, что ваш подросток слушает в родных стенах, вам не удастся сделать это за пределами дома. Какие-то вещи родителю не под силу проконтролировать, в том числе и музыку. Вы должны положиться на то, что еще в раннем возрасте вам удалось привить ребенку правильные ценности, и они помогут ему благополучно пройти сложный подростковый период, когда давление со стороны сверстников становится особенно сильным. Мало кто из подростков обладает такой силой воли, чтобы полностью отвергнуть музыку своего времени. Вам нужно будет снова осуществлять ненавязчивое руководство, не предъявляя подростку необоснованно суровых требований. Естественно, нельзя позволять подростку навязывать свои музыкальные вкусы другим членам семьи или включать музыкальную аппаратуру слишком громко.

8. Родители имеют право устанавливать правила, касающиеся свиданий молодых людей. Родители могут даровать своим подросткам привилегию ходить на свидания только после учета таких факторов, как возраст, надежность, готовность брать на себя ответственность и зрелое поведение.

В раннем подростковом возрасте лучше не позволять детям ходить парами и оставаться наедине друг с другом. Родители могут легко помешать свиданиям в этом возрасте, сделав свои дома уютным и теплым местом, в котором подростки будут с удовольствием проводить свободное время. Семьи могут участвовать в подобных совместных мероприятиях, тем самым предоставляя молодым людям возможность развивать здоровую дружбу, избегая свиданий наедине. Семьи могут ездить друг к другу в гости, планировать совместные походы в горы, выезжать на пикник, вместе кататься на коньках или поощрять любые другие мероприятия, позволяющие молодым людям общаться друг с другом под присмотром взрослых. Церковные и школьные мероприятия могут быть хорошим дополнением к тем мероприятиям, которые проводят родители.

Где-то в середине подросткового периода большинство молодых людей начинают назначать друг другу свидания и встречаться наедине. Девушки, как правило, считают себя готовыми к свиданиям наедине в возрасте 13 или 14 лет, но мудрые родители уговаривают их повременить до 15 или 16 лет.

Статистические исследования свидетельствуют, что чем раньше подростки начинают играть в свидания, тем больше вероятность того, что они рано вступят в брак. Точно так же, чем раньше они женятся, тем выше их шансы на развод.

Период устойчивых отношений, когда молодые люди обещают встречаться только друг с другом (а так оно и должно быть), должен наступить не раньше, чем они начнут учиться в старших классах. Однако я поспешу добавить, что если вам сравнительно легко удастся убедить своего подростка 13 или 14 лет не ограничивать свой круг общения одним человеком, с 17- или 18-летним дело обстоит совсем иначе. Мудрые родители не пытаются запретить старшекласснику создание устойчивых отношений. Лучше не запрещать подобных взаи-моотношений, а отговаривать и разубеждать подростка. Оставляйте каналы общения открытыми. И вам, и вашему подростку следует признать, что устойчивые отношения являются идеальным убежищем для неуверенных в себе молодых людей. Чем менее уверенно подросток себя чувствует, тем старательнее он (или она) будет стремиться к постоянным отношениям, надеясь разрешить те проблемы, с которыми они сталкиваются во взаимоотношениях со сверстниками. Помогайте своему подростку разрешить главную проблему. Это намного лучше, чем в раннем возрасте бороться с одним из ее симптомов в виде постоянных свиданий с одним и тем же парнем (девушкой).

Родители придают огромное значение нравственным правилам поведения своего подростка: куда он ходит, что делает во время свиданий, с кем встречается. В богобоязненных семьях особые проблемы возникают тогда, когда ребенок начинает встречаться с представителем противоположного пола другой расы или веры. Молодые люди из благочестивых и счастливых семей, как правило, предпочитают следовать учению и примеру своих родителей в выборе партнера для свиданий. Однако можно избежать больших огорчений, если родители научатся умело пользоваться несколькими управленческими навыками в этот критический период.

Свидания и сексуальное поведение

Наверно, в эти области жизни подростков родители вносят наименьший вклад. Они неумышленно нагромождают препятствия в виде неприязненного отношения к данным темам, и подросткам труднее всего обсуждать их со своими родителями. Свидания и сексуальное поведение являются весьма популярными темами разговоров между молодыми людьми, но немногие родители отдают себе отчет в том, как ведет себя их подросток и каковы его нравственные нормы.

Этому есть объяснение. У родителей всегда хорошие намерения, но часто они пользуются ошибочными методами! Отказываясь говорить на указанную выше тему, они надеются разубедить подростка начинать свидания в раннем возрасте. Впоследствии, более не в силах закрывать глаза на этот вопрос, они становятся диктаторами и строго требуют от подростка приходить домой не позже положенного времени, запрещая ему участвовать в тех или иных мероприятиях. Помимо болезненной реакции на данные вопросы, родители часто еще и острят по поводу влюбленности своего ребенка. Это приводит к тому, что молодые люди стремятся вести себя как можно более скрытно, дабы избежать насмешек и колкостей.

А ведь вопросы свиданий и сексуального поведения можно решать иначе.

Даже в раннем подростковом возрасте родителям следует на семейных богослужениях и советах чаще говорить о нравственных нормах поведения во время свиданий. Нужно позволить молодым людям свободно высказывать любые мнения и задавать любые вопросы, какими бы шокирующими они ни были. Родителям следует избегать ответов в виде нравоучений, унижительных замечаний или любого рода наказаний. Разве не лучше будет, если ваш подросток получит информацию от вас, нежели от сверстников? Также помните, что во время таких бесед ваш ребенок учится и растет. Вы вправе не до конца соглашаться с подростком, который может утрировать свои взгляды, желая услышать ваши возражения или отмежеваться от вашей системы ценностей. Если вы будете слишком остро реагировать на его вы-оказывания, он однажды захочет испытать именно то, что вы в большей или меньшей степени вынуждаете его отстаивать.

Проложив путь к сердцу ребенка с помощью подобного разговора, вы можете затем заключить с ним договор, касающийся его свиданий. В этом соглашении, которое заключается до того, как подросток начнет игру под названием «свидания», должно быть оговорено: с какого возраста подросток начнет ходить на свидания, сколько свиданий в неделю он будет назначать, в какое время будет возвращаться домой. Нужно также оговорить цель свиданий, условия назначения свиданий незнакомым людям и т. д. Заключая подобное соглашение, вы должны уговорить своего подростка взять на себя как можно больше обязательств. В этом случае переговоры и дискуссии обретут прочную опору.

Наверно, еще труднее обсуждать тему сексуальных отношений, хотя это так же необходимо. Часто родители своими произвольными суждениями закрывают дверь для дискуссии. Чрезмерно острая реакция на откровенные признания подростка только вынуждает его занять оборонительную позицию и отстаивать свое мнение, а то и вообще уйти «в подполье».

Д-р Норман Райт разработал упражнение для молодых людей, чтобы научить их правильному сексуальному поведению. Я использую его на своих семинарах для молодежи. Оно помогает молодым людям классифицировать свои сексуальные ценности, и его можно найти в «Рабочем журнале для родителя», часть 5. В это упражнение включен перечень разновидностей физической близости. В сопровождающей таблице описываются семь этапов, из которых состоит процесс свиданий, в конечном итоге приводящих к браку. Молодой человек определяет, какое сексуальное поведение уместно на каждом этапе. Выполненное упражнение ясно показывает, что если молодые люди используют все способы выражения любви в период ухаживания, у них не останется ничего нового в искусстве выражения любви друг к другу после бракосочетания.

Многие родители будут шокированы тем, насколько свободно современные молодые люди выражают свою физическую привязанность. Приготовьтесь к неожиданным откровениям и к тому, чтобы объяснять подростку приемлемые стандарты и при этом не осуждать его.

Отпустить

Самое сложное для родителей — «отпустить» своих подростков. Родителям-христианам в большинстве случаев это сделать еще труднее, чем светским родителям. Родителям, имеющим глубокие религиозные убеждения,

чрезвычайно трудно даже помыслить о том, чтобы позволить своему недорослю самостоятельно жить в современном мире, ибо они прекрасно понимают, какие опасности ему угрожают. Вот почему многие из них проявляют чрезмерное рвение и пытаются заставить своего подростка принимать «правильные» решения.

Мы с Гарри в этом смысле чувствуем себя так, как будто суд признал нас виновными. Мы отчаянно пытались удержать при себе нашу старшую дочь. Однажды, в полном отчаянии от собственной неспособности донести до нас свои чувства словами, наша дочь изложила их на бумаге, адресовав письмо Гарри.

Дорогой папочка,

извини меня за то, что я спорила с тобой сегодня вечером, — я этого не хотела. Я хочу сказать тебе лишь то, что я не только двою дочь, но и личность. Согласись с тем, что мне уже 20 лет, и я самостоятельная личность, мыслящая личность, способная на многое. Я хочу, чтобы мне позволяли делать собственный выбор и чтобы со мной обращались как со взрослым человеком. Извини меня, но я уже не та 12-летняя девочка, которая так любила прятаться за твоей спиной. Я взрослая и хочу сама нести ответственность за свою жизнь, за то, что я делаю, — даже если я не убираю вовремя дом и не готовлю обед. Кого ты пытаешься оградить: себя или меня? Пожалуйста, позволь мне хотя бы недолго побыть самой собой. Быть может, тебе не нравится многое из того, что я делаю, но я тоже учусь на своих ошибках. Пожалуйста, позволь мне быть собой!

«Пожалуйста, позволь мне!» Как бы мы ни старались, нам не удалось бы и дальше заставлять Карлин плясать под нашу дудку. Эти дни давно уже миновали. Нам пришлось смириться с тем, что либо мы выполнили свою «домашнюю работу», либо пренебрегли ею. Мы уже не могли вернуться в прошлое и переделать все заново.

У нас есть только восемнадцать или двадцать лет на то, чтобы внушить ребенку правильные ценности. Затем наступает время, когда необходимо проводить политику под названием «руки прочь», как бы тяжело нам ни было смотреть на такие ошибки нашей «кровиночки», которые способны омрачить ее будущее и даже лишить ее спасения. Мы знаем, как это трудно, поскольку сами это пережили, но мы можем уповать на то, что Божественная сила придет на помощь нашему чаду и приведет его к правильному решению. А вероятность того, что ваш ребенок будет принимать правильные решения, значительно повышается, если ему не приходится отстаивать свою взрослость и независимость в сражениях с вами.

Слово разочарованным родителям

Родители подростков часто чувствуют собственную несостоятельность. Их мучают вопросы типа: «А правильно ли я поступил в данной ситуации?» Вы испытывали подобные чувства? Если вы все время задаете вопросы такого рода, значит, вы правильно себя ведете. Положение может казаться безнадежным, но оно скорее всего лучше, чем вы себе представляете.

Вы можете пребывать в состоянии нервного напряжения и разлада в тот период, когда в вашем доме живут подростки, и это приводит вас в смятение и терзает вашу душу. Разлад и ссоры — вещь неприятная, но они указывают на то, что каналы общения с ребенком у вас пока еще открыты. Такая открытая борьба намного лучше холодной войны, когда члены семьи перестают разговаривать

друг с другом.

Как бы трудно вам ни было ладить с подростками, оставьте открытой дверь доброжелательности, любви и общения. Будьте твердыми, но любящими. Ваш подросток может вести себя враждебно, раздражительно, быть угрюмым и замкнутым, даже бунтовать против вас. Возможно, вы ума не можете приложить, что вам с ним делать, и вам хочется уйти от него, дать ему отпор или попросить его уйти из дома. Но всегда помните: чем труднее ребенок, тем больше ему нужна ваша любовь и забота. Быть может, он отвергнет все прилагаемые вами усилия, но никогда не отвергайте его. Вы зрелый человек, а трудный ребенок пока еще неоперившийся птенец. Вы вполне в состоянии принять решение вести себя во время стресса как зрелый человек, а ваш ребенок еще не научился этого делать. Если вы будете действовать твердо, но с любовью, в каких бы болезненных обстоятельствах вы ни оказались, когда-нибудь ваше поведение принесет большие дивиденды, поскольку в будущем ваш сын или дочь будут брать с вас пример.

Сожаление по поводу того, что было сделано или чего не было сделано, только усугубляет положение. Страх перед будущим часто затуманивает наше сознание, и мы теряем способность отличать законное чувство вины от иррационального комплекса вины. Каждая новая проблема еще более усиливает в нас ощущение собственной несостоятельности, пока гнетущее чувство вины не парализует нас полностью. Если мы не сможем открыто и честно разобраться с чувством вины, оно испортит наши взаимоотношения и с супругом, и с другими детьми в семье, и с нашей родней, и с коллегами по работе. Комплекс вины — это вор, крадущий у нас радость жизни.

Недавние исследования в области развития детей указывают на то, что темперамент ребенка значительно сильнее влияет на его развитие, чем мы раньше думали (см. «Трудный ребенок», с 127). Нас учили, что родитель всесилен, а ребенок беспомощен. Все мы понимаем, какое сильное влияние на ребенка оказывает родитель, но мы недооценивали участие самого ребенка в процессе собственного развития. Родителям следует понимать разницу между влиянием и контролем. И то, и другое можно осуществлять в раннем детстве, но родителям следует ослабить волокиты, когда ребенок превращается в подростка. Даже во взаимоотношениях с маленькими детьми родителям нужно избегать слишком жесткого контроля. Каждый ребенок — это уникальная личность, имеющая свою волю и способная принимать решения.

Библия показывает нам, что Бог ценит людей, несмотря на их неудачи. Ваше личное достоинство и индивидуальные качества не зависят от того, чего вы добились, а чего не смогли добиться на поприще родительского воспитания. Цените собственное достоинство] Только тогда вы сможете избавиться от комплекса вины и помочь своему ребенку пережить болезненный подростковый период. У вашего ребенка есть личное достоинство, даже если он выбирает не те ценности, которые вам хотелось бы ему привить. Необходимо позволить ребенку развивать собственную систему ценностей и жить той жизнью, которую он сам себе выбирает. Чем старше ребенок становится, тем меньше мы можем его контролировать, но одновременно возрастает наша возможность влиять на него.

Родителям нужно помнить, что за предосудительным поведением скрывается личность, имеющая собственное достоинство. Как мы с Гарри жалеем о том, что нам не всегда удавалось видеть внутренние установки наших

детей, скрывавшиеся за их внешним поведением! Поведение — это всего лишь симптом встревоженного подростка, неспособного справиться с давлением, которое оказывает на него жизнь. Что произошло бы с нами, если бы наши взаимоотношения с Богом зависели от нашего поведения? В один день мы могли бы наслаждаться любовью и благоволением Бога, а в другой чувствовать отверженность. Бог не игнорирует наше поведение, но Он также и не отвергает нас за плохое поведение. Его пример безусловной любви — это образец, которому мы должны подражать в наших взаимоотношениях со своенравными подростками.

Возможно, в какое-то время вам будет больно и обидно, и ничто не сможет снять эту душевную боль. Только наши дети способны наносить такие обиды. Что в таком случае делать родителю? Может, вспомнить обетование, изложенное в Притч. 22:6? В нем говорится, что если мы основательно наставим наших детей в начале их жизненного пути, то они не уклонятся от него, когда повзрослеют. Вы вступаете в период осознания страшной вины. Вы ждете, молитесь и надеетесь. Но сколько это может продолжаться?

Не вечно вы будете пребывать в таких непростых обстоятельствах, и вам нужно с ними смириться. Вы не сможете избавиться от боли, но в ваших силах принять решение с надеждой смотреть в будущее. Сопровождайтесь искушению сосредоточиваться только на негативной стороне жизни или на негативных качествах вашего подростка. Не теряйте надежды на будущее. Держитесь! О, как трудно родителям пережить ночь, когда они не знают, где в это время бродит их подросток!

Кроме того, помните, что ваш взрослеющий подросток имеет право принимать определенные решения относительно своего будущего. Возложите на него ответственность за принимаемые им решения, за его поведение и вытекающие из него последствия.

И, наконец, покойтесь в Господе. Псалом 36 поможет вам выжить, если вам покажется, что вы тонете. Если вы сможете положиться на Высшую Силу, тогда получите глубокое утешение в то нелегкое время, когда ваш ребенок станет подростком. Но ни на миг не забывайте, что не количество молитв производит впечатление на молодого человека, а изменения, происходящие в нашей жизни благодаря молитве. Вот что может тронуть сердце подростка! Бог возлюбил вашего подростка любовью вечной. Его Сын умер, чтобы спасти вашего сына и вашу дочь. Смогут ли ваши дети увидеть Божью любовь на вашем личном примере?

7. Участие родителей в профилактике наркомании

"Госпожа Поттер? С вами говорит сержант Квигли из округа Хилкрест. Мы задержали двух ваших дочерей и привезли их в полицейский участок, это связано с наркотиками».

«Извините, сержант, должно быть, произошла какая-то ошибка, — у г-жи Поттер перехватило дух. — Мои дочери находятся дома в своих комнатах. Они спят!»

В самом деле?

Полицейский и не думал шутить и серьезным тоном продолжал информировать перепуганную мать. Шестнадцатилетняя Сюзан и

четырнадцатилетняя Джэн были арестованы с группой других подростков, но г-же Поттер такая ситуация казалась невероятной. Должно быть, офицер задержал каких-то других девушек по фамилии Поттер. Есть молодые люди, употребляющие наркотики, да, ей это известно. Но они с мужем жили в самой престижной части города, были хорошо образованными людьми и регулярно по-сещали церковь. Мама посвящала семье большую часть своего времени.

Примерно так же отреагировал на это сообщение глава семейства Боб Поттер. Где они допустили ошибку? Сюзан и Джэн, симпатичные девочки, были популярны в школе, вели себя хорошо. Родители не выдавали им слишком много карманных денег и полагали, что они не спускают глаз со своих дочек. И вдруг такой удар: Сюзан сидит на героине, а Джэн уже почти пять месяцев курит марихуану!

Быть может, вам тоже трудно в это поверить. Наверно, вы совсем иначе представляли себе дома, в которых могут вырасти дети-наркоманы, — что-то наподобие тех, что можно встретить в гетто. Но времена меняются. Сейчас наркомания тянет свои многочисленные костлявые руки во все дома, кварталы, школы и предприятия. Если жуткий кошмар еще не коснулся вашей семьи, это не дает вам гарантии, что с вами никогда ничего подобного не произойдет, — особенно если вы не пожелаете признать, что беда может постучаться и в двери вашего дома.

Дети какой социальной среды попадают в сети наркомании? Неверно считать, что это в основном малолетние преступники. Недавние исследования подтверждают тот факт, что 78 процентов мальчиков, употребляющих наркотики, — тихие, милые, сдержанные и хорошо воспитанные, однако они легко попадают под чужое влияние и стремятся угождать другим. У них немного близких друзей, если таковые вообще имеются, и у них скорее женские, чем мужские интересы. Наркоманы зачастую бывают сладкоречивы и мягки.

Если 78 процентов людей, зависимых от наркотиков, спокойны, милы, выдержаны и хорошо воспитаны, что же в таком случае побуждает их употреблять наркотики? Это как раз та проблема, которую мы исследуем на страницах данной книги: наша задача — не лечить наркоманов, а помочь родителям в профилактике наркомании у себя дома.

Родительский пример

Первая причина, по которой дети обращаются к наркотикам, — это родительский пример. Психиатр Джеймс У. Хокинс указывает, что злоупотребление наркотиками и лекарственными препаратами является стилем поведения, которому ребенок учится у родителей. «Все дети подражают родителям, — говорит д-р Хокинс. — Если папы и мамы сами придерживаются той линии поведения, которую желают видеть у своих детей, то скорее всего они добьются успеха. Однако если ребенок видит, как его мать или отец каждое утро глотают таблетки, чтобы снять сонливость, а вечером пьют снотворное, или если знает, что родители снимают стрессы алкоголем, то он, по-видимому, будет подражать их поведению».

Старшеклассники в течение пяти месяцев проводили в своих школах опрос по поводу употребления наркотиков. Учащиеся сами придумали, составили и раздали анкеты. Учителя и другие взрослые люди не принимали непосредственного участия в этом исследовании. Юные социологи были удивлены тем, что только 42 процента учащихся хотя бы раз пробовали

марихуану. Все считали, что эта цифра составит минимум 70, а возможно, и 90 процентов.

Опрос показал, что главной причиной, побуждавшей учащихся употреблять наркотики, были привычки их родителей. Это не значит, что дети начинают курить или колоться только под влиянием родительского примера, но вина родителей в том, что их дети становятся наркоманами, весьма существенна. Некоторые вопросы анкеты касались того, как часто родители употребляют алкоголь, курят сигареты, принимают такие лекарственные препараты, как снотворные или стимулирующие средства, и как часто они спорят в присутствии детей. Исследователи пришли к выводу, что наибольшее воздействие на детей оказывают привычки родителей, связанные с употреблением алкоголя, конкретно — как много родители пьют и как часто они напиваются. Ребята, написавшие в анкете, что их матери никогда не просыхают, были склонны употреблять наркотики чаще, чем другие дети.

Реклама патентованных лекарств развила в обществе синдром «принятия каких-нибудь таблеток», полагает директор Службы по контролю за использованием опасных лекарственных препаратов. «С раннего утра до последнего вечернего выпуска радио и телевидение бомбардирует публику привлекательными рекламными сюжетами, остроумными очерками и мрачными предупреждениями, предлагая лекарственные препараты для устранения малейших симптомов реальных или вымышленных недугов или для ухода от действительности, — говорит он. — Среднестатистическая аптечка ломится от всевозможных препаратов, что говорит об успехе этой кампании в средствах массовой информации».

Другой выдающийся деятель высказал мнение, что телевидение программирует сознание ребенка, начиная с двухлетнего возраста, и внушает ему, что «без таблеток он не сможет проснуться, успокоиться, иметь хорошее настроение или снять напряжение».

Каждый год фармакологические компании тратят сотни миллионов долларов на телерекламу, которая убеждает людей, что существует химическое решение всех жизненных проблем, включая боль, скуку и тревогу. Как вы, родители, снимаете у себя тревогу и чувство разочарования? Является ли каждая новая ситуация кризисом, для выхода из которого вам требуется «поддержка»? Обращаетесь ли вы каждый раз к вашей аптечке? Учите ли вы детей, что от каждой проблемы есть своя таблетка? Мы можем доверять медицинским препаратам, помогающим нам во время серьезных заболеваний, но у нас не должна развиваться паническая зависимость от лекарств, с помощью которых люди пытаются решить все свои проблемы. Ваше личное отношение к лекарствам жизненно важно, поскольку родители являются не «наблюдающей стороной», каковой они себя считали в прошлом, а «главной составляющей» проблемы наркотиков.

Потребность в благосклонном отношении

Вторая причина, по которой дети обращаются к наркотикам, это стремление снять эмоциональные проблемы. «Как правило, подростки, принимающие наркотики, испытывают серьезные эмоциональные проблемы, наносящие серьезный ущерб их здоровью. Величайшей потребностью подростка является разрешение этих проблем», — утверждает один психолог.

Этот специалист рассказал об одной девушке, пристрастившейся к

наркотикам и умолявшей: «Я впервые нашла друзей, которые меня любят. Пожалуйста, не отнимайте их у меня». Психолог объясняет: «У этой девушки не было ни одного настоящего друга до того, как она влилась в группу наркоманов. Единственное, чего требовали от нее члены этой группы в обмен на дружбу, — вместе с ними употреблять наркотики. Наркотики сами по себе девушку не интересовали, но она жаждала иметь друзей, а потому стала участвовать во всех мероприятиях этой группы».

Этот психолог обнаружил, что многие подростки, зависимые от наркотиков, являются «неудачливыми и отчаянно одинокими детьми. Они нигде не находят доброжелательного и сочувственного отношения, не добиваются успехов в учебе, в спорте, у своих сверстников... Они находят себя лишь тогда, когда присоединяются к другим детям, страдающим от тех же проблем».

Большинство людей употребляют наркотики ради снятия чувства тревоги, потому что им не так больно, когда они находятся в наркотической эйфории. Один юноша, сидящий на героине, сказал корреспонденту: «Вам абсолютно не понять, о чем я говорю; вы все время чувствуете себя хорошо, а я предпочитаю платить \$100 в день, только чтобы на время облегчить душевную боль».

Поэтому нет ничего удивительного в том, что наркотики пользуются такой популярностью у подростков. Они нуждаются в утешении и одобрении, и их легко сбивают с толку люди, утверждающие, будто наркотики откроют для них дверь в совершенно удивительный и невероятный мир.

В книге «Суд над родителями» Дэвид Уилкерсон рассказывает о Ники Крузе — ребенке, которого воспитывала улица и который напоминает ему о многочисленных семьях, живущих без любви. Когда Ники было четыре года, он подслушал разговор своей матери с другими женщинами за чашкой чая. Во время беседы мать произнесла слова, оставившие незаживающую рану в его сердце: «На самом деле Ники родился у нас случайно. Было бы лучше, если бы его у нас не было». Поскольку Ники чувствовал себя нелюбимым ребенком, впоследствии он убежал из дома и жил как дикий зверь до тех пор, пока Дэвид Уилкерсон не отыскал его с помощью организации «Вызов подросткам». В настоящее время Ники является помощником Уилкерсона,

Люди, склонные к неврозам, ощущающие собственную несостоятельность, чувствующие себя изгоями, которым грозит опасность, более других подвержены наркотической зависимости; вместе с тем, если у наркомана имеется какой-то скрытый невроз, наркотики могут вывести его наружу. Есть ли в этом мире нечто такое, что может помочь молодым людям, обремененным эмоциональными проблемами и чувствующими себя отчужденными? Имеется ли нечто такое, что поможет им справиться со своими повседневными трудностями? Существует какое-либо общество, кроме общества наркоманов, в котором к ним будут относиться благосклонно и где их примут тепло и дружелюбно? Потенциальный наркоман подросткового возраста ищет то, что уже есть у других подростков, а конкретно дом, в котором чувствуется одобряющее и доброжелательное отношение. Эмоционально стабильный подросток может большую часть дня не находиться в непосредственном присутствии родителей, но в сердце своем он уверен в родительской любви. Они отдали ему частицу самих себя и своего имущества, и он знает, что им есть до него дело, он уверен, что если ему понадобятся родители, он в любой момент может вернуться к ним.

Давление со стороны сверстников

Давление со стороны сверстников — вот третья причина, по которой подростки пытаются экспериментировать с наркотиками. Сверстники начинают особенно сильно влиять в подростковом возрасте, их влияние может быть даже сильнее влияния родителей. Кроме того, подросток может научиться уступать давлению ровесников, глядя на своих родителей, например, на мать, которая бросается покупать новое платье только потому, что ее лучшая подруга купила себе такое же платье, или на отца, который покупает полноприводную машину только потому, что у его друга появилась такая же.

Когда общество становится для родителей главным ориентиром, когда слова или дела окружающих становятся их совестью и эталоном, тогда ребенок делает для себя вывод, что его сверстники могут диктовать ему и взгляды, и модель поведения.

Скука

Четвертой причиной употребления наркотиков становится скука. Многие люди обращаются к наркотикам именно по этой причине. В отличие от тех, кто употребляет наркотики, ища в них защиту от возбуждения, группа «скучающих», по-видимому, хочет «отодрать» от своей души слой изоляции и впустить внешний мир.

Д-р Джеймс Хокинс соглашается с такой теорией. «Многие молодые люди попадают в зависимость от наркотиков из-за скуки. Если родители проявляют интерес к занятиям детей и пытаются позаботиться об их конструктивной деятельности, это, конечно же, помогает противостоять наркомании.

Например, ребенка интересует музыка, он участвует в репетициях школьного ансамбля, но если отец и мать ни разу не пришли на его концерт, ребенок может охладеть к музыке. Если он бросит репетиции, у него появится больше свободного времени; возможно, он будет искать общения с другими праздно шатающимися личностями, что может легко привести его к экспериментам с наркотиками. Дети хотят, чтобы родители интересовались тем, что они делают. Они испытывают разочарование, когда родители не придают их интересам большого значения».

Распад семьи

Д-р Хокинс также считает, что пятая причина наркомании — это распад семей. Зачастую отца с матерью интересует только то, что они сами делают, и они не обращают внимания на жизнь и деятельность других членов семьи. Они могут легко втянуть детей в такой же стиль жизни.

Тревожный рост числа разводов означает разбитые семьи, результатом, как правило, становятся семьи без отцов. Современные социологи и психологи утверждают, что если бы в каждой семье присутствовал ответственный мужчина, число преступлений, совершаемых подростками, резко бы сократилось. Во многих случаях мальчики-наркоманы вырастают в тех семьях, где женщина — единственная, кто оказывает влияние на малолетних членов семьи, или где муж находится под каблуком у жены. Мальчикам не хватает твердой мужской руки, и вскоре они начинают отождествлять себя с матерями, бабушками или сестрами. Подобное отождествление развивает у них ощущение собственной несостоятельности, приводящее их к замешательству во взаимоотношениях с родителями; к тому же они перестают понимать свою роль в жизни.

Рок-музыка

Шестым фактором, влияющим на употребление наркотиков, является современная рок-музыка. Я не хочу сказать, что рок-музыка привела к взрыву наркомании, но немногие родители понимают субкультуру и специфический жаргон музыкантов, исполняющих хард-рок и панк-рок.

В некоторых случаях они откровенно говорят о наркотиках. В других случаях тексты песен двусмысленны или, лучше сказать, намекают на что-то неприличное. Но многие подростки и далее дети младшего возраста полагают, что тексты этих песен так или иначе связаны с наркотиками и их употреблением. Родителям необходимо самим решить, воздействуют ли песни, прославляющие наркокультуру, на сознание их подростков и принимаемые ими решения.

Что могут сделать родители?

Вы действительно не хотите, чтобы ваши дети или другие подростки принимали лекарственные препараты в немедицинских целях? Вы задумываетесь о том, что лично вы можете этому противопоставить? Хорошим началом и первым шагом на пути профилактики наркомании могло бы стать получение необходимой информации как родителями, так и детьми.

Большое число молодых людей признаются, что они буквально «ловили кайф» на глазах у родителей, которые даже не догадывались об этом. Родителям нужно научиться быстро распознавать безошибочные признаки, указывающие на то, что их ребенок становится наркоманом. Люди, злоупотребляющие наркотиками, могут иметь следующие внешние симптомы: следы от иглы на руках и ногах, красные, слезящиеся глаза, суженные зрачки, вороватый взгляд, хроническая вялость и инертность, заметное беспокойство, мышечные спазмы и склонность к быстрой ходьбе, частые расстройства желудка, язвы и кровоподтеки на руках, ногах и на других частях тела; немотивированные и неуправляемые приступы веселья, резкий запах пота, привычное почесывание носа, частые головокружения, заметное умственное и физическое вырождение личности, депрессия и отчаяние, мания преследования, хроническая сонливость, потеря интереса к учебе, неспособность сосредоточиться на занятиях, потеря интереса к спорту, повышенная раздражительность, увлеченный пересказ глупой лжи, нежелание разговаривать по причине поглощенности собой, на ранней стадии непомерный аппетит (на жаргоне наркоманов — «свиньяк»).

С самими детьми в школе также необходимо проводить профилактику наркомании. Многие школьные советы сделали программу профилактики наркомании частью учебного плана. С детского сада и до третьего класса дети проходят обучение принципам правильного питания, им объясняется опасность употребления лекарств, имеющихся в большинстве домов, а также разъясняется, почему опасно злоупотреблять такими вещами, как кофе, чай и сильно газированные напитки. С четвертого по шестой класс дети изучают, какой вред организму наносит курение сигарет, нюхание клея и употребление алкоголя и наркотиков; с седьмого по девятый классы с ними говорят о том, как наркотики воздействуют на современное общество, и обсуждают насущные проблемы нашего времени, а с десятого по двенадцатый классы проблемы профилактики наркомании включены в такие предметы, как экономика, английский язык и социология.

Самым действенным оружием, удерживающим молодого человека от злоупотребления наркотиками, является безопасная обстановка в доме, хорошо налаженная, приятная семейная жизнь и узы любви, связывающие всех членов семьи. Следующие три совета являются самыми важными профилактическими шагами, которые могут предпринять родители:

1. Побуждать детей ставить перед собой определенные цели в жизни. Помогите ребенку по достоинству оценить созидательный труд, чтобы психологически подготовить его к честной жизни. Учите его, что жизнь — это священный дар и что нам придется держать за себя ответ в день суда. Когда молодого человека обучают библейским ценностям, он менее склонен находить время или место для употребления наркотиков, алкоголя или для других искушений.

2. Побуждать ребенка выбирать здоровое общество. Не запрещайте ему приводить домой друзей, чтобы они чем-то занимались под вашим присмотром. Водите его в такие места, где он может найти себе достойных сверстников, которых ему не стыдно будет пригласить в гости.

3. Руководить подростком, советовать ему, чем можно занять свободное время. Молодые люди, интересующиеся учебой в школе и участвующие во внеклассных мероприятиях, редко общаются с такими людьми, которые могут втянуть их в наркоманию.

Воодушевляйте своего ребенка участвовать в музыкальных, спортивных и клубных мероприятиях, проводимых в вашей церкви, школе или районе. Когда он достаточно повзрослеет, можно устроить его поработать на неполную ставку после школы, чтобы у него оставалось не так много свободного времени и чтобы он смог заработать деньги на будущую учебу, на одежду и на общественную жизнь; позвольте ему почувствовать себя стоящим человеком и вы увидите, как резко повысится у него чувство собственного достоинства. Поскольку дети часто экспериментируют в послеобеденное время и в выходные дни, когда наступает длительный перерыв в занятиях, Дэвид Уилкерсон призывает: «Долг родителей — следить за тем, чтобы у детей оставалось совсем немного времени для незапланированных общественных мероприятий». В заключение можно сказать, что ключ к решению проблемы наркомании лежит в крепких семейных узах, в создании такой семьи, члены которой уважают и любят друг друга. Взаимное уважение наполняет семейную жизнь новым смыслом и создает атмосферу, помогающую ребенку расти в здоровой среде. Кроме того, родители должны подавать ребенку пример в соответствии с теми идеальными нормами, которые они пытаются привить всем своим детям. Иными словами, им нужно предложить ребенку нечто большее, чем банальные нравоучения и плохой пример. Профилактика наркомании начинается с самих родителей.

8. Соперничество и согласие между родными братьями и сестрами

На протяжении многих веков родные братья и сестры любят друг друга и общаются, дерутся и соперничают, отнимают друг у друга вещи и дразнят друг друга, сплетничают и хранят секреты, ссорятся и мирятся, играют вместе и избегают друг друга. В Библии, мифологии, сказках, песнях, танцах и пьесах имеются многочисленные иллюстрации таких универсальных явлений, как согласие или, напротив, соперничество и напряженные отношения между родными братьями и сестрами.

Каждый ребенок в семье хочет быть уверенным в любви и внимании своих родителей, независимо от того, сколько всего детей живет в доме. Старшему ребенку трудно понять, почему ему с появлением маленького брата или сестры родители уделяют меньше любви, ласки и внимания. Кроме того, одним детям труднее делить родительскую любовь и внимание, чем другим, и даже если в семье один ребенок, он должен понять, что мама и папа принадлежат не только ему, но и друг другу.

Психологи признают, что от того, как братья и сестры научатся дружить между собой, во многом будет зависеть, как они будут ладить с другими людьми, шагая по жизни. Хотя чувства ревности и вины являются неотъемлемой частью совместного развития детей, в тех случаях, когда родители достаточно решительно не пресекают проявления ревности и соперничества в самом начале воспитательного процесса, впоследствии бывает крайне сложно повернуть вспять разрушительные стереотипы поведения, уже развившиеся у детей.

Ревность — это правда жизни. Вопрос в том, как вы, родители, реагируете на соперничество между вашими детьми? Как вы относитесь к ссорам и дракам между ними? Зачастую родители устают от всего этого, выходят из себя, огорчаются и не могут последовательно удовлетворять потребности детей. Тем не менее дети часто полагаются на то, что родители вовремя их остановят, поскольку подсознательно они нуждаются в родительском сдерживании. Необходимо положить предел соперничеству между родными братьями и сестрами.

Смотреть друг другу в глаза

Самый лучший метод ослабления соперничества между родными братьями — это заставить их смотреть в глаза друг другу. Не проходило и дня, чтобы Питер и Леланд не устраивали драки и потасовки, и никакие мамины слова не производили на них долговременного впечатления. Она угрожала им, запирала их в разных комнатах, кричала на них. Хотя мама довела себя до полного нервного истощения, мальчики продолжали беситься и были готовы и дальше донимать друг друга.

Однажды, когда мама стояла на кухне, ей в голову внезапно пришла разумная мысль. Внутренний голос подсказал: «Заставь их долго смотреть друг другу в глаза». Войдя в столовую, мама потребовала: «Питер, ты сядешь здесь. Леланд, иди сюда. Просто сидите на стульях друг против друга и смотрите друг на друга. Я не разрешаю вам двигаться или разговаривать. Сидите молча и смотрите друг на друга. Когда вы начнете, я установлю таймер на пять минут (для двух или трехлеток половины этого времени вполне достаточно). Итак, начали».

Питеру было девять лет, и он начал спорить. Леланд, которому еще не исполнилось четырех, попытался слезть со стула, но мать силой удержала его. Затем он попытался отодвинуть стул назад, но в конце концов оба мальчика уселись на стулья, перестав ерзать, пинать друг друга ногами и громко ойкавать. Мать положила конец их драке и, не обращая внимания на их протесты, заново установила таймер на пять минут.

По окончании этих пяти минут, которые иначе как безнадежной конфронтацией назвать было нельзя, мать отпустила мальчиков. Все еще неуверенная в том, что этот метод принесет какие-то плоды, она твердо решила

и дальше применять его с большей любовью и целеустремленностью.

С того дня в доме стала привычно звучать фраза: «Так, ребята, быстро на стулья». Мама научилась не ждать до тех пор, пока склоки сыновей перерастут в членовредительство, но приказывала Питеру и Леланду садиться на стулья при первых признаках ссоры. Дети, конечно, протестовали, а иногда даже дрались за право сесть на тот или другой стул. Мать никогда не поддавалась на мольбы типа: «Он первый это начал» или: «Я ничего не делал». Когда «невинная жертва» пыталась убедить ее в своей невинности, мать спрашивала: «Какова была твоя роль в этой склоке?» или: «Что ты мог сделать для предотвращения ссоры?» И на эти вопросы всегда находился ответ.

Несколько раз мама была готова сдаться, поскольку сомневалась в положительных результатах необычного метода. Однако со временем она заметила, что уже не так часто усаживает мальчиков на стулья и что обстановка в доме становится более мирной и спокойной. Она учила сыновей, что для начала драки необходимо присутствие двух человек, так как один задира не сможет драться сам с собой. Постепенно у мальчиков стало развиваться чувство личной ответственности за свои поступки, и это помогло им строить нормальные взаимоотношения вне дома.

Однажды мама оставила детей одних дома, а сама ненадолго отлучилась в продуктовый магазин. Когда она вернулась, то обнаружила, что Питер и Леланд сидят на своих стульях, и на таймере у них остается две минуты. Мама ничего не сказала. Когда зазвонил звонок, братья поднялись со стульев и пошли играть. Мама так и не спросила, что заставило их дисциплинировать себя. Сыновья совершили правильный поступок, а это было самое главное. Последовательность действий матери стала гарантией успеха.

Однако данный метод может дать сбой в том случае, если родитель не выполняет свой план последовательно. Дети не усвоят урок, если их усаживать на стулья один раз в неделю, когда терпение иссякает. Соперничество может утихнуть только на это время, но не навсегда, как происходит при последовательном применении данного метода. Родителям, имеющим детей от двух с половиной лет и старше, лучше сократить время сидения на стульях вдвое, если они хотят добиться хороших результатов. А вы уже пробовали этот метод?

Письменные объяснения

Письменное объяснение также помогает улаживать споры и избавлять детей от враждебных чувств посредством творческого описания имевшей место ссоры. Мы прибегли к этому методу у себя дома, когда наши сыновья 10 и 12 лет сцепились друг с другом. Я поднялась с ними наверх, развела их в разные комнаты, выдала каждому ручку и бумагу и велела описать всю ссору на бумаге. Десятилетний Марк, который всегда был более эмоционален, описывал потасовку в течение всех отведенных ему для этого сорока пяти минут, подробно излагая свои чувства:

«Мы с Родни играли в хоккей, и я случайно ударил, его клюшкой. Он разозлился и стал размахивать своей клюшкой, норовя ударить меня по ногам. Я попытался убежать от него. Когда я уже добежал до двери, Род ударил меня клюшкой по пяткам. Я повернулся и швырнул в него свою клюшку, которая треснула пополам. Он пошел в комнату, вытащил одну из моих машинок и, спустившись в подвал, где мы храним все наши вещи и инструменты, швырнул

ее с такой силой, что она ударилась об пол, а потом об стену. Когда Родни это сделал, я пнул его. Затем он побежал в гостиную, а я пошел за своей машинкой. Я ее осмотрел, поставил на пол, побежал за ним в гостиную, пнул Родни еще раз и начал колотить его. Потом я успокоился, взял машинку и пришел к тебе. Я пинал и бил его потому, что он не должен был так обращаться с моими вещами». Род, который был на два года старше, отличался большим спокойствием, выдержкой и здравомыслием. Он написал объяснение за пятьдесят минут:

«Я разбил машинку Марка потому, что он все время колотил меня моей клюшкой. Я дал ему сдачи; тогда он швырнул в меня клюшкой, в результате чего она раскололась пополам. Тогда я взял его машинку и разбил ее. Это все».

Забронированные места

Еще один метод описан в газетной колонке под названием «Намеки от Элоизы».

«Дорогая Элоиза! Наши шестеро детей растут быстро, и теперь, когда мы куда-нибудь выезжаем на нашем автомобиле, они всегда спорят, кто сядет возле дверцы, или впереди с папой и мамой. Тогда мой муж придумал, как разрешить эту проблему. Каждый раз, когда мы куда-нибудь выезжаем, он раздает детям «билеты с забронированными местами». На каждом билете проставлены две цифры: первая для поездки к месту назначения, а другая — для поездки обратно. Все номера сидений указаны на небольшой схеме внутри машины. Теперь дети знают, кто на каком месте поедет к месту назначения и где будет сидеть на обратном пути. Все ссоры прекратились. Каждый вытягивает свой номер и уповает на везение».

Поручайте им работу!

Еще один хороший способ дать выход бурным эмоциям, когда у вас нет ни времени, ни терпения выступить в роли арбитра, — это поручить детям работу. Они могут разгребать снег на дворе, полоть сорняки в огороде, косить траву, мыть машину, окна или стены, подметать дорожку или выполнять бесчисленное множество других полезных заданий, которые помогут быстро снять эмоциональное напряжение.

Не вмешиваться

Когда это возможно, позволяйте детям самим улаживать их споры. Часто родители только усугубляют положение, пытаясь разобраться в том, кто прав, а кто виноват. Во многих случаях это невозможно установить. Чаще всего виновны обе стороны. Так называемый «хороший» ребенок мог толкать, подстрекать или провоцировать «плохого» ребенка. Вот почему, когда первый ребенок прибежит к вам за помощью и поддержкой, вы можете сказать: «Извини, вы сумели поссориться, так сумеете же помириться. Уверена, что у вас это получится». Пусть проблемы решают те, кто их создает, а вы не вмешивайтесь. И иногда необходимо отправить детей в другую комнату, чтобы они там урегулировали все споры.

Зачастую родителям бывает чрезвычайно трудно понять, почему им не следует быть судьями. Они считают своим долгом научить детей не драться, и это правильно, но они не добьются желаемого, если будут брать на себя роль судей. Это поможет им найти выход из конкретной ситуации, но дети не научатся избегать ссор в будущем. Если их устраивает вмешательство

родителей, для чего тогда прекращать драться?

Поставьте всех в одинаковые условия

Когда кто-то в семье плохо себя ведет, портит имущество или провоцирует драку, а вы не можете определить виновную сторону, поставьте всех в равные условия. Если спор возникает за столом, велите всем детям выйти из-за стола и не возвращаться до тех пор, пока они не помирятся. Не переживайте о том, что вы можете наказать невиновного вместе с виновными, и не обращайтесь на протесты. Если вы поставите детей в одинаковые условия, до них дойдет, что они зависят друг от друга, и дети начнут заботиться друг о друге.

Другим простым методом умирения бурных вод является активное слушание. Обсуждение разных предметов — это полезная мера, особенно ввиду того, что детям трудно отделить факты от вымыслов. Нехорошие мысли часто кажутся им такими же плохими, как и поступки. «Боб, я понимаю, что ты чувствуешь. У всех иногда возникают низкие чувства», — так может начать мама.

Если ссоры, как правило, случаются ближе к ркину, когда дети устали или проголодались, мама может пораньше позвать их к столу, а затем прочесть им вслух какой-нибудь рассказ. Процедура приготовления бутербродов или какая-нибудь загадка могут утихомирить детей. Другие интересные занятия, такие, как лепка из пластилина, переодевание в разные наряды, маскарады и кукольные представления, помогают детям выражать свои чувства. Чтобы направить соперничество в конструктивное русло, нужно много времени, сил и воображения, но наградой вам будет установление добрых отношений в семье.

9. Сцена на кухне: как сохранить свою семью счастливой и здоровой

"Я только что переговорила с учительницей моего сына. Она утверждает, что мальчик невнимателен и пассивен на уроке, хотя он не глуп и мог бы хорошо учиться, если бы только захотел. В какие-то дни у него появляется желание что-то делать, а в другие дни ему ничего не хочется. Что с моим ребенком?» Поведение этого мальчика можно объяснить его привычками в питании.

«Такая простая вещь, как совместная поездка в церковь, часто становится для нас худшим событием недели. Все утро дети еле волочат ноги, и мы усиленно пытаемся расшевелить их и побыстрее вывести из дома Проповедник произносит хорошую проповедь на тему доброты и любви друг к другу, но мы не слушаем ее, потому что вынуждены то и дело шикать на детей и успокаивать их. По дороге домой у нас раскалывается голова, мы чувствуем себя разбитыми и разочарованными». Плохое поведение этих детей можно объяснить отсутствием хорошего завтрака.

«Вы представить себе не можете, что вытворяет моя двухлетняя дочь. Она слоняется по дому, хватая, разбивая или роняя все подряд, что попадает ей на глаза. У нее часто случаются вспышки раздражения. Я перепробовала многочисленные методы, пытаюсь изменить ее поведение, но описанные мною сцены могут продолжаться по часу. Мне кажется, девочка страдает повышенной возбудимостью, хотя врач ничего у нее не находит. Я готова променять материнство на любую другую профессию!» Более внимательное изучение ежедневного рациона этой девочки поможет выявить истинную причину ее

неадекватного поведения.

Педиатры, консультанты, дедушки и бабушки часто дают следующие рекомендации в каждом из вышеописанных случаев: «Вам нужно быть построже». «Прибери этого ребенка к рукам, пока не поздно». «Должно быть, поведение этого ребенка объясняется какими-то проблемами в семье». Или: «Попытайтесь награждать его за хорошее поведение и не обращать внимания на плохое поведение, и все наладится».

В какой степени поведение ребенка связано с такими факторами окружающей среды, как семья, школа, церковь и общество? Или, к примеру, питание, наследственность и прочее? Одно несомненно: чем раздражительнее ребенок, чем чаще у него меняется настроение, чем чаще он впадает в депрессию или неистовствует, тем уместнее будет изучить химический состав его крови, его питание и окружающую среду.

Быть может, до последнего времени вас учили или вам внушали, что проблемы, возникающие у вашего ребенка, являются следствием плохого родительского воспитания, очевидной неспособности правильно воспитывать, дисциплинировать, награждать или наказывать ребенка, правильно общаться с ним и относиться к нему. Возможно, подобные упреки стали причиной возникновения у вас комплекса вины и депрессии, но не привели к улучшению поведения вашего ребенка. Правда же состоит в том, что плохое поведение ребенка может объясняться нехваткой в его организме некоторых питательных элементов. Часто трудности, связанные с неправильным питанием, неверно диагностируются как поведенческие проблемы. Если относиться к плохому поведению как к вещи в себе, не беря в расчет возможные глубинные причины, связанные с плохим питанием, это все равно, что лечить симптом заболевания, не принимая во внимание его фундаментальную причину. Стоит ли удивляться, что у родителей возникает чувство обреченности и разочарования, когда они анализируют некоторые случаи плохого поведения детей?

Кроме того, не все, что мы съедаем, наш организм способен усвоить. Если вы знаете, что ваш ребенок правильно питается, но не может избавиться от повышенной возбудимости и раздражительности, значит, необходимо обследовать его в клинике, чтобы определить уровень пищеварительных ферментов в его организме. Отсутствие некоторых пищеварительных ферментов приводит к тому, что пища не усваивается в организме, а значит, ребенок не получает пользы от тех питательных элементов, которые вы включаете в его рацион. Большинство людей даже не подозревают, что подобная разновидность пищеварительного расстройства встречается весьма часто. В наше время все знают о прямой и поразительной связи между плохим питанием и правонарушениями. Бегство из дома, вызов авторитету родителей и учителей, нанесение ущерба имуществу, поджоги, кражи, прогулы и склонность нарушать как можно больше правил могут быть неоспоримым следствием плохого питания, низкого самоуважения и хронического отсутствия опоры в семье. Любой специалист, имеющий дело с правонарушителями, знает почти универсальную статистику: 75 процентов преступников отличались в детстве повышенной возбудимостью, более половины имеют плохой анализ толерантности к глюкозе, от 50 до 75 процентов преступников очень плохо читают, 50 процентов всех преступлений совершается в состоянии алкогольного опьянения.

Эти показатели можно снизить, если: 1) помочь этим людям найти такую

работу, которая повысит у них чувство собственного достоинства, и 2) снизить или далее полностью исключить сахар и изделия из рафинированной муки из их рациона. Д-р Лендон Смит, специалист в области детского питания, убедительно говорит «Если школьное начальство хочет наладить дисциплину и избавиться от вандализма в классных комнатах, оно должно позаботиться о том, чтобы дети не ели сладостей, а также высококалорийных и малопитательных продуктов в коридорах и столовых; кроме того, нужно закрыть все кондитерские магазины в радиусе трех километров от школы».

Хорошее питание, состоящее из орехов, сыра, овощей, фруктов, зерновых, бобовых, а также легких закусок с высоким содержанием протеина помогает детям, имеющим невысокое мнение о себе, часто впадающим в депрессию, страдающим головной болью и коликами в животе, покрываемым угрями и прыщами, мучающимся от аллергии и повышенной возбудимости, а также совершающим правонарушения.

Время сладостей

Зерновые, фрукты, орехи и овощи — вот те продукты, которые наш Творец дал нам в пищу. Если готовить их как можно проще и естественнее, они обеспечат самое здоровое и качественное питание.

У большинства людей настолько извращены вкусы, что они уже не могут служить надежным путеводителем. Нас научили получать удовольствие от конфет, и дети в особенности предпочитают сладости любой другой еде. Два с половиной миллиарда долларов тратится ежегодно на употребление ста пятидесяти тысяч тонн конфет в одних только Соединенных Штатах. Среднее потребление сахара намного превышает 50 кг на человека в год, а это значит, что средний человек съедает от 33 до 35 чайных ложек сахара каждый день. Каждый второй младенец имеет гнилой зуб уже в двухлетнем возрасте.

Похоже, что газировка с сиропом заменила воду, молоко и фруктовые соки в питании большинства людей. На газированные напитки тратится свыше пяти миллиардов долларов в год, и средний подросток выпивает за год более 500 бутылок. Безалкогольные газированные напитки портят зубы, поскольку кислоты разъедают зубную эмаль, и эти же напитки с добавлением сахара в немалой степени способствуют ожирению многих граждан Северной Америки, что говорит об ущербности их питания.

Отучайте членов вашей семьи от газированных освежающих напитков, предлагайте им фруктовые соки. Они вкусны и питательны. И никогда не забывайте о том, что самым приятным напитком в промежутках между едой для молодых и старых является стакан холодной воды. Для поддержания хорошего здоровья необходимо выпивать от шести до восьми стаканов воды ежедневно.

Поскольку неумеренное употребление сладостей часто вызывает расстройство желудка, невольно задумываешься над тем, сколько семейных ссор вспыхивает по причине плохого питания. Вполне возможно, что от количества пищи, съеденной вашим ребенком в данный момент, будет зависеть его поведение буквально через несколько минут, потому что именно столько времени нужно, чтобы сахар всосался в кровь. Резкий рост потребления сахара может быть одной из причин увеличения числа детей с повышенной возбудимостью. Высказывается предположение, что повышенная возбудимость связана с неправильным сахарным обменом. Таким образом, чтобы найти подход ко многим детям, на которых уже успели поставить клеймо «трудные»

или «проблемные», нужно перевести их на нерафинированные, естественные продукты питания!

Наш Творец подарил нам замечательные, освежающие, здоровые фрукты, которые не только сладки на вкус, но и содержат питательные элементы, необходимые для роста тканей организма. В сахаре нет элементов, столь хе необходимых для здоровья, и он становится еще более смертоносным, когда употребляется в промежутках между едой в любые часы дня. Большинству из нас нужно изменить свои вкусы, чтобы получать удовольствие от чудесных десертов, которые дает нам фруктовый сад и огород.

Что есть на завтрак

Хорошее питание начинается с хорошего завтрака, в который входит фруктовый сок, каша, хлеб, а также молоко. Дети, которые плохо питаются за завтраком, ближе к полудню устают и невнимательно слушают учителя на уроке.

«Ни от одной учительницы нельзя требовать, чтобы она учила ребенка, который забыл дома свои мозги; она не может обучать животный организм с четырьмя конечностями. Учительнице перед занятиями следует спрашивать у каждого ребенка, что он ел на завтрак. Если он не ел растительных белков, а питался преимущественно углеводами, его нужно отправлять домой», — настаивает д-р Лендон Смит. Рафинированные углеводы с высоким содержанием сахара никак не способствуют внимательному выслушиванию урока. Норвежское правительство решило эту проблему, предлагая школьникам рыбу и сыр вскоре после того, как они приходят в школу. Знаменитые «исследования завтраков в штате Айова» показали, что хороший завтрак существенно повышает успеваемость ребенка в школе и уровень его энергии.

Избегайте сильно рафинированных мюсли в сахарной глазури, которыми заполнены полки продуктовых магазинов. Моя семья из всех мюсли предпочитает гранолу за ее питательность, вкусовые качества и способность предотвращать обычный спад активности к десяти-одиннадцати часам утра.

Питательный завтрак восполняет минимум четверть ежедневных потребностей организма в питании. Чтобы обеспечить прилив энергии и сил, к углеводам нужно добавлять значительное количество протеина в виде молочных продуктов, орехов и зерновых. Белковые продукты дольше, чем углеводы, поддерживают необходимый уровень сахара в крови.

Еда без мяса

В последние годы наблюдается феноменальный рост интереса к получению протеина из растительных источников, а не из продуктов животного происхождения. Все больше людей, как молодых, так и пожилых, хотят вернуться к более простому образу жизни и стремятся сохранить здоровье с помощью вегетарианского питания. Даже студенты Йельского университета предпочитают соевые котлеты, салаты из свежих овощей и выпечку из непереработанной муки.

Недавние научные исследования доказали, что дети, подростки, взрослые и пох<илые люди вполне могут довольствоваться вегетарианским питанием и убедиться, что на самом деле оно полезнее мясной пищи. Обильное употребление мяса является главной причиной высокой смертности от сердечно-сосудистых заболеваний и инсультов, которые уносят жизни

огромного количества людей, проживающих сегодня в Северной Америке. В одних только Соединенных Штатах ежегодно случается около миллиона сердечных приступов, от которых умирают 600 тысяч человек. Комиссия, цель которой — остановить распространение этих заболеваний, считает, что для поддержания холестерина на безопасном для здоровья уровне, человек должен получать из насыщенных жиров менее 10 процентов всех калорий. Среднее же потребление жиров приближается к 40—50 процентам! Комиссия рекомендует употреблять в пищу зерновые, фрукты, овощи и бобовые и советует особенно избегать яичного желтка, бекона, свиного сала и нутряного жира.

Вместе с тем некоторые матери продолжают думать, будто их семьи должны употреблять мясо, чтобы быть сильными и физически крепкими. Целый ряд проведенных тестов и опросов убедительно доказал, что вегетарианцы крепче и выносливее, имеют больше жизненной энергии и быстрее восстанавливают силы после утомительной работы.

Один такой тест, не так давно широко разрекламированный медицинскими и диетологическими журналами, был посвящен проверке выносливости девяти спортсменов-велосипедистов. До этого испытания каждого из них держали на специальной диете в течение трех дней. В одной диете было много мяса и белка, другая представляла собой обычную смесь разных продуктов, третья же диета состояла преимущественно из растительных и зерновых продуктов, а также из углеводов. В опыте участвовали спортсмены одинакового класса, чтобы разницу в выносливости нельзя было объяснить никакими другими факторами, кроме питания. Сначала спортсменов кормили преимущественно мясной пищей, богатой белками, после чего они безостановочно крутили педали в течение 57 минут. После обычной, смешанной диеты, на которую их посадили после нескольких дней отдыха, они смогли крутить педали уже 114 минут. Диета с высоким содержанием растительных и зерновых продуктов, исключая мясо, дала им почти втрое больше сил, чем диета с высоким содержанием мясной и белковой еды, — они смогли крутить педали 167 минут.

Другие научные исследования установили прямую связь между едой и раком — второй болезнью в США по числу уносимых жизней (в том числе и детских). В килограмме мяса, поджаренного на углях, было найдено огромное количество бензопирина (канцерогенного вещества), столько же содержится в дыме от 600 сигарет. У мышей, которых кормили бензопирином, развивались опухоли желудка и лейкемия. Другим канцерогенным веществом является метилхолан-трин. Когда жир сильно нагревается во время приготовления мяса, образуется метилхолантрин. У мелких животных, поедающих его в больших дозах, развивается рак. Исследователи также давали мышам метилхолантрин в незначительных дозах, недостаточных для провоцирования у них рака. Однако впоследствии, когда в пищу этих животных добавили второе канцерогенное вещество и тоже в ничтожно малых дозах, недостаточных для образования раковой опухоли, вместе они сделали свое злое дело, и у этих мышей все же развился рак. Другими словами, одна маленькая доза метилхолантрина делает животных более чувствительными к другим канцерогенным веществам, увеличивая вероятность развития у них раковой опухоли.

Родителям, заинтересованным в сокращении расходов на питание, а также в том, чтобы члены их семьи получали все необходимые для здоровья питательные элементы, следует подумать, как сократить потребление мяса, заменив его блюдами, содержащими растительный белок, а также бобовыми

(сушеная фасоль, горох, чечевица), которые следует подавать несколько раз в неделю. Бобовые, содержащие концентрированные источники белка, можно приготовить просто с приправами; из них получаются очень вкусные блюда, когда их сочетают с другими продуктами. Сочетание зерновых и бобовых в одном и том же блюде увеличивает их питательную ценность. В бифштексе, который весит примерно 180 грамм, содержится 700 калорий и только 30 грамм усвояемого протеина (белка). Однако полтора стакана сваренной фасоли содержат такое же количество калорий и в полтора раза больше усвояемого протеина! Кроме того, в фасоли низкое содержание жира и практически полностью отсутствует холестерин. Из всех бобовых соя содержит наибольшее количество протеина самого высокого качества, а рынок сегодня предлагает множество соевых продуктов. Соевый белок используется в качестве наполнителя или заменителя мяса.

Все потребности в белке могут быть восполнены с помощью следующих продуктов: молоко, предпочтительно снятое, обезжиренное или соевое с добавлением витамина B₂ (2 чашки для взрослых и 3—5 чашек для детей и подростков), две или более порций бобовых, орехов, творога или мясозаменителей и четыре или более порций цельнозерновых круп.

Поколение, перекусывающее на переменах

Мы живем в век легких закусок и кофейных пауз. Некоторые люди все время что-то жуют. Средний житель Северной Америки ежедневно съедает примерно тысячу двести пустых калорий в качестве легких закусок. Одна из главных причин, по которой так много людей, включая детей, страдают ожирением, заключается в том, что мы перегружаем себя питанием, содержащим пустые калории. Перекусывание в промежутках между регулярным питанием замедляет усвоение пищи и нарушает пищеварительный процесс в двенадцатиперстной кишке. Поскольку пища усваивается медленнее, в организме замедляются процессы пищеварения, а жизненная сила и энергия убывают.

Употребление конфет или сладостей в промежутках между завтраком и обедом может причинить больше вреда, чем потребление тех же продуктов во время обеда. Липкие углеводы застревают в зубах и способствуют быстрому размножению микробов. Хрустящие, сочные, свежие фрукты и овощи предотвращают гниение зубов, потому что выполняют роль очистителей зубов.

Полки супермаркетов ломаются от полуфабрикатов и рафинированных продуктов, многие из которых содержат вредные химические вещества в форме консервантов. К сожалению, в процессе очищения продуктов удаляются многие витамины и минералы, и их заменяют синтезированными витаминами и минералами.

Есть ли у ребенка, пристрастившегося к высококалорийной и малопитательной еде, шансы стать здоровым, энергичным взрослым человеком? Здание без фундамента неизбежно рухнет под напором житейских бурь. Готовы ли вы позволить тем, кто рекламирует высококалорийную и малопитательную пищу, определять ежедневный рацион вашего ребенка, способный привести к полному подрыву его здоровья и к деградации личности?

Лучше потреблять витамины и минералы в естественном виде, чем получать их в виде пищевых добавок или покупать в аптеках. Во-первых, это обходится намного дешевле. Во-вторых, когда вы получаете витамины и

минералы непосредственно из натуральных продуктов, это гарантирует их оптимальную концентрацию, и не надо будет перегружать организм и заставлять его усиленно трудиться над выведением шлаков.

Чтобы обеспечить здоровый, питательный баланс всех необходимых видов питания, выбирайте их из широкого ассортимента нерафинированных продуктов и готовьте из них простые, вкусные блюда. Поступая таким образом, вы можете быть уверены, что выполняете разумную программу, которая обеспечит вам хорошее здоровье. И помните: чем здоровее ваша семья, тем она счастливее. Однако сопротивляйтесь искушению изменить все привычки своей семьи в области питания за один день, так как в противном случае вы рискуете услышать громкие вопли протеста. Например, если вы скажете своему подростку, что впредь запрещаете ему употреблять высококалорийную и малопитательную пищу, поскольку хотите, чтобы он получал более высокие оценки в школе, то скорее всего он начнет из всех сил сопротивляться. Для него куда более доходчивыми будут другие стимулы: меньше угрей, снижение веса и повышение выносливости в спортивных состязаниях. Лучше всего привычки своей семьи в области питания изменять постепенно, чтобы организм имел достаточно времени для адаптации к новому химическому составу потребляемой пищи.

Обеденное время — последний семейный рубеж. Всегда помните о том, что любая еда должна приносить удовольствие. Более всего это относится ужину. Идеальный ужин должен быть легким и простым. Тяжелую еду по возможности следует принимать утром или днем, когда организм больше всего нуждается в питании и лучше всего его усваивает. Семья должна объединяться за ужином; каждому члену семьи надо давать возможность вносить свой вклад в беседу и ощущать свою значимость.

Избегайте постоянного исправления манер и речи во время приема пищи. И непременно выключайте телевизор! Телевизор может вторгнуться в ход застольной беседы и уничтожить все, чем так хороши совместные трапезы. Приятная беседа и даже смех во время еды способствует пищеварению, ссоры же замедляют процесс пищеварения.

Сделайте совместные трапезы радостным, драгоценным временем. Когда речь заходит о единении семьи, они и в самом деле являются последним рубежом.

10. Позитивная сексуальность

Тема полового воспитания стала чрезвычайно популярной в группах родительского образования, потому что современные родители-христиане не хотят быть недалекими и отсталыми людьми. В то же время они не желают мириться с той вседозволенностью, которая процветает в светском обществе, не обращая внимания на учение Священного Писания. Они хотят, чтобы их ребенок нормально вырос, чтобы он хорошо разбирался во всех связанных с сексом вопросах. Но как этого добиться? Как родителям отвечать на соответствующие вопросы детей? Что они могут им сказать? Как растолковать детям проблему взаимоотношения полов? Как говорить о сексе с ребенком старшего возраста, чтобы при этом не испытывать смущения? Как родители могут помочь своему ребенку получать достоверную информацию и одновременно развивать у него способность рассматривать секс с христианской

точки зрения?

Родители испытывают смущение отчасти по причине незнания того, что следует, а чего не следует говорить ребенку, а отчасти потому, что фильмы, газетные истории, журнальные статьи, книги и телепередачи искажают взгляды их ребенка на эротическую любовь. В последние годы рекламодатели и издатели поняли, что эксплуатация сексуальной тематики может принести существенную прибыль. Вот почему в наше время на молодых людей обрушился такой поток дезинформации о сексе. В то же самое время происходит постоянное размывание нравственных ценностей, честности и порядочности во взаимоотношении полов. И хотя библейские нормы морали и нравственности не изменились, наше общество постоянно глумится над ними.

Несмотря на окружающую вопиющую безнравственность, многие семьи пытаются привить своим детям нравственные ценности, основываясь на библейских принципах. Обучая ребенка принципам здоровых половых отношений, никогда не упускайте из виду две стороны этого вопроса: основы анатомии и нравственные ценности. Ребенку следует вовремя преподать основы анатомии. Помогите ему запомнить правильные названия всех основных органов тела. Основательно объясните устройство и предназначение каждого органа на понятном ребенку языке.

«А где ребенок Глории?» — невинно спросил четырехлетний малыш, после того как родители рассказали ему, что его старшая сводная сестра ждет прибавления.

«Он у нее в животе», — рассеянно ответила мать.

«Она что, съела ребенка?» — поинтересовался мальчик.

До мамы дошло, что ее ответ непонятен малышу, и она попыталась исправить свою ошибку. «На самом деле младенец находится у нее не в животе, а в матке».

«Что такое матка?»

«Это такой орган, который есть у мам, но которого нет у пап». «Но, — возразил просвещенный ребенок, — у Глории нет органа, у нее есть пианино!»

Как бы правильно мы ни учили детей, у них все равно могут возникнуть трудности с истолкованием наших слов.

Второй фактор, который нужно принимать во внимание, когда рассказываешь ребенку о взаимоотношениях полов, — это связь секса с нравственными ценностями. Недостаточно преподать ребенку какие-то факты, имеющие отношение к продолжению рода и половым функциям. Ребенок должен уметь соотносить полученную информацию с развивающимся у него нравственным кодексом. Половое образование и нравственные ценности всегда должны идти рука об руку.

Посещая в университете семинар по половому воспитанию, я стала свидетельницей того, как одна сотрудница умоляла своих коллег преподавать учащимся половое воспитание с книгой в одной руке и таблеткой в другой! При подобном подходе не учитываются такие фундаментальные ценности, как ответственность, внутренние установки и нравственность, являющиеся гарантом того, что когда придет время, ребенок сможет принять самостоятельные нравственные решения. Неужели вы откажетесь от священного права должным образом направлять своего ребенка в этой области и позволите ему впитывать мирские ценности, которые он будет усваивать в

государственной школе?

Следовательно, правильное половое воспитание предполагает выработку у ребенка внутренних установок, касающихся всей темы сексуальности, а не просто описание человеческой физиологии. Половое воспитание предполагает такое изложение всех фактов, понимание их причин и формулирование своего отношения к взаимоотношению между по-лампы, которое зиждилось бы на прочном фундаменте. Половое воспитание должно включать в себя психологические, социологические, экономические и социальные факторы, влияющие на личность и ее поведение, а также физиологические особенности, связанные с воспроизведением рода человеческого.

Конечная цель полового воспитания состоит в том, чтобы выработать у ребенка такое отношение к данному вопросу, которое гарантирует ему наивысшее счастье и поможет избежать душевных ран. А это непростая задача, потому что современным родителям нужно внушать детям одновременно две мысли: «секс прекрасен» и «секс опасен».

Главные цели полового воспитания

В следующих шести советах перечислены цели, которые родители могут попытаться достичь:

1. Учите ребенка любить и принимать любовь. Половое воспитание должно помочь ребенку любить и быть любимым, отдавать любовь другим и принимать ее. Ребенок цветет, окруженный любовью родителей и членов семьи. Он также учится доверять им и любить их ответной любовью. Когда ребенок начинает учиться в школе, его круг любви расширяется по мере того, как он приобретает друзей и знакомится с учителями. В младшем подростковом возрасте у него появляются друзья одного возраста и пола. В подростковом возрасте он переносит свои теплые чувства и привязанность на противоположный пол. Мудрые родители помогают ребенку последовательно переходить с одной ступени на другую в рамках этого принципа: любить и быть любимым. 2. Учите его быть довольным своей половой ролью. Одна из самых важных задач полового воспитания — научить ребенка правильной сексуальной ориентации: мужской или женской. Сексуальность включает в себя имя, получаемое при рождении, игрушки, с которыми ребенок играет, одежду, которую он носит, друзей, с которыми он играет, выбираемые им учебные предметы, отношение к мужским и женским обязанностям в семье и, наконец, то, как сексуальные потребности и влечения удовлетворяются ответственными и преданными друг другу людьми. Совершенно очевидно, что правильная сексуальная ориентация — это важная, влияющая на все стороны жизни часть развивающегося, здорового представления о себе самом.

Родители должны научить своего мальчика радоваться тому, что он мальчик, а девочку — быть счастливой от того, что она девочка. Такое удовлетворение развивается тогда, когда девочка восхищается своей матерью, а мальчик уважает отца. В переходном возрасте, особенно в ранние подростковые годы ребенку может быть трудно соглашаться со своей сексуальной ролью. Некоторые девочки лишены всякой женской гордости и боятся стать женщинами. Многие мальчики опасаются, что не смогут стать настоящими мужчинами, особенно если они мельче других мальчиков. Уважение и любовь, которую родители питают друг к другу, учат ребенка, что как мужчины, так и женщины могут занять достойное место в жизни. Родители должны убедить

ребенка, что они любят и ценят его, поскольку принимают его таким, какой он есть.

3. Учите ребенка уважать свое тело. Ребенку нужно уважать свое тело и считать, что каждый его орган хорош и имеет определенное предназначение. Мнение ребенка о себе самом во многом зависит от того, как родители относятся к его телу.

4. Учите его понимать и принимать изменения, происходящие в его организме. Задача состоит в том, чтобы подготовить ребенка к тем изменениям, которые будут происходить в организме по мере его роста и взросления. Следует научить ребенка принимать эти изменения как нормальную, составную часть развития. Мальчикам и девочкам нужно также понимать изменения, происходящие у представителей противоположного пола.

5. Научите ребенка понимать и ценить чудо появления новой жизни. Дети проявляют большое любопытство, желая знать, как зарождается жизнь, как развивается плод и как рождается младенец. Это дает возможность родителям-христианам рассказать ребенку правду о рождении, в которой так много возвышенного и чудесного, что это невольно вызывает у ребенка уважение.

6. Научите его придерживаться здоровых норм сексуального поведения. Одна из главных целей полового воспитания заключается в том, чтобы помочь ребенку выработать правильные нормы сексуального поведения. Родители привьют ребенку высокую нравственность, если уже в начале его жизни установят с ним близкие отношения. Его можно научить уважать веру родителей и принимать их рекомендации. Ребенка следует также учить верности по отношению к Богу, Который является не только любящим, но и гневающимся Богом. Если мы изберем пренебрежительное отношение к Его законам, то скорее всего пожнем естественные последствия. Подросток, понимающий эту истину, скорее всего будет вести нравственный образ жизни, даже находясь среди безнравственных людей. Может ли информация быть опасной?

Знание правды менее опасно, чем незнание фактов и попытка действовать наугад. В действительности ребенок, не имеющий достоверной информации, больше склонен экспериментировать в области секса, потому что только так он может раздобыть необходимую информацию. Несколько исследований выявили интересную закономерность, суть которой в том, что преступления на сексуальной почве, как правило, совершают люди, не получившие почти никакого полового воспитания.

Когда должно начаться половое воспитание?

Обеспокоенная мать недавно спросила у домашнего врача; «Вы не знаете, где можно найти хорошие книги о сексе для моего сына? Мальчику скоро исполнится тринадцать лет, и, как мне кажется, ему пора уже знать правду жизни». Печально, что на самом деле эта мать закрыла глаза на правду жизни. Половое воспитание ребенка начинается со дня его рождения. Когда мать выражает свою любовь к нему, заботится о нем и играет с ним, она косвенным образом участвует в половом воспитании.

Интерес к своему телу пробуждается у ребенка намного раньше, чем мы можем себе представить. Предположим, что 14-месячного Джони купают в ванне. Он сидит в теплой воде и с восторгом исследует свое тело. Он дотрагивается до пальчиков на ногах, и мама восклицает: «Это у моего малыша

пальчики». Продолжая играть, он нащупывает пупок. Навер-но, мама скажет ему: «Это кнопочка у Джони на животике». Затем он внезапно обнаруживает пенис и начинает играть с ним. Немногие матери решатся сказать: «Это у Джони пенис». Вместо этого большинство из них попытаются как-то отвлечь внимание малыша или каким-то образом дать ему понять, что он занимается нехорошим делом. Кто-то может даже шлепнуть его по ручке и предупредить: «Ни в коем случае не делай этого!»

Когда мать таким образом относится к подобной ситуации, она учит ребенка, что пальчики его очень милые, пупочек у него прекрасный, с ним можно играть, но вот между ножек у него есть что-то плохое и отвратительное. Для Джони его гениталии — такая же интересная часть тела, как и пальчики на ногах, однако мать пробуждает в нем нездоровый интерес к половым органам, внушая ему, что это запретная часть тела.

Что нужно делать родителям, когда их ребенок открывает для себя половые органы? Надо разъяснить точное их название и рассказать, для чего эти органы предназначены, точно так же, как они учат его запоминать названия других частей тела. Возможно, родителю трудно произносить вслух некоторые названия, но ребенок так же легко запоминает слова: пенис, яички, ягодицы, задний проход, влагалище, вульва, как и безобидные с точки зрения родителей локоть, нос, ухо и глаз. Эти слова нетрудно произносить, и их следует точно употреблять в беседе с ребенком о его теле. Было бы хорошо объяснить ребенку значение таких слов, как мочеиспускание и менструация.

Одно предупреждение: за исключением тех случаев, когда ребенку нужно воспользоваться ванной комнатой, слова, имеющие отношение к личной гигиене и туалетным процедурам, ему следует произносить только дома или в присутствии одних лишь родителей. В процессе развития ребенку нужно также усваивать, какие слова приемлемы и уместны в общественных местах, а какие нет.

Скромность

Ребенок учится скромности, получая наставления от родителей и видя их личный пример. Скромность не вырабатывается только лишь на интуитивном уровне. Маленьким детям нужно разъяснять, что хорошо, а что предосудительно. Не развивая у ребенка чувство стыда, родители могут довести до его сведения, что некоторые вещи неприлично делать в общественных местах. Объясните ребенку, почему нельзя мочиться на улице или переодеваться перед открытым окном. Объясните, почему у маленькой девочки платье должно быть опущено вниз, а у маленького мальчика должна быть застегнута молния на брюках.

Иногда ребенок может ворваться в комнату и увидеть, что мама или папа не вполне одеты. Спокойствие и уравновешенность в такой момент гораздо важнее, чем любые объяснения или действия. Ваша естественность и уравновешенность дадут ребенку понять, что в человеческом теле, сотворенном Богом, нет ничего постыдного, напротив, оно достойно всяческого уважения. Родитель может сказать: «Ты забыл постучать в дверь» или: «Я не закрыла дверь; пожалуйста, дай мне мой халат». Важно, чтобы родитель не вел себя слишком эмоционально и не срывался на крики или угрозы. Родители, чувствующие себя крайне неловко в такие минуты, и ребенка научат стесняться своего тела.

Ребенка важно научить здоровому уважению к личному уединению. Ему не следует постоянно видеть не полностью одетых родителей. Когда ребенок все время наблюдает обнаженное тело, у него могут возникнуть слишком сильные чувства и эмоции, с которыми он не в силах справиться. Родители часто ошибаются в данном вопросе, полагая, что их ребенок еще слишком мал, чтобы испытывать сексуальное возбуждение. Но даже у маленького ребенка имеются сексуальные эмоции, которые часто стимулируются по причине родительского недосмотра или невежества.

Однако родительские проповеди о скромности не принесут ребенку большой пользы, если сами родители ведут себя нескромно. Маленький мальчик ужинал вместе со своей няней. В это время в столовую вошла его мама в открытом, вечернем платье, чтобы поцеловать сына на прощание.

«Куда ты уезжаешь, мама?» — спросил сын.

«На концерт, мой дорогой», — ответила мама.

«Но ведь кто-то может тебя увидеть!» — возразил малыш.

Вопросы, вопросы, вопросы!

Дети хотят знать обо всем: от звезд до жуков. В вопросах секса они проявляют такое же здоровое любопытство, как и в других областях, к примеру, машины, животные и электричество. Ребенок может смотреть и учиться, когда он пользуется туалетом, купается и одевается.

Учительница сообщила родителям Джимми, что в школе он проявляет повышенный интерес к маленьким девочкам. Несколько раз он порывался заглянуть в их раздевалку и даже пытался заставить какую-нибудь из них показать ему, как девочки выглядят без трусиков. Шокированные и смущенные родители устремились к своему врачу за консультацией. Доктор установил, что мать выгоняла Джимми из комнаты каждый раз, когда меняла пеленки у его маленькой сестренки! Это было неправильное решение. Если бы мальчик имел естественную и нормальную возможность видеть свою маленькую сестренку, его любопытство было бы удовлетворено. Родители ведут себя неразумно, когда перегибают палку в вопросе скромности. Родители, уделяющие скромности слишком большое внимание, могут воспитать у своего ребенка своеобразное и неправильное отношение к себе и к другим детям.

Когда ребенок задает вопросы о своем теле или о теле маленькой девочки, родителям следует ясно и четко отвечать на его вопросы, чтобы он не сомневался в том, что имеет нормальное строение. Вы можете сказать ему: «Мальчики и девочки устроены по-разному. Так задумал Бог. У всех мальчиков есть пенис, а у девочек его нет. Ты создан именно так, как этого хотел Бог».

Когда ребенок захочет узнать, как появляются дети, не следует говорить ему, что детей приносит аист, а также что мама купила его в магазине или принесла из больницы. Ему нужно сказать, что младенец растет и развивается внутри специального органа в материнском теле. Не надо говорить ему, будто младенец растет у мамы в животе, ибо с физиологической точки зрения это неверно. В зависимости от возраста ребенка и характера его вопросов родителю нужно определить, следует ли называть этот орган маткой и следует ли давать ребенку дополнительную информацию. Родители должны побороть искушение давать информации слишком много и слишком быстро.

В деревенскую церковь приехал новый проповедник. Однако на его первую

проповедь пришел лишь один пастух. Проповедник спросил у него, хочет ли он слушать проповедь в одиночестве. Пастух ответил, что он пасет ко-ров, но если бы к нему в час кормления пришла только одна корова, он все равно стал бы ее кормить. Проповедник начал проповедь и говорил целый час. Закончив, он спросил у ковбоя, понравилась ли ему проповедь. Пастух ответил, что он всего лишь пасет коров и мало что понимает в проповедях, но если бы он отправился кормить коров, и к нему пришла бы только одна корова, он не стал бы отдавать ей весь фураж!

Ребенок может задавать вопросы об абортах, усыновлении, прелюбодеянии, искусственном оплодотворении, контрацепции, обрезании, эксгибиционизме, блуде, гомосексуальности, мастурбации, менопаузе, менструации, порнографии, проституции и половом акте. Родителям следует прямо и откровенно отвечать на подобные вопросы, но не нужно читать ребенку лекцию по акушерству и гинекологии.

Важно не то, о чем вы говорите, а как вы это говорите. Если вы спокойно, не нервничая, доведете до ребенка те подробности, которые считаете возможным ему открыть, он также будет чувствовать себя спокойно. Но если вы будете разговаривать с ним, что называется, с рывка, ребенок сделает вывод, что в сексе есть что-то такое, что вызывает беспокойство и тревогу.

Ребенок, который не задает вопросов

Есть целый ряд причин, по которым ребенок может не интересоваться проблемами секса. Возможно, естественная жизнь семьи не пробуждает у него интереса к этим вопросам. Быть может, он единственное дитя в семье или последний ребенок, не испытавший на себе влияние рождения еще одного брата или сестры. Возможно, ребенок старается быть «хорошим», а в какой-то момент у него сложилось впечатление, что «нехорошо» задавать вопросы определенного рода. Другой ребенок, уже получивший подобную информацию за пределами семейного круга, возможно, испытал смущение или насмешки, а потому боится задавать дополнительные вопросы.

Какой бы ни была причина, ребенок, не задающий вопросы, нуждается в такой же помощи, как и ребенок, чрезмерно в этой области любопытный. Существует множество позитивных способов, с помощью которых можно дать ребенку половое воспитание, опираясь на факты повседневной жизни. Для этого не нужно сидеть с книгой в руках и глубоко погружаться в вопросы и ответы. Мы уже обсудили первый способ — обучать ребенка на примере его младших братишек и сестренки. Если в семье не появляется новый малыш, сходите с ребенком в гости к подруге, которая нянчится с маленьким, и дайте ему посмотреть на него. При этом не нужно ничего говорить.

Можно также учить ребенка, вывозя его в деревню, на лоно природы. Когда ребенок видит, как спариваются животные, у родителей появляется прекрасная возможность рассказать ему, что дети появляются на свет при участии мамы и папы. Родители могут также пояснить, что люди совокупляются иначе, нежели животные, так как мамы и папы любят друг друга. Поэтому они женятся, вместе живут и зачинают детей, которых также любят.

Часто родители полагают, что выполняют свой долг, просто предлагая своему ребенку: «Если у тебя появятся вопросы о сексе, подойди к нам и задай их». Однако такой ребенок никогда не задает родителям подобные вопросы. Недостаточно просто сказать ребенку, что он может обращаться к вам с

вопросами. Хороший учитель видит свою задачу не в том, чтобы просто сидеть и ждать, когда у ребенка созреют вопросы, он постарается пробудить у него любознательность, чтобы он начал задавать вопросы, попытается сделать нечто больше, чем просто передать информацию. Он захочет помочь каждому ребенку учиться и расти, с желанием и интересом исследуя окружающий его прекрасный мир. Хороший учитель также понимает, что обучение происходит постепенно.

Если родители ничего не говорят, не поднимают и не затрагивают ту или иную тему, значит, они не выполняют свой долг. Например, родителям-христианам не терпится как можно раньше поделиться с ребенком своими христианскими убеждениями. Они показывают ребенку все, что Бог сотворил в природе, и говорят ему о том, как сильно Бог любит нас и заботится о нас и как мы можем жить в гармонии с Богом. Найдется немного родителей-христиан, кто не желает говорить с ребенком о Боге и Библии или ждет, когда он сам проявит инициативу и задаст соответствующие вопросы. Напротив, большинство родителей-христиан охотно обсуждают с ребенком важнейшие понятия о Боге, вере и спасении. Почему же тогда они должны запираť вопросы секса в отдельном помещении, на котором висит табличка: «Не любопытствовать»? Выведите вопросы секса из области запретов. Если на первых порах у вас возникнут трудности, прочтите книгу о сексе, посетите занятия или каким-то образом повысьте свое образование в данной области, чтобы легко и непринужденно говорить на эти темы, и каждая беседа будет облегчать последующие.

По поводу экспериментов

Отцы и матери порой испытывают шок и сильно расстраиваются, когда обнаруживают, что соседские дети играют в сексуальные игры и их ребенок участвует в них. Сексуальные игры и эксперименты — обычное явление для детей в возрасте от 4 до 10 лет. Они хотят сравнить себя с другими, поэтому демонстрируют друг другу свои половые органы за закрытыми дверями. Они экспериментируют с разными способами мочеиспускания: девочки встают, а мальчики садятся. Они хихикают по поводу слов, имеющих отношение к туалетным процедурам, а также играют во врача и медсестру.

Иногда подобные игры так сильно расстраивают родителей, что они запрещают ребенку играть в них. Такая чрезмерно острая реакция приводит к тому, что в памяти ребенка эти игры начинают ассоциироваться с чем-то грязным и ужасным, а здоровое отношение к вопросам секса нельзя воспитывать на чувстве вины и стыда.

Лучшее, что может сделать родитель, — спокойно обсудить с ребенком данную тему, ответить на его вопросы и дать свои объяснения. Мудрые родители не будут придавать такого рода происшествию большого значения и, не устраивая ребенку сцен, попытаются заинтересовать его другой деятельностью.

Делить кровать

У каждого ребенка должна быть своя кровать. Ребенок, который все время спит с кем-то, не сможет избежать физических контактов, способствующих сексуальным играм. Значительное число взрослых людей, имеющих сексуальные проблемы, вспоминают, что подобного рода проблемы начались с того времени, когда они спали вместе со своими братьями или сестрами,

родственниками или друзьями. Многим родителям будет удивительно узнать, как часто дети, спящие вместе, занимаются сексуальными играми и манипулируют половыми органами друг друга. Кроме того, братья и сестры должны спать в разных спальнях после того, как им исполнится 5 или 6 лет. Если это невозможно, поставьте между ними перегородки в виде мебели, чтобы у них было как можно больше уединения.

Некоторые родители по своей невинности позволяют ребенку провести ночь с другом у него дома или пригласить друга на ночь к себе домой. Другой распространенный обычай — это так называемые «ночные девичники» для юных девушек. Я не хочу сказать, что ребенку никогда нельзя приглашать друга к себе на ночлег или что ему никогда не следует спать в доме своего друга. Но ребенок начинает экспериментировать, когда ему предоставляют такую возможность, и намного легче предотвратить зло, нежели потом исправлять положение.

Мастурбация

У многих поколений само слово мастурбация вызывало страх и стыд. Всего несколько десятилетий тому назад специалисты говорили, что мастурбация становится причиной умственных расстройств, слепоты, глухоты, эпилепсии, облысения, потери веса, слабости и бесплодия. Если ребенка заставляли за этим занятием, его, как правило, били и строго предупреждали, что он попадет в ад, если будет и впредь этим заниматься. Специальный пояс целомудрия для мальчиков был изобретен не когда-нибудь, а в XX в, и его можно было приобрести во многих магазинах. Другим методом избавления ребенка от этой самой ужасной из всех привычек, были специальные алюминиевые рукавицы, которые одевали ребенку на ночь. Некоторые родители прибегали к помощи наручников. Был даже изобретен специальный звонок в спальне родителей, который звенел всякий раз, когда у мальчика возникала эрекция, после чего отец устремлялся в детскую, чтобы спасти ребенка от него самого! Иногда родители прибегали к таким крайностям, как удаление у девочек клитора или половых губ, после чего накладывались швы. Мальчиков также оперировали.

В настоящее время специалисты утверждают, что мастурбация — это нормальное явление для взрослеющего ребенка. Почти все мальчики и, как минимум, 75 процентов девочек манипулируют своими половыми органами в то или иное время в течение подросткового возраста, потому что обнаруживают, что можно испытывать приятные ощущения, трогая, сжимая или растирая половые органы. Во многих случаях мастурбация является всего лишь следствием того, что ребенок хочет лучше ознакомиться со своим телом; однако некоторые дети прибегают к мастурбации, стремясь компенсировать недостаток любви и внимания.

Маловероятно, что мастурбация вызывает такое множество страшных болезней, которые ей раньше приписывали; вместе с тем она может оказывать пагубное влияние на чувство собственного достоинства, характер и нравственность ребенка. Манипулирование половыми органами иной раз становится причиной уныния, раздражительности и ревности. Ребенок начинает сильно страдать от угрызений совести и считать себя нравственно деградировавшей личностью. Непрерывная мастурбация может подорвать силы всего организма и стать причиной депрессии. Сосредоточивая внимание на себе, онанист может потерять из виду духовные ценности.

Когда родители обнаруживают, что их ребенок мастурбирует, не надо угрожать ему наказанием, осуждать или смущать его. Им нужно исследовать, во что он играет и чем занимается на досуге. Делает ли он достаточно физических упражнений? Есть ли у него время для игр? Имеет ли он подходящие игрушки и конструкторы, из которых можно что-то строить и которые можно бросать, тянуть, толкать и совершать с ними какие-то манипуляции? Если ребенок уже достаточно взрослый, узнайте, есть ли у него какое-то хобби? Увлекается ли он спортом, музыкой и разными видами христианского служения? Чувствует ли он доброжелательность, любовь и хорошее отношение со стороны окружающих? Хорошо ли сидит на нем одежда? Чисто ли его тело? Нет ли у него раздражения на коже?

В подростковом возрасте мастурбация чаще всего приобретает совершенно другое значение. Она уже не просто удовлетворяет детское любопытство или помогает ребенку испытать простое удовольствие, но несет в себе более глубокий сексуальный смысл. Подросток уже более двенадцати лет живет со своим телом, но теперь он испытывает новые побуждения, физические ощущения и настроения по мере того, как пробуждаются его сексуальные реакции и возможности.

Самый серьезный урон, наносимый мастурбацией, — это чувство вины, возникающее у ребенка. Известны случаи, когда молодые люди совершали самоубийство на этой почве, потому что считали себя слишком слабыми и греховными, недостойными жить дальше. Молодым людям нужно понять, что когда они достаточно повзрослеют, их сексуальные понятия станут более осмысленными. Они должны усвоить, что подлинное сексуальное удовлетворение является следствием глубокой потребности отдавать, а не брать. Им нужно понять, что настоящее удовлетворение можно испытать только во взаимоотношениях с другим человеком, в основе которых лежит любовь, но не в одиночестве, ублажая только лишь свое тело. Ведь Бог создал мужчину и женщину именно для взаимных отношений.

Родителям нужно понять, что вопрос мастурбации сильно волнует ребенка, хотя это одна из самых трудных для обсуждения тем. Кто способен правильно понять данный вопрос? Родители в состоянии помочь своему ребенку, заверив его, что ничего плохого в его организме не происходит. Они не должны усугублять у него чувство вины, ненависти к себе или сознание личной деградации. В то же время они обязаны подчеркнуть необходимость управлять собой и своими сексуальными инстинктами.

Как правило, мастурбирующий ребенок — это несчастный и встревоженный человек. Возможно, у него мало друзей и мало возможностей наслаждаться нормальными детскими забавами. Мастурбация в данном случае не является причиной, вызывающей те или иные расстройства, но симптомом того, что в жизни конкретного ребенка не все благополучно. Родителям следует создавать для такого ребенка хорошие игровые ситуации и следить, чтобы он получал удовольствие от активных игр. Нужно поручать ему достойную домашнюю работу, хвалить его за хорошо выполненные задания и за усилия, которые он прилагает для их выполнения. Следует активно включать ребенка в семейные развлекательные мероприятия. Если и после этого его поведение не изменится, будет разумно проконсультироваться у профессионала.

Необходимо учить ребенка сдерживать сексуальные порывы. Если он не научится владеть собой, то может вырасти жестоким, эгоистичным, жадным и

недисциплинированным. Большая опасность возникает в том случае, когда родители, отчаянно пытаясь помочь своему ребенку сдерживать сексуальные импульсы, пускаются в одну из двух крайностей и начинают либо слишком жестко контролировать его, либо вообще не учат его сдерживать свои порывы.

Порнография

Еще один вопрос, часто возникающий у родителей: что делать, когда они находят у подростков неприличные картинки или журналы. В труде Г. Роберта Карлсена «Книги и читатель подросткового возраста» таким родителям дан следующий совет: «Когда вы обнаружите, что подросток прячет у себя в комнате или в своих вещах книгу, изобилующую откровенными подробностями, журнал с фотографиями обнаженных девушек или сборник неприличных анекдотов, не реагируйте на это слишком эмоционально или удивленно. Ваш подросток не является каким-то странным чудовищем, и его интересы вполне естественны. Его очаровывают эти материалы, потому что он много слышал о них от своих друзей и хочет во всем разобраться самостоятельно. Если устроить подростку сцену, уничтожить порноматериалы, обвинить его в постыдных желаниях, подобная акция вовсе не будет означать, что его интерес к подобным вещам уменьшится. Только в следующий раз па-рень постарается еще лучше прятать от вас вожаделенные предметы и утвердится во мнении, что он испорченный и развращенный тип».

Беседуя с подростком о вреде порнографии, укажите ему, что она изображает всего лишь половой контакт, не основанный на любви, привязанности или преданности двух людей друг другу. Секс ради секса становится скучным. Создатели порнографии отдают себе в этом отчет, а потому включают в свои издания странные, зачастую неестественные сцены.

Некто сказал, что порнография — это материалы, которые «читают или смотрят одной рукой»; имеется в виду, что другой рукой человек в это время мастурбирует. Когда христиане любого возраста используют подобные материалы для стимулирования эротической фантазии, они бросают вызов всему тому, что Библия говорит о сексе и о том, каким он может и должен быть.

Ребенок, получающий хорошее половое воспитание и имеющий возможность открыто обсуждать вопросы секса с родителями, куда менее склонен интересоваться порнографическими материалами. Однако когда естественное любопытство не удовлетворяется разумным способом, молодой человек может обратиться к порнографии, чтобы получить ответ на свои вопросы. К сожалению, в этих материалах содержатся неверные ответы, обманчивая информация и нездоровый взгляд на секс, вырванный из контекста любви и брака.

Половое воспитание ребенка — это преимущество и ответственность, которая должна основываться на библейских принципах. Если же обратиться к человеческим аргументам, со временем меняющимся, то в результате молодые люди могут остаться без каких бы то ни было надежных ориентиров. Преимущество родителей заключается в том, чтобы подарить миру юношей и девушек со здоровым отношением к сексу и нравственности, способных создавать любящие, счастливые и бескорыстные семьи.

11. Роль отца и матери — да будут благословенны связывающие нас узы

Одна женщина обедала с дочерью-подростком в ресторане, где присутствовало много молодых матерей со своими беспокойными отпрысками. Четверо матерей были беременны на шестом или седьмом месяце. Пятнадцать минут девочка-подросток слушала, как матери ругают своих детей-дошколят. В конце концов она проницательно спросила: «Мама, если эти леди так ненавидят своих детей, почему они хотят родить еще одного ребенка?»

Не пробудил ли вопрос этой девочки отклик в вашей душе? Большинство из нас в детстве любили играть в дочки-матери и мечтали выйти замуж за прекрасного принца или жениться на прекрасной принцессе. Реклама, которую мы видели и слышали, внушала нам, будто все, что для этого нужно, — пользоваться определенной зубной пастой. Тогда в нашей жизни обязательно появится нужный нам человек, и мы безумно влюбимся в него. Вскоре у нас родятся прелестные, замечательные малыши. Мы будем кормить их лучшим детским питанием «Пальчики оближешь», в котором настолько много пищевых добавок, что дети никогда не заболеют и не станут капризными или взбалмошными. Никто в те годы не подозревал, что в жизни могут возникнуть всякие трудности. Мы получили наименее реалистичную подготовку к самой тяжелой работе из всех, что нам приходится выполнять в жизни.

И вот перед нами прекрасная молодая принцесса, уверенная, что знает все о супружестве и воспитании детей, так как она смотрела специальные телевизионные передачи. Все прочитанные романы внушали ей, что когда она выйдет замуж, счастье польется широкой рекой. Но вскоре после того, как мечта стала реальностью, на горизонте замаячил кошмар. Когда родился первый ребенок, отношения с мужем уже начали портиться. Супружеская жизнь стартовала с такими радужными надеждами и с такой нежной песнью в их сердцах! Теперь же на жизненном пути встал серьезный вопрос: почему в процессе воспитания ребенка все время уменьшается удовлетворение от семейной жизни?

Возникал ли этот вопрос когда-либо в вашем разочарованном сердце?

Давайте обратимся к фактам. На графике, который мы включили в эту главу, хорошо видно, что удовлетворение браком снижается вдвое к тому времени, когда в доме появляются дети. В семьях, где растут дети, счастье продолжает убывать и опускается до самого низкого уровня, когда дети достигают подросткового возраста.

Большинство людей полагают, что они испытают наивысшее удовлетворение от брака ближе к концу своей жизни. Их предположение основано на том, что чем дольше супруги вместе живут, тем сильнее будет их желание умножать счастье друг друга. Но это справедливо только для тех пар, которые уже и так обрели счастье в совместной жизни. Маловероятно, что пара, никогда не испытывавшая большого счастья в супружестве, внезапно почувствует себя счастливой только потому, что их дети ушли из дома. Хотя на нашем графике показаны результаты многочисленных исследований, не каждая супружеская пара проходит одни и те же этапы, но большинство пар преодолевают все указанные стадии, если не тратят много времени и сил на подготовку к супружеству и выполнению родительских обязанностей. Поэтому важно, чтобы на каждом этапе пары могли определять и понимать причину срывов или натянутости супружеских отношений.

Когда мечта постепенно угасает

Почему сразу после брака уменьшается удовлетворение от супружеской жизни? Большинство пар оказываются не в состоянии приспособиться к новым условиям, то есть к совместной жизни. Романтические мечты часто ослепляют их, и они бывают не готовы к той суровой реальности, с которой часто сталкиваются новобрачные. Но почему присутствие детей в ряде случаев уменьшает удовлетворение от брака?

Дети — это «наследие от Господа», они призваны быть благословением. Но супружеская пара сначала должна почувствовать, что их отношения ничто не угрожает, и лишь потом заводить ребенка. Супружеская пара, полагающая, что рождение ребенка укрепит пошатнувшиеся отношения, не понимает логику жизни. Дети еще больше осложняют взаимоотношения. На самом деле рождение ребенка в первые два года супружеской жизни в два раза повышает вероятность развода. Поскольку в настоящее время уже распадается половина всех браков, это означает, что только одна из четырех пар справится с рассматриваемой нами ситуацией при равенстве всех других факторов.

В большинстве своем супружеские пары совершенно не готовы к выполнению родительских требований, и отсутствие необходимой подготовки порождает беспокойство и стресс, с которыми молодые пары, как правило, не справляются. В течение девяти месяцев беременности супруги покупают всю необходимую одежду и мебель для дорогого малыша, а если и получают какую-то подготовку по непосредственному уходу за ним, то только на семинаре по деторождению, где родителям преподают динамику рождения малыша. Но родителей там не учат, как воспитывать и обучать младенца.

Та внезапность, с которой на молодую пару падают родительские обязанности, еще больше высвечивает ее неподготовленность. Во время медового месяца молодые супруги постепенно узнают друг друга. А если ребенок рождается неожиданно, у них не остается возможностей для дальнейшего постепенного знакомства. Вот почему в супружеских отношениях наступает кризис. Взаимоотношения между мужем и женой начинают конкурировать со взаимоотношениями между родителем и ребенком за время, привязанность и заботу. Теперь муж и жена идут на ощупь, пытаются понять, как им перестроить взаимоотношения друг с другом.

Возможно ли разрешить эту дилемму? Подготовка... подготовка., подготовка для исполнения супружеских и родительских обязанностей. Одни только знания не разрешат всех проблем, связанных с внесением необходимых изменений в свою жизнь, но, безусловно, помогут разумным парам загодя подготовиться к тому, что их ожидает. Здоровые отношения между родителем и ребенком являются следствием здоровых отношений между мужем и женой. Эти узы любви укрепляют у ребенка ощущение безопасности. Эмоциональная стабильность матери и чувство безопасности во многом зависят от любви, безопасности и удовлетворения, которые она ощущает во взаимоотношениях с мужем. Чувство собственного достоинства женщины во многом зависит от того, насколько ее ценят, уважают и лелеют. Не только ее отношение к себе самой, но и выполнение ею роли жены и матери во многом зависит от благосклонного отношения и поддержки со стороны мужа. Следовательно, взаимоотношения между мужем и женой являются определяющим фактором, от которого зависит, станут ли муж и жена полноценными родителями.

Первые годы устройства своего гнездышка

Жизнь супружеской пары, еще не имеющей детей, является естественным продолжением периода ухаживания. Как правило, оба супруга энергично делают карьеру. Когда возникают проблемы и нарастает напряжение, они избегают их, расходясь каждый в свою сторону в этом суетливом, будничном мире. Вечера, выходные дни и отпуска они могут проводить так, как им захочется. Однако дети резко меняют положение вещей. Внезапно супругам приходится брать на себя роль родителей. Устоявшиеся семейные обычаи рушатся. Начинается другая жизнь, к которой молодая пара не привыкла.

В супружеской жизни происходят необратимые перемены. Настойчивые крики требовательного ребенка нарушают сон папы и мамы и безжалостно меняют их жизнь. Возможно, до супругов впервые доходит, что они, став родителями, возложили на себя всю ответственность за новорожденного и никогда не смогут избавиться от этой ответственности.

Поначалу, привыкая к тому, что у них появился ребенок, родители приходят в восторг и испытывают законную гордость. Младенец — это видимый для всех окружающих знак, что супружеская пара начала серьезную совместную жизнь. Возможно, со времени свадьбы друзья и родные не уделяли им слишком большого внимания, но теперь все съезжаются к ним в дом, чтобы посмотреть на новорожденного малыша и выразить свою заинтересованность в благополучном будущем новоиспеченных родителей.

В то же самое время молодые папа и мама погружаются в страхи и разочарования. Бессонные ночи доводят мужа и жену до полного изнеможения. Будучи запертыми в четырех стенах, они чувствуют себя очень одинокими под бременем постоянно ощущаемой ответственности. Они уже не получают удовольствия от общения с людьми вне дома и на работе, их жизнь постепенно омрачается депрессией. Объем работ по дому, которые приходится выполнять ради одного крохотного младенца, вызывает у супругов ощущение переутомления. Дом, прежде безукоризненно чистый, теперь больше напоминает свинной хлев. Увеличивается материальная ответственность родителей, и, куда бы они ни повернулись, всюду им приходится принимать какие-то решения: нужно вызывать врача, медсестер, оказывающих ребенку дневную помощь, находить малышу товарищей для игр, покупать детское питание, заботиться о духовном воспитании ребенка, дисциплинировать его.

В первые годы обустройства семьи родители не всегда могут решить, с каким интервалом у них должны родиться дети. Исследования показывают, что если в семье рождаются однополые дети с разницей в два года или меньше, они скорее всего начнут конкурировать друг с другом. Возможно, между ними будут разворачиваться целые баталии, но мужайтесь. Во время перемирия дети скорее всего станут получать большое удовольствие от общения друг с другом. Если дети рождаются с интервалом в четыре года, у них меньше общего и скорее всего они не будут так сильно соперничать друг с другом.

Есть также факторы куда более важные, чем разница в возрасте между детьми. К ним относятся: возраст и здоровье матери, финансовые обязательства, причины, по которым супруги хотят иметь еще одного ребенка, эмоциональный климат в браке, общее желание иметь еще одного ребенка, эмоциональная и физическая способность обоих родителей вкладывать время и силы в воспитание еще одного члена семьи, пространство, имеющееся у них в доме для еще одного члена семьи... этот список можно продолжать бесконечно.

Супруги начинают испытывать давление, когда дети становятся частью их

жизни. Если у родителей нет единого мнения по поводу того, как воспитывать и дисциплинировать детей, конфликты между ними неизбежны. Им необходимо объединить свои идеалы семейной жизни. Если жена выросла в сельской местности и ей дороги воспоминания о том, как вся ее семья трудилась в саду, а муж, выросший в городе, не видел иной живой природы, кроме цветущих тюльпанов, тогда необходимо искать компромисс.

Иной раз родительская ответственность так сильно обременяет супружескую чету, что она не видит никакой радости от исполнения родительских обязанностей. Молодые папы и мамы всегда должны держать в уме как радости, так и тяготы родительской доли. Дети — это один из богатейших источников удовольствия, получаемого от семейной жизни. И чем счастливее супруги в браке, тем в большей мере они смогут поделиться счастьем со своими детьми.

Большинству супружеских пар будет намного легче жить в первые годы после свадьбы, если в период помолвки они начнут необходимые приготовления к переходному периоду. Например, если супружеская пара внимательно прочтет и изучит книги «Полноценное ухаживание», «Полноценный брак» и «Искусство быть родителем», она будет иметь более реалистичные представления о супружеской жизни и тех требованиях, которые к ней предъявляются. Молодожены смогут основательно познакомиться со всеми проблемами, возникающими в процессе воспитания детей, и не довольствоваться одними только эмоциональными, идеалистическими определениями типа: «О, да! У нас обязательно родятся трое дорогих малюток!» Эти супруги будут усердно работать над решением таких вопросов, как распределение ролей, решение проблем, принятие решений, совместимость, общение, финансы и взаимоотношения с родней. Легче всего к новой ситуации приспосабливаются пары, получившие добрачные консультации в нужном объеме и два-три года после создания семьи пожившие в свое удовольствие.

Мужчина как муж

Брак приносит мужчине удовлетворение, потому что помогает ему приобрести определенный статус. Мужчина ожидает, что брак поможет ему развить чувство собственной значимости, которое он так жаждет иметь. Когда в семье появляется ребенок, муж быстро обнаруживает, что вынужден делить с ребенком то внимание, которое раньше доставалось ему одному. Новоиспеченный отец должен быть достаточно зрелым человеком, чтобы понимать, что его жена, разделяя любовь с ребенком, по-прежнему любит мужа. Отец и ребенок не должны соперничать друг с другом за женское внимание и любовь.

Поскольку подобные чувства могут легко выплескиваться наружу, важно, чтобы муж и жена так планировали совместные мероприятия, чтобы ребенок им не мешал. Они должны выделять время и деньги для проведения досуга вне дома, если хотят остаться настоящей семьей и сохранить романтику отношений, которая может затеряться в нескончаемом потоке сложных обязанностей. Супружеской паре следует планировать подобные мероприятия как минимум два раза в месяц. Если вы решительно не можете позволить себе нанять сиделку, поочередно выполняйте роль сиделки с супружеской парой своих друзей. Выбирайте такой род деятельности, который нравится вам обоим. Выезжайте на автопрогулку, пикник или ходите в бассейн. Получайте максимум удовольствия, смейтесь, стройте большие планы. Забудьте о своих проблемах. Держитесь за

руки и говорите о том, что представляет взаимный интерес. Сосредоточьтесь друг на друге. Планируйте для себя самое радужное будущее. Вы никогда не пожалеете о времени, проведенном таким образом.

Некто однажды сказал так: самое важное, что мужчина может сделать для своих детей, — это любить свою жену. Сущая правда. Хороший отец в первую очередь является хорошим мужем. Когда мужчина уважает свою жену как самодостаточную личность, когда он чутко улавливает ее настроение и ее роль в семье считает не менее важной, чем собственную, тогда в доме непременно царит атмосфера доброжелательности и взаимопомощи. Юные сердца расцветают в такой обстановке. Муж, люби свою жену, чаще говори ей, что она тебе нравится, что она прекрасно выглядит, что она такая же красивая, как и в день свадьбы. Выражай свою любовь посредством рыцарского ухаживания и комплиментов. Хвали ее за преданность семье и оказывай ей всяческие знаки внимания: дари цветы, пиши открытки, води ужинать в ресторан. Не позволяй угаснуть искре нежности в ваших супружеских отношениях. Женщина может вынести многое, если знает, что мрк по-прежнему считает ее своей возлюбленной.

Не допускайте ошибки в этом вопросе. Ежедневное выражение романтического внимания оказывает большое влияние на жизнь женщины. Если муж не будет все время заверять ее в своей любви, она не сможет с постоянной готовностью удовлетворять потребности ребенка. Отец, оказывающий жене необходимую эмоциональную поддержку, обнаруживает, что эти усилия с лихвой окупаются, даже если временами его силы оказываются на исходе.

Внимательный муж правильно демонстрирует роль мужчины как сыновьям, так и дочерям. Потребность в образе сильного мужа/отца еще более возрастает в современном быстро меняющемся мире, когда жизнь отрывает членов семьи от домашнего очага. Школа, церковь, общественные поручения, командировки, развлекательные мероприятия, встречи с ровесниками, средства массовой информации — все это одновременно требует к себе внимания. Именно в наше время трудно переоценить роль мужчины в сплочении семьи.

Мужчина как отец

К сожалению, мужчины плохо готовятся к исполнению отцовских обязанностей. Молоденькая девушка может при-обрести какой-то опыт сиделки, а затем записаться на занятия по организации семейной жизни. Но мне неизвестно о какой-либо системе подготовки отцов к выполнению их важной миссии. Вместе с тем важно, чтобы мужчины понимали свою неоценимую роль в развитии эмоционально здорового ребенка.

Когда молодой человек назначает свидания своей предполагаемой невесте и ухахшвает за ней, он сохраняет определенную независимость. После женитьбы муж быстро учится включать в свои планы жену, но все же сохраняет некоторую самостоятельность. С появлением ребенка он во все большей степени утрачивает независимость и обнаруживает, что жена зависит от него еще сильнее, чем раньше, и нуждается в особенно сильной любви, нежности и ободрении, а также в ощущении безопасности. Мужчина должен понимать эту потребность жены и оказывать ей полноценную поддержку. В таком случае и ребенку будет передаваться та уверенность, которую супруги обретают, трудясь сообща.

Хотя мать чаще остается с малышом, не следует недооценивать роль отца. Отцы вносят многообразный вклад в рост и развитие ребенка, самая важная часть которого — воспитать сына настоящим мужчиной. Мальчик перенимает у отца мужские качества характера, и они становятся неотъемлемой частью его личности. Именно у отца молодой человек учится тому, как должен вести себя настоящий мужчина. Если отец хочет, чтобы у его сына развилось здоровое отношение к женщинам, он обязан на собственном примере показывать ему уважительное отношение к его матери, поскольку ребенок будет формировать свою систему ценностей, глядя на то, как мама и папа ладят друг с другом. Если сын замечает, что отец пренебрежительно относится к женщинам, он начнет подражать ему. Если отец фамильярно ведет себя с подругами своей жены, его сын быстро научится копировать его поведение и будет думать: именно так мужчина и должен обращаться с женщинами.

Девочки не меньше мальчиков нуждаются в хороших взаимоотношениях со своими отцами. Девочка должна постигать, в чем разница между мужской и женской ролью, а задача отца — помочь ей развивать женственность. Отцам необходимо понять, что растущая девочка нуждается в положительной отцовской оценке. Ей нужно одеваться таким образом, чтобы ему было приятно на нее смотреть, и вести себя, как подобает девочке. Одна из причин, по которой так мало взрослых женщин чувствуют настоящую близость, комфорт и понимание во взаимоотношениях с мужчинами, заключается в том, что их отцы в детские годы не давали им возможности развивать подобные чувства.

Заботливые взаимоотношения между юной девушкой и ее отцом впоследствии оказывают большое влияние на ее сексуальное поведение и исполнение женской роли. Д-р Сеймур Фишер из государственного университета штата Нью-Йорк исследовал различия между женщинами с высокой и низкой сексуальной чувствительностью. Он обнаружил, что способность женщины испытывать оргазм самым тесным образом связана с ее мнением по поводу того, можно ли доверять людям в целом и мужчинам в частности.

Женщины, способные испытывать полноценный оргазм, имели в детские годы эмоционально здоровые отношения со своими отцами. Они еще в детстве убедились, что мужчины призваны заботиться об интересах женщины и всячески оберегать ее. Женщины, не испытывающие полноценный оргазм, не имели в детстве этого стабилизирующего фактора. Они считали, что люди, которые многое значат в их жизни, либо уходят, либо подводят их, а потому они не могут на них положиться. Они пришли к выводу, что не могут довериться своим мужьям и расслабиться в их объятиях. Вышеперечисленные опасения лишили их способности отвечать на мужскую ласку.

Исследователь пришел к следующему выводу: «Чем ниже у женщины способность испытывать оргазм, тем больше вероятность того, что ее отец, по ее мнению, относился к ней „легкомысленно“, не предпринимая сознательных попыток управлять собой или брать на себя какие-то обязательства; он был беззаботным и беспечным вместо того, чтобы требовать соблюдения четких правил. Иначе говоря, чем выше у женщины способность испытывать оргазм, тем менее либеральным и более требовательным, по ее мнению, был ее отец».

Совершенно ясно, что в значительной степени отец задает тон в ранние годы дочери и оставляет в ее сознании неизгладимый след, от которого во многом зависит, чего она будет ожидать от будущего супруга. Девочка, отец

которой проявляет живой интерес к ее жизни, уделяет ей свое время и силы, очень рано узнает, что мужчине действительно есть дело до того, как будет развиваться ее дальнейшая жизнь. Маленькой девочке нужно иметь отца, который поможет ей формировать нормы поведения в последующей жизни.

Стабилизирующая роль отца выходит далеко за рамки материальной поддержки и создания уюта в доме. Когда в семье нет отца или он не интересуется жизнью семьи, у детей развиваются серьезные недостатки в области общественно-нравственных отношений со своими матерями, сверстниками и соседями. Чем непосредственнее отец руководит семьей и направляет ее, тем выше вероятность того, что его семья будет стабильной, а дети будут отличаться большей эмоциональной устойчивостью.

Если отец предполагает, что может полностью взвалить на жену бремя воспитания детей, значит, он не принял на себя отцовской ответственности. Родительское воспитание — это работа для двоих, особенно если учесть ту сложную среду, в которой мы живем. Ребенку нужно совсем немного времени, чтобы уяснить для себя, насколько хорошо отец выполняет свою роль.

Мужчина как глава семейной ячейки

Хороший отец обязательно берет на себя ответственность за руководство семейной ячейкой и наставление членов семьи. Такая роль мужчины не является следствием случайности, обычая или традиции, ее утвердил Бог через вдохновенных авторов Библии. Многочисленные исследования показывают, что семья, уважающая отца как руководителя, меньше подвержена эмоциональным трудностям, и наоборот.

Однако «руководство» не означает диктаторское и безоговорочное господство мужчины, к чему так стремятся некоторые мужья. Руководство семьей — это обязанность не только мужа, но и жены. Оно не такое одностороннее, как многие представляли себе в течение многих веков, и вовсе не означает, что муж всегда командует, а жена безропотно ему подчиняется. Если в семье есть взаимопомощь, муж осуществляет «мягкое» руководство. Мудрый муж понимает позицию жены в разных вопросах и не предъявляет неразумных требований к ней или детям. Он чутко относится к нуждам каждого члена семьи. Быть может, он не всегда выполняет прихоти жены, но изо всех сил старается быть справедливым по отношению к ней и детям. Он считается с чувствами каждого члена семьи, пытается понять их мнение по каждому вопросу и признает права всех. Добросердечный и справедливый руководитель всегда вежлив, чуток и отзывчив. Семья чувствует себя в безопасности под его мудрым руководством.

Когда мужчина не берет на себя руководящих функций, это чревато многочисленными проблемами, к примеру, если родители поменялись ролями, ребенок часто становится бунтарем и совершает правонарушения. Недавние исследования показали, что мать-руководительница часто сбивает с толку сына, стремящегося к самоосознанию. Исследование, проведенное среди неженатых отцов, выявило, что 85 процентов воспитывались в семьях, в которых матери играли доминирующую роль, или в семьях, где вообще не было отцов.

Мужчина и его время

Группе из 369 старшеклассников и 415 старшеклассниц было предложено перечислить десять качеств, наиболее желательных для отца семейства. Чаше

всего была упомянута следующая черта: «проводит время со своими детьми». Отсутствующий или часто отсутствующий отец может сделать своих детей умственно неполноценными, малолетними преступниками и даже гомосексуалистами. Д-р Стэнли Йоллз, директор Национального института умственного здоровья, утверждает, что отец способен существенно уменьшить вероятность того, что его ребенок когда-либо совершит правонарушения, а также оказать решительное влияние на его умственное здоровье и на коэффициент умственной одаренности.

В другом случае психолог изучил триста мальчиков, учащихся седьмых и восьмых классов. Их попросили каждую неделю фиксировать в личных дневниках, сколько времени проводят с ними отцы. Оказалось, что типичный отец и сын общаются семь минут и пятнадцать секунд в неделю!

Если отец нерегулярно бывает дома, он становится как бы отсутствующим отцом. Загруженный врач, честолюбивый бизнесмен или преуспевающий торговый агент, работающие не менее двенадцати часов в день, считаются отсутствующими отцами. Хороший способ определить истинный статус отца — это выяснить, сколько раз в неделю он завтракает и обедает со своей семьей.

Одним из лучших качеств Джона Ф. Кеннеди было то, что он каждый день общался со своими детьми. У него всегда находилось время шумно и весело поиграть с ними или покататься на лодке, рассказывать им забавные истории. Несмотря на занятость, Кеннеди принимал активное участие в жизни детей. Сравните его пример с поведением легендарного фермера, который как-то раз после обеда велел своему сыну «подойти к коров, накормить лошадей и свиней, собрать яйца, поймать жеребенка, приготовить лучины для растопки печи, взбить сливки, накачать свежей воды, выучить уроки и лечь спать», а сам отправился на собрание, где обсуждался вопрос «Как удержать наших сыновей на ферме?»

Кроме того, важно, какое время отец проводит с ребенком. Ребенок будет с теплым чувством вспоминать сцены из детства только в том случае, если отец действительно был рядом с ним в критические моменты. В большинстве случаев для ребенка важнее не место действия, а само время, проведенное вместе с отцом. Он будет с большим удовольствием вспоминать тот день, когда гулял с отцом в расположенном поблизости парке, и очень скоро забудет, когда отец принес ему новую игрушку. И тем не менее среднестатистическому ребенку каждый день все труднее проводить длительное время со своим папой. Похоже, существует важная обратно пропорциональная зависимость: чем больше денег отец приносит в семью, тем меньше времени он с ней общается. Если отец будет вдумчиво и искренне отвечать на заданный ему важный вопрос, или поможет сыну своевременно решить проблему, то ребенок классифицирует эти минуты или часы как «качественное время».

Отцы отсутствующие, не принимающие в доме важных решений, не подающие своим детям пример, однажды обнаружат, что отпрыски с ними не считаются. Такие папы потом жалуются, что их ребяташки — это чужие люди, живущие в их доме. Хороший отец воспринимается детьми как мужчина заботливый, готовый прийти на помощь, доступный, иногда справедливый, а иногда несправедливый, но всегда любящий их и уделяющий им внимание.

Женщина как жена

Хотя роль матери важна, роль жены в каком-то смысле еще важнее. Жена,

смешивающая некоторые понятия и ставящая ребенка впереди мужа, скорее всего добьется того, что муж станет считать себя заброшенным, а неудовлетворенный муж может возненавидеть любого ребенка, поскольку тот занимает первое место в жизни его жены. Поскольку такой жене может не хватать спутника и любовника, она иногда пытается превратить своего ребенка в «суррогатного мужа». Она может передавать ребенку свою разочарованность мужем и неуважение к нему, в результате чего ребенок перестает уважать отца или даже начинает ненавидеть его. Когда женщины настаивают на том, что они в первую очередь жены и только потом матери, тогда они обогащают собственную жизнь, а также жизнь своих мужей и детей.

Жене необходимо также понять другую фундаментальную истину: мужа нужно принимать таким, какой он есть, и не пытаться изменить его. Попытки изменить мужчину, как правило, оборачиваются нудным брюзжанием, создающим напряженную обстановку в семье. Жене следует сосредоточиться на добрых качествах мужа, восхищаться им, высоко оценивать его физические, умственные и духовные качества. Говорите своему мужу, каким симпатичным, элегантным и замечательным он вам кажется. Попробуйте понять, какое тяжелое бремя он взваливает на свои плечи, с какими трудностями и тяготами он сталкивается, неся материальную ответственность за семью. Будьте для него самой надежной моральной опорой и сделайте дом приятным местом пребывания, тихой гаванью, в которой он может отдохнуть после тревожных рабочих дней. Своими действиями вы побудите его больше времени проводить с вами и с детьми. Мужчина при всем желании не может испытывать нежных чувств к женщине, которая постоянно критикует его или предлагает ему измениться.

Женщина как мать

Роль матери столь же разнообразна и важна, как и роль отца. В начале воспитательного процесса мать посвящает большую часть своего времени работе по дому. Чрезвычайно важно, чтобы к новым обязанностям она относилась благосклонно и с энтузиазмом, поскольку это критический, адаптационный период, особенно если женщина недавно уволилась с работы. Если новоиспеченная мама только что оставила работу на полную ставку, что сегодня характерно для многих молодых женщин, то скорее всего она имеет профессию, которой обучалась несколько лет. Ее может ожидать интересная и перспективная карьера. Если такая образованная, имеющая хорошую профессию женщина неожиданно становится домохозяйкой на «полную ставку», ей, как правило, очень нелегко привыкать к новой роли. В сравнении с тем энергичным общением, которое она до этого имела на работе, сидение дома может показаться ей скучным занятием и даже вызвать депрессию. Возможно, товарищи по работе полагались на ее профессиональное мнение. Переодевание же ребенка и приготовление детского питания быстро надоедает, хотя поначалу может показаться ей чем-то новым и необычным.

Сразу после рождения ребенка в организме женщины происходят большие изменения, в результате которых ее физическая выносливость может снизиться. Роды могут высосать из нее больше энергии, чем она предполагает. Она может испытывать физический и эмоциональный спад, для преодоления которого понадобится время. При таких обстоятельствах было бы лучше после родов в течение нескольких недель воздерживаться от обычной половой жизни. Женщине, особенно если ей не хочется еще раз забеременеть, потребуется

достаточно много времени, прежде чем она снова начнет получать максимум удовольствия от секса. В это время жене нужна нежная поддержка понимающего мужа.

Для жены важно научиться находить правильный баланс между ролями жены и матери. Рождение ребенка неизбежно приведет к изменению взаимоотношений между супругами. В этот период жене нужно чутко относиться к потребностям мужа, чтобы переход прошел как можно более гладко. Жена должна быть готова время от времени оставлять ребенка на попечение других людей, чтобы полностью посвящать свое время и внимание мужу. Если в какой-то момент он почувствует себя брошенным и решит, что играет вторую скрипку после ребенка, значит, жена вступила на опасную территорию. Жена, постоянно удовлетворяющая потребность своего мужа в восхищении, уважении и признании, укрепляет в нем ощущение собственной значимости, и он будет чувствовать себя в полной безопасности, поддерживая с ней любящие взаимоотношения.

Мать как источник эмоциональной устойчивости

Если бы все младенцы мира собрались на всемирный форум, их главное требование, наверно, можно было бы выразить таким восклицанием: «Где моя мама!» Чувство уверенности и безопасности для младенцев важнее, чем для детей старшего возраста, но каждому ребенку в любом возрасте нужно ощущать, что он кому-то принадлежит. В книге «Успех в браке» Дейвид Р. Мейс заявляет: «Главной причиной самых серьезных психических расстройств является оторванность от матери» (с. 61). Д-р Уильям Глассер в книге «Лечение действительностью» указывает, что на протяжении всей нашей жизни нам необходимо чувствовать, что кто-то о нас заботится и что мы должны отдавать этому человеку наши лучшие чувства. Когда такого не происходит, мы теряем связь с действительностью и в конце концов сходим с ума или умираем. Эта истина была доказана целым рядом научных экспериментов. Д-р Гарри Харлоу изучает маленьких обезьянок резус, которых воспитывают куклы, сделанные из махровой ткани. В руки этих кукол вкладывают бутылочки с молоком для обезьяньих детенышей. Хотя обезьянки получают хорошее питание, они не ощущают настоящей родительской любви и ласки, поскольку рядом с ними нет матерей, которые бы крепко обнимали их. Вырастая, эти обезьянки оказываются неспособными спариваться и демонстрируют причудливые ужимки и манеры, похожие на те, что можно увидеть у людей с психическими расстройствами.

Первые эмоциональные контакты ребенка с матерью создают фундамент для его эмоциональных взаимоотношений с другими людьми на протяжении всей жизни. Если у ребенка хороший эмоциональный контакт с матерью, если он чувствует себя в безопасности и уверен, что о его нуждах позаботятся, у него разовьется стабильный характер и хорошие представления о себе самом.

Мать как учитель

Семья — это первая школа ребенка, а мама — его первая учительница. Ученик доверяет хорошей учительнице и не считает нужным все время перепроверять получаемую от нее информацию или сомневаться в ней. Один из первых уроков, который нужно усвоить ребенку, заключается в том, что он может полностью положиться на свою мать и доверять ей. Тем самым он избегает неблагоприятной работы проверять каждый ее урок и задание и сомневаться в каждом ее слове.

Первый урок, который нужно усвоить маленькому ребенку, чтобы все последующие уроки давались ему легче, — это безоговорочное принятие авторитета. Мать должна быть для него авторитетом, но не паникуйте раньше времени. Авторитет — это человек, знающий о данном предмете больше, чем его собеседник, и достаточно мудрый, чтобы не затрагивать раньше времени другие предметы. Хорошая учительница всячески старается заслужить доверие своих учеников тем, что строго придерживается только доказуемых фактов. Впоследствии она может рискнуть затронуть и труднодоказуемые предметы, но только после того, как ученики утвердятся в доверии к ней. Матери всегда следует выбирать тот урок, который она желает донести до сознания ребенка, и она должна проявлять при этом ничуть не больше эмоций, чем учительница в классе. Не следует ругать ребенка, что-то доказывать ему, пилить или наказывать его. Она просто заставляет ребенка выполнять ее указания.

Хорошая учительница, когда это необходимо, обязательно накажет за провинность, но она рассматривает наказание как нечто такое, что она делает для ребенка, а не с ребенком. Отношение матери к непослушному чаду можно выразить такой фразой: «Я слишком сильно тебя люблю, чтобы позволить тебе вести себя таким образом».

Последовательность также является важным качеством хорошего учителя. Любой ребенок сойдет с толку, если в понедельник и среду мать будет учить его, что дважды два шесть, а по вторникам и четвергам внушать, что дважды два четыре. Непоследовательность материнских реакций вызовет у ребенка замешательство и панику, в конце концов он откажется от любых попыток следовать какому-либо учению. Внушайте ребенку тот или иной факт столько раз, сколько нужно для того, чтобы он его принял. Если вы имеете в виду что-то конкретное, то скажите малышу об этом. Если вы сами не уверены в том, что имеете в виду, то лучше уж ничего не говорите ему. Но коль скоро вы что-то сказали, строго этого придерживайтесь! Лучше последовательно ошибаться в дисциплинарных мерах, чем поступать правильно, но непоследовательно.

Являясь учительницей, мать также ответственна за другие области общественного воспитания. Ее задача — следить за развитием способностей ребенка. А перед ребенком нужно ставить большие задачи, памятуя о том, что он живет не просто для собственного удовольствия и радости личных достижений, но обязан использовать свои таланты и способности на благо человечества. Его нужно воспитывать не материалистом, а идеалистом. И если матери удалось развить у своего ребенка сильное чувство собственного достоинства, ей не нужно слишком сильно переживать по поводу недостаточной утонченности его манер в общественных местах — все это со временем придет.

Мать также несет ответственность за физическое развитие ребенка. Поскольку она планирует дневной рацион и готовит еду, ей нужно иметь элементарные знания в области здорового питания, физиологии и образа жизни. Здравый подход к охране здоровья поможет защитить семью от насморков, гриппа и других болезней, а также от кариеса зубов. Когда все члены семьи отличаются хорошим здоровьем, это служит доказательством того, что мать хорошо справляется со своей работой семейного диетолога.

Наконец, мать обязана внушать ребенку, что он сотворен по образу Божьему, и его долг — с Божьей помощью и по мере своих способностей наилучшим образом отражать этот образ.

Первые пять или шесть лет жизни ребенка чрезвычайно важны для того,

чтобы он вырос эмоционально стабильным независимым взрослым человеком. Семейная атмосфера, создаваемая родителями в это время, окажет огромное влияние на будущее ребенка. Однако родительские обязанности сваливаются на нас совершенно неожиданно. О, если бы у нас было время дорасти до родительских обязанностей! Вот почему ни муж, ни жена не должны считать, будто счастливая семейная жизнь — нечто само собой разумеющееся. Обоим нужно добросовестно готовиться к ней и поддерживать ее. Они ничего не потеряют, но все приобретут, если будут каждый день сознательно стремиться делать друг друга более счастливыми. Таким образом, в будущее счастье всей семьи оба внесут более весомый вклад, чем могут себе представить.

Кризис в середине совместной жизни

В середине супружеской жизни романтичность и гордость за свою новую семью уступают место унылому однообразию. В это время родителям приходится привыкать к выполнению менее захватывающих обязанностей: посещать родительские собрания в школе, отвозить детей на встречи и обратно, следить за тем, как они выполняют уроки, и улаживать конфликты между детьми. По мере взросления детей напряжение в отношениях между мужем и женой обычно увеличивается. В это время им приходится принимать важные решения по поводу свиданий своих подростков, их будущей учебы, профессиональной ориентации и круга общения. Любое расхождение супругов в прошлом опыте, в методах воспитания или по поводу будущего детей особенно болезненно воспринимается именно в это время. Чтобы жить в согласии в данный период совместной жизни, нужно объединить семейные идеалы и поставить перед собой общую цель. В одних семьях этот переход осуществляется легко и гладко, а в других имеют место непримиримые столкновения между отцом, матерью и ребенком из-за того, что они ставят перед собой разные цели. Муж и жена должны вместе трудиться над достижением поставленных целей, и в это критическое время середины совместной жизни удовлетворение супругов друг от друга опускается до самого низкого уровня. Каким же образом супруги утрачивают то счастье, которое они испытывали в начале совместной жизни?

Поначалу женщины ощущают огромное личное удовлетворение от брака. Наконец-то они достигают цели, к которой стремились с тех пор, как впервые поняли разницу между мальчиками и девочками. Но к тому времени, когда в семье появляется первый ребенок, личное удовлетворение женщины от брака снижается вдвое и продолжает опускаться на протяжении всего срединного периода совместной жизни.

Большинство женщин крайне болезненно воспринимают изменения в супружеских отношениях, тогда как многие мужчины не имеют никакого представления об истинных чувствах своей жены. Если его одежда всегда выстирана и выглажена, если его вовремя кормят, если его сексуально удовлетворяют, что еще нужно мужчине? Чего еще он может ожидать? А она тем временем «лезет на стену» от того, что не получает от него эмоциональной поддержки, в которой так нуждается. Мужчины вполне могут довольствоваться деловым стилем жизни. Романтика для мужа — это дополнительное преимущество, но он не испытывает в ней такой сильной потребности, как жена. С другой стороны, в первые годы совместной жизни, когда личное удовлетворение жены находится на высоком уровне, мужчина не испытывает большого удовлетворения. Почему? Когда они поженились, он, к примеру, еще

только изучал ту профессию, которой решил посвятить свои силы и способности, и был вынужден устроиться на малопrestiжную работу, чтобы содержать семью. С годами муже постепенно продвигался по служебной лестнице, и теперь, когда ему перевалило за 40, он занимает хорошую должность и имеет более устойчивое материальное положение, чем прежде. В то время как удовлетворение мужа от жизни увеличивается, настроение жены все время ухудшается. Кризис начинает нарастать!

Изучив график, помещенный на следующей странице, вы сами определите, когда вашему браку скорее всего будет угрожать наибольшая опасность. Да, это происходит в середине совместной жизни. Вместе с тем, мужья часто не сознают этого, потому что испытывают огромное удовлетворение от своей работы. А тем временем их жены приходят в бешенство, поскольку не знают, как сказать мужу о своей внутренней опустошенности: физической, душевной и духовной (помните, приведенная статистика указывает лишь на общие тенденции, но не относится к каждой паре без исключения).

Дети влияют на брак не только тогда, когда появляются на свет, но и когда уходят из дома. Оставшись одни, муж и жена вынуждены снова корректировать свои супружеские роли. Это в первую очередь относится к матерям, полностью посвятившим себя воспитанию детей. Когда последний ребенок уходит из дома, мать в буквальном смысле этого слова пополняет ряды безработных. Одиночество, бесцельность существования и пустота быстро наваливаются на нее и сильно угнетают ее душу. Умолкший дом напоминает матери былые шумные годы, заполненные бурной деятельностью. Если женщина отдала материнству все свои силы, то теперь она начинает сомневаться в собственном женском достоинстве. Она может горевать по поводу ухода детей и сомневаться в своей материнской уникальности. Дети, которых она подняла на ноги, как-нибудь выживут в этом мире, а как быть с матерью?

Муж и жена должны готовиться к тому времени, когда их дети вырастут и уйдут из дома. Среднестатистическая супружеская пара более половины совместной жизни проводит в отсутствии детей. Если пара подготовится к этому времени, то, возможно, наступит самая прекрасная пора в жизни супругов. Главное здесь — тщательное планирование.



Родительские обязанности в середине совместной жизни

В середине совместной жизни задача родителей состоит в том, чтобы поручать детям все больше и больше семейных обязанностей. Один из лучших способов поддерживать родственную солидарность — это еженедельно проводить семейные советы. Подобным совещаниям нужно отводить важное место в плане мероприятий на неделю. Не отменяйте советы из-за чьей бы то

ни было чрезмерной занятости. Еженедельный совет дает возможность каждому члену семьи выразить свою озабоченность по тому или иному поводу, внести предложения, запланировать какие-либо мероприятия, поставить цели и задачи, решить проблемы и участвовать в одном из лучших учебных мероприятий, которые только можно себе представить.

Отец или мать могут поддасться искушению воспользоваться своими полномочиями и занять место председателя. Но чем более скромную роль отводят себе родители и чем больший вклад вносят дети, тем больше пользы принесет семейный совет. Тяжелая рука диктатора вскоре задушит любой прогресс. Это не значит, что ребенок должен иметь равный голос при решении любых вопросов, но нужно позволить всем членам семьи голосовать при принятии решений, которые их непосредственно затрагивают. Это укрепит единство в семье и преданность ее членов интересам друг друга. В некоторых семьях поочередно доверяют председательское кресло каждому ее члену. Таким образом все дети получают возможность какое-то время почувствовать себя в роли «капитана» корабля. При таком подходе дети обретают прекрасную подготовку для будущей жизни, а в семье создаются хорошие условия для личного возрастания и положительного отношения членов семьи друг к другу (реализация одного такого плана может сделать больше для сплочения смешанных семей, чем любые другие предложения).

Ваши дети могут также извлечь для себя большую пользу, наблюдая за тем, как вы с мужем решаете семейные проблемы. Если вы выбрали подходящий предмет для обсуждения, пригласите ребенка посидеть и послушать, как вы совместными усилиями находите приемлемое решение. На вашем примере ребенок придет к выводу, что проблемы вовсе необязательно влекут за собой разрыв взаимоотношений. Ребенок научится размышлять над проблемой, прибегать к тактике мозговой атаки в процессе поиска приемлемого решения, а также анализировать ситуацию и избирать правильную линию поведения даже во время стресса.

Каждая семья должна определять свои приоритеты и остерегаться принимать на себя чрезмерные обязательства. Школа, церковь, клубы, спортивные состязания и другие мероприятия постоянно борются за наше внимание. Даже когда вся семья ухитряется провести вечер дома, вездесущее телевидение оскверняет святость семейного круга. Семьям никогда не следует полностью отгораживаться от общественных мероприятий, но, с другой стороны, не нужно стремиться участвовать во всем. Следовательно, родители должны тщательно наставлять своих детей и учить их выбирать самые важные мероприятия, в которых они непременно хотят принять участие. Множество событий, борющихся за право считаться самыми главными в жизни человека, могут легко подавить его и сбить с толку.

Мудрые семьи несколько раз на протяжении года отмечают свои сильные и слабые стороны: Способен ли каждый член семьи самостоятельно мыслить, принимать решения и действовать?

Отличается ли каждый член семьи эмоциональным здоровьем?

Сознают ли члены семьи свое единство? Способны ли они трудиться сообща?

Есть ли у членов семьи общие цели, над достижением которых они совместно трудятся?

Сложилась ли в семье здоровая духовная атмосфера, способствующая решению повседневных задач?

Что можно сказать о разговорах между членами семьи: попирают они чье-либо личное достоинство или укрепляют его?

Несет ли каждый член семьи свою долю ответственности или чувствует себя обремененным сверх меры?

Уделяет ли семья какое-то время отдыху и развлекательным мероприятиям, снимающим напряжение и усталость, улучшающим здоровье членов семьи и дающим им новый приток сил и энергии?

Ответив на эти и другие аналогичные вопросы, вы получите более ясное представление о том, в каком состоянии находится ваша семья и что можно ожидать от нее в будущем.

Ломается ли психика детей в случае распада семьи?

Количество разведенных и не живущих друг с другом супругов ускоренными темпами растет среди семей, имеющих детей, опережая число разводов среди супружеских пар вообще. В настоящее время один из трех несовершеннолетних детей не живет с родителями. Еще более шокирует то обстоятельство, что сейчас многие мужчины и женщины считают развод «нормой» — «обычным состоянием». Поскольку от 60 до 70 процентов всех разводов затрагивают жизнь несовершеннолетних детей, будущее благополучие юных граждан является главной заботой судей, принимающих решение о назначении опекунов ребенка. Многие подобные процессы длятся по два года, потому что родители затягивают судебное разбирательство; в большинстве случаев они испытывают ненависть друг к другу, лишь иногда выражая надежду на воссоединение. Такие родители часто манипулируют детьми ради того, чтобы свести счеты между собой.

Многие папы и мамы пытаются оправдать свой поступок тем, что их детям будет намного лучше в бесконфликтной семье, чем в доме, где происходят постоянные стычки между супругами, недовольными друг другом. Однако факты не подтверждают эту теорию.

Как развод влияет на детей? Д-р Гарви Уайт изложил результаты одного примечательного исследования в книге «Ваша семья для вас хороша». В ней опубликованы выводы ученых, работавших над проектом «Дети как жертва развода» и опросивших 60 семей во время развода и год спустя. Ученые пытались выявить такие эмоциональные проблемы, как депрессия, тревога, уход в себя и плохое поведение. Исследование показало, что чем младше ребенок, тем серьезнее бывают последствия, поскольку маленький ребенок в большей степени, чем подросток, рассчитывает на то, что его семья гарантирует ему так необходимую безопасность и защиту. Исследователи пришли к выводу, что дети пережили «острый кризис, связанный с потерей родителя и суматохой развода, и у них имели место долговременные эмоциональные расстройства, которые впоследствии дали о себе знать». «Лети в возрасте от 2,5 до 3,5 лет возвратились на более раннюю стадию развития, а именно: разучились пользоваться туалетом, стали раздражительны, плаксивы, подвержены нытью, страхам, повышенной тревоге во время разлуки с матерью, плохому сну, смущению, агрессивности и вспышкам гнева. Было отмечено, что эти симптомы встречались у всех детей, кроме одного, лишившихся отцов и находившихся в одних и тех же семейных условиях. Их игры были „безрадостны“. В беседах по

игровой терапии они конструировали рискованные миры, населенные опасными животными, и рассказывали „мрачные истории“. Они пребывали в страхе и смятении. Трое из девяти детей этой возрастной группы стали еще более встревоженными спустя год после развода; выяснилось, что они живут в семьях, в которых все еще длится конфликт, связанный с разводом, и их матери заняты большую часть своего времени.

Четырехлетние дети также переживали глубокую депрессию, они пребывали в смятении и винили себя за развод. Семеро из одиннадцати детей после развода были более подавленными, более скованными в играх и поведении и испытывали более острую потребность в одобрении, внимании и физическом контакте. И это несмотря на любвеобильные встречи и на внешне улучшившиеся отношения с отцами, время от времени посещавшими их, по сравнению с отношениями, существовавшими в их семье до развода. Похоже, что ухудшение положения было связано с изменениями в поведении матери, которая теперь стала слишком занята делами и пыталась взять на себя роль отца.

44 процента детей дошкольного возраста через год после развода родителей стали более нестабильными эмоционально, чем до развода. Самым важным фактором до развода была эмоциональная доступность матери и высокое качество взаимоотношений между матерью и ребенком.

Только среди пяти- и шестилетних детей удалось найти таких, которые сумели нормально пережить развод родителей. Девочки в этом возрасте больше переживали потерю отцов и были погружены в мир печальных фантазий. Им казалось, что своей любовью они смогут вернуть отцов в семью. Редкие посещения отцов они воспринимали почти как ухаживание, и у них наступало сильное разочарование после отъезда отца. Поэтому эти девочки жили в мире своих фантазий и плохо учились в школе.

Пятидесяти процентам пяти- и шестилетних детей удавалось пережить кризис, связанный с разводом родителей, а 25—50 процентов оставались грустными, напуганными, плохо понимающими, кого теперь нужно любить и слушаться, и тосковали по своим отцам».

Даже оптимальный режим свиданий с отцом не снижал у пяти- и шестилетних детей желание видеть отца в доме. Уже в этом возрасте детям, как и другим членам семьи, приходилось приспосабливаться к потере родителя через развитие новых взаимоотношений. Было также выявлено, что сама процедура развода воспринимается ребенком не так болезненно, как последующий процесс адаптации.

Джоан Келли и Юдит Валлерштейн, создатели исследовательского проекта «Дети как жертва развода», приводят слова маленького мальчика, так описавшего развод своих родителей: «Я раскалываюсь на две части». Пытаясь наглядно изобразить свое положение, мальчуган резко провел рукой по лбу, как бы разрубая себя пополам.

Д-р Ф. Джеймс Энтони приводит слова другого ребенка: «Я чувствую, будто папа и мама борются внутри меня, а затем они уходят друг от друга, разрывая меня пополам, чтобы я пошел с ними обоими. Но если бы я это сделал, мне пришел бы конец. Они бы разорвали меня. Я смогу быть настоящим живым человеком лишь тогда, когда они снова соединятся».

Дети старшего возраста и подростки немного легче переживают развод, так

как в этом возрасте они способны более открыто выражать чувства враждебности, гнева и горечи, что позволяет им уменьшать силу эмоциональной травмы и потрясения. Чем отстраненнее дети старшего возраста от процедуры развода, тем лучше они справляются с этой ситуацией, и уменьшается вероятность того, что они примут сторону одного родителя в его интригах против другого.

Попытки привлекать детей в качестве союзников в борьбе против другого родителя подрывают нормальные отношения между родителем и ребенком. Когда мать и отец взаимно унижают свое достоинство, пытаясь стать другом или приятелем своего ребенка, то в этом случае подросток вследствие конфликта теряет не одного родителя, а сразу обоих. Больше всего в это время ребенок нуждается в родителе, а не в приятеле и друге. Чем дальше подросток удален от этой болезненной, травмирующей ситуации, связанной с разводом, тем стабильнее будет уцелевшая семейная структура и тем лучше ребенок станет вести себя.

Исследования Валлерштейн и Келли подтвердили тот факт, что от 25 до 50 процентов детей из разведенных семей в течение года после развода пребывают в подавленном настроении, плохо учатся в школе, и их развитие затормаживается. Они изучали поведение группы детей на протяжении пяти лет и обнаружили, что «тридцать семь процентов исследованных подростков страдали от депрессии, проявившейся в хронической и ярко выраженной грусти, неразборчивости в половых связях, правонарушениях, связанных со злоупотреблением наркотическими веществами, мелком воровстве, алкоголизме, взломе дверей и машин, низкой успеваемостью, сильным гневом, апатии, беспокойстве и острой, неослабевающей потребности в сочувствии и понимании. Исследование также показало, что еще 29 процентов детей хоть и развивались нормально, но периодически ощущали себя обездоленными, испытывали печаль и негодовали на одного или на обоих родителей. Тридцать четыре процента детей более или менее хорошо перенесли разрыв между родителями, и их состояние мало чем отличалось от состояния детей из полноценных семей».

Пятьдесят шесть процентов детей, которых попросили высказать свое мнение, ответили, что не считают свою нынешнюю семью лучше той, в которой они жили раньше. Другие трудности, связанные с потерей одного родителя, могут всплыть в последующие периоды жизни. Развод — достаточно тяжелое переживание для взрослых, но на детей он оказывает еще более пагубное влияние с долговременными негативными последствиями.

Несмотря на то, что во многих книгах и статьях утверждается обратное, развод редко бывает «творческим» выходом из кризиса и почти всегда становится катастрофой для всех, кого он затрагивает. Заботливые родители все сделают для сохранения семьи. Когда развод кажется неизбежным, несмотря на самые активные попытки спасти супружеские отношения, родители обязаны свести к минимуму тот урон, который будет нанесен их детям. Не начинайте процедуры, связанные с разводом, в первые пять лет жизни вашего ребенка. К сожалению, не всем парам, способным заниматься любовью, хватает ума воспитать ответственных детей. Не все браки обязательно должны приводить к рождению детей. Но мужьям и женам, производящим детей на этот свет, необходимо принимать на себя родительские обязательства. Им нужно достаточно уважительно отнестись к своим родительским привилегиям и

отказаться от эгоистичных желаний, дабы обеспечить своим детям светлое будущее.

Развод может казаться единственным выходом, когда супружеская пара все время испытывает разочарование, когда супруги недовольны друг другом и считают, что брак не оправдал их ожиданий. Но дети становятся безгласными пешками и несчастными заложниками этой ситуации.

12. Обращение к работающим матерям, матерям-одиночкам и мачехам

В настоящее время идут жаркие дебаты по поводу того, должна ли мать, воспитывающая ребенка, еще и работать на производстве или в учреждении. В данной главе мы не будем обсуждать, насколько оправданна ситуация, когда мать трудится вне дома. Вместо этого мы исследуем, как семья может наилучшим образом функционировать, если мать занята на постоянной работе. Половина всех американских матерей, имеющих детей младше 18 лет, и 37 процентов матерей, имеющих детей дошкольного возраста, работают вне дома. Большинство этих матерей утверждают, что работать их заставляет нужда. (У матерей-одиночек, не имеющих других источников существования, нет иного выбора, работа вне дома является частью их жизни.) Согласно исследованию А. К. Нильсен, трое из пяти женщин работают, потому что семья нуждается в деньгах для покупки второй машины, ремонта гостиной или совместного отпуска. Только 19 процентов опрошенных женщин сказали, что работают, поскольку им это нравится. Интересно, что мужья, участвовавшие в опросе, иначе смотрели на эти вещи. Трое из пяти мужчин ответили, что их женам нравится работать, и лишь 29 процентов признали, что их семья нуждается в дополнительном источнике дохода.

Работающие матери — используйте свои ресурсы

Что на самом деле отделяет работающую мать от остального мира? ВРЕМЯ! У работающей матери меньше времени на выполнение ее многочисленных обязанностей. Только правильное планирование своего времени позволит ей выполнить все требования, которые к ней предъявляются. Если вы работающая мать, то я хочу предложить вам несколько полезных советов.

По возможности определите свои приоритеты и упростите свою работу.

Заручитесь поддержкой детей — они могут оказать вам более существенную помощь, чем вы ожидаете.

Каждый день составляйте список всех дел, которые вам нужно исполнить, и вычеркивайте уже сделанные.

Планируйте отдых и приятное времяпрепровождение вдали от дома и детей (и не чувствуйте себя виноватой, потому что отдых даст вам свежий прилив сил и энергии для работы в семье).

Больше занимайтесь собой, пусть это войдет у вас в привычку. Выделяйте один вечер в неделю для развлечений. Не планируйте на этот день никакой тяжелой работы, подайте легкую закуску, а после еды поиграйте с детьми.

Каждую неделю экономьте какое-то время для встреч или на реализацию важных проектов.

Помните, что одной все сделать невозможно.

Многие перегруженные матери возлагают большие надежды на составление еженедельного расписания, в котором они отводят строго определенное время семье, выполнению работ по дому, командировкам и досугу. Вы поступите разумно, если не будете слишком перегружать каждый день. Оставляйте время на непредвиденные дела, так чтобы ваша деловитость не стала контрпродуктивной. Резервное время совершенно необходимо. Чтобы научиться правильно планировать, нужно не только иметь большой опыт, но действовать методом проб и ошибок. Рано или поздно вы научитесь устранять неполадки и перегибы.

Самая большая проблема, с которой сталкиваются работающие матери, — это уход за детьми. Определенные условия в каждом конкретном случае могут только ограничить ваши возможности. От других вариантов приходится отказываться из-за их высокой стоимости. Почти в половине всех случаев работающие матери организуют уход за детьми дошкольного возраста у себя дома, и менее чем в одной трети всех случаев они отдают ребенка в другой дом. Домашний уход в целом предпочтительнее других видов ухода, и в большинстве случаев обходится намного дешевле. Любая мать тщательно просеивает всех кандидатов, когда решает, кто будет ухаживать за ее ребенком. Поскольку это может иметь далеко идущие последствия для чувства собственного достоинства ребенка, чрезвычайно важно, кто будет присматривать за ним, пока мать отсутствует. Вам обязательно нужно все время держать ситуацию под контролем и следить за тем, как ваш ребенок развивается.

Специалисты рекомендуют матерям не выходить на работу до тех пор, пока ребенку не исполнится четыре месяца. К этому сроку у ребенка формируется начальная привязанность, заканчиваются «колики», и он привыкает к определенному распорядку дня. Матерям не рекомендуется также выходить на работу, когда ребенок находится в возрасте от 9 до 24 месяцев, потому что в этот период он очень боится потерять мать.

Некоторые эксперты утверждают, что матерям, желающим быть уверенными в эмоциональной безопасности и правильном физическом развитии своих детей, нужно посвящать ребенку все свое время до тех пор, пока ему не исполнится три года. Многие другие специалисты рекомендуют, чтобы до трех лет ребенок постоянно жил в семье и не ходил в детский сад или ясли, потому что в этот период малыш эмоционально не готов разлучаться со своей матерью и играть с другими детьми под присмотром незнакомого человека.

Если матери выходят на работу, когда их дети достигают возраста 6—11 лет, адаптация проходит достаточно легко для всех. Мать остается с ребенком в первые годы его становления, развивает у него чувство собственного достоинства, воспитывает ребенка и прививает ему основные черты характера. Важные годы становления заканчиваются, когда ребенок начинает ходить в школу. Таким образом, если мать желает вернуться на работу, лучше всего это сделать, проводив малыша в первый класс.

Хотя некоторые исследования свидетельствуют, что «дети, остающиеся без присмотра» (в младшем подростковом возрасте), не чаще совершают правонарушения, опаздывают в школу, прогуливают уроки или отказываются помогать родителям, чем их товарищи, находящиеся под присмотром, оставлять их дома одних, конечно же, не лучший вариант. Возможно возникновение множества непредвиденных ситуаций. Предоставленные самим себе, такие дети раньше взрослеют и приобретают самостоятельность, но

многие из них начинают проказничать, если оставить их без присмотра и не направлять на верный путь.

Матери, работающие по собственному желанию, часто чувствуют себя более виноватыми, чем работающие в силу экономической необходимости. Дети быстро улавливают наличие конфликта между потребностью матери удовлетворять свои профессиональные амбиции и одновременно исполнять обязанности, связанные с воспитанием детей. Обе противоречивые потребности разрывают мать на части. Она не знает, что ей делать: оставаться дома или работать. Ощущение вины контрпродуктивно, потому что вызывает тревогу, депрессию и хроническую усталость. Это сильно ограничивает способность работающей матери выполнять свой родительский долг. Более того, дети быстро учатся манипулировать родителями, страдающими от комплекса вины. Реакция матери на необходимость оставлять ребенка сильно влияет на его поведение. Если мать испытывает страх, опасения и вину, те же самые эмоции передадутся и ребенку. Если мать все же решается устроиться на работу, то с этого момента ей нужно положительно оценивать свое решение, независимо от возраста ребенка. Если матери сначала позаботились о наилучших условиях ухода за ребенком, а потом вышли на работу, то они меньше других испытывают чувство вины. Быстрый рост числа работающих матерей часто становится причиной напряженных отношений между супругами. Хотя их жизнь резко меняется, когда мать выходит на работу, большинство супругов не приводят свое восприятие супружеских ролей в соответствие с изменившейся реальностью. Они не меняют своих базовых предпосылок относительно внутренней динамики супружеских отношений, не меняют представлений о том, какие обязанности должны исполнять мать и отец. Все перечисленное становится причиной бесчисленного числа конфликтов. Большинство супружеских пар по-прежнему считают, что главная работа матери — присматривать за домом и детьми, даже несмотря на то, что она может находиться на работе не меньше мужа и работать с не меньшим напряжением.

Опросы, через которые пытались выявить, к каким супружеским отношениям стремятся женщины, показали, что большинство женщин хотят, чтобы муж и жена взаимно поддерживали друг друга, разделяя между собой работу по дому и обязанности, связанные с уходом за детьми. Вместе с тем исследования выявили, что работающая жена тратит на домашние дела в сорок раз больше времени, чем ее работающий супруг. Наверно, это несправедливо, поскольку работающая жена тратит в среднем 26 часов в неделю на работу по дому, тогда как муж помогает ей всего каких-то 36 минут. Трехлетнее изучение 1400 семей, в которых работают оба супруга, а дети — младше 11 лет, выявило, что только один отец из пяти вообще оказывает какую-то помощь в уходе за детьми.

Работающим матерям и их мужьям нужна подумать о создании в семьях атмосферы сотрудничества и о том, чтобы делить ответственность. Женам следует прежде всего подумать, как привлечь своих мужей к работе по дому и уходу за детьми. Но это далеко не просто. Некоторые отцы не желают выполнять работу по дому, и их к этому нужно приучать постепенно. Однако у отца, как правило, есть все возможности пораньше уезжать с работы и забирать из школы заболевшего ребенка, посещать родительские собрания, отвозить детей в музыкальную школу и на другие внеклассные мероприятия и делать это не хуже матери. Некоторых мужчин нужно слегка подталкивать и давать им

подробные инструкции, однако немногие из них будут иметь что-то против, коль скоро они выработают такую привычку и приобретут уверенность в своих возможностях.

Многие работающие матери не полностью используют один важный ресурс, способный оказать им наибольшую помощь, — своих детей. Почему? Потому что многим матерям нравится играть «роль святой мученицы». Считая себя хорошими матерями, они предполагают, что должны «делать» работу за всех членов семьи. Если у вас возникает подобная проблема, начните раздавать поручения по дому и не чувствуйте себя при этом виноватой! В ведении домашнего хозяйства полагайтесь на детей — задействуйте свой самый главный источник энергии, и он поможет вам сберечь больше сил. Наставление: «Убирайте свои вещи, не бросайте их на пол» повторяйте с такой регулярностью и последовательностью, чтобы у ваших детей выработалась соответствующая привычка. Учите их просушивать полотенца сразу после принятия ванны или душа, ставить грязную посуду в мойку сразу после еды, убирать молоко в холодильник, выносить мусорное ведро. Они положительно воспримут новый распорядок, если вы правильно стимулируете их хорошие привычки. С воодушевлением изложите детям свой план и поощряйте их вознаграждениями за труд.

Работающим матерям также трудно проводить с детьми качественное время. Мы хорошо знаем поговорку: «Важно не количество проведенного времени, а его качество». Как ни смешно это может показаться, но мать, которая находится с ребенком целый день, ходит с ним в магазин, отвозит его в разные места, вместе с ним занимается уборкой дома, зачастую не проводит с ним столько качественного времени, сколько работающая мать. Конечно, я не сторонница того, чтобы матери уходили из дома и таким образом стимулировали себя проводить больше качественного времени с детьми!

Каким образом освободить качественное время для детей, даже если его очень мало? Один из способов — выключить телевизор и радио и выслушивать детей при малейшей возможности. Вы вполне можете внимательно беседовать с детьми утром в гостиной, на велосипедной прогулке или по пути в музыкальную школу. Хватайтесь за любую возможность поговорить по душам. Ваш ребенок способен самостоятельно выполнять вечерние процедуры и ложиться спать, но если вы лично будете укладывать его спать, то обнаружите, что перед отходом ко сну он захочет поговорить с вами откровенно, и вы проведете с ним качественные минуты, тогда как в течение дня такой возможности может не представиться.

Суется по дому и заботясь об удовлетворении потребностей всех членов семьи, оставляете ли вы для себя хоть сколько-нибудь времени? Многие работающие матери настолько ревностно взваливают на свои плечи бесчисленные обязанности и трудятся с такой самоотдачей, что у них не остается времени посмеяться, поиграть и побыть доступным родителем или нежной, отзывчивой женой. Они чувствуют себя виноватыми, если немного времени тратят на себя. Существует достаточно интересная закономерность: у работающих отцов всегда находится куча мелких дел, которые они с удовольствием выполняют, не испытывая при этом ни малейшей вины. Работающие матери также нуждаются в каком-то досуге. Они имеют полное право получать личное удовлетворение от какого-то хобби, семинара, церковных дел или клубных мероприятий.

Женщины хотят получать все лучшее от обоих миров. В наш либеральный

век оба мира распахивают перед женщинами свои двери, но им очень трудно, а чаще всего просто невозможно получать все одновременно. Ни один человек, будь то мужчина или женщина, не может быть хорошим родителем в свободное от работы время, невзирая на мнение и выводы некоторых специалистов. Каждой работающей маме нужно с молитвой пересмотреть свои приоритеты. Если время, которое она проводит вне дома, плохо сказывается на ее детях, ей нужно сократить нагрузку на работе. К сожалению, мы часто не слышим и не видим сигналов тревоги и слишком поздно спохватываемся. Одно несомненно: все дети нуждаются в материнской опеке, чтобы вырасти эмоционально здоровыми личностями. Наверно, нам нужно внимательнее посмотреть на ценность родительского воспитания.

Родители-одиночки — может ли один выполнять работу за двоих?

Согласно Божественному идеалу, ребенок должен иметь двух родителей — мать и отца. Однако мы живем далеко не в идеальном мире. Некоторые дети теряют одного или обоих родителей по причине смерти, развода или отказа от выполнения родительских обязанностей. Родителю-одиночке вдвойне трудно творчески исполнять свой родительский долг, поскольку на его плечи ложится абсолютно вся работа.

Являясь родителем-одиночкой и не получая помощи от бывшего супруга/супруги, вы должны иметь в виду одну истину: у вашего ребенка те же нужды, что и у других детей, и ваша задача — в одиночку восполнять эти нужды. И у вас есть куда обратиться за помощью. Вы имеете, как минимум, два хтазнеспособных варианта: книги наподобие той, которую вы сейчас читаете (из них вы сможете почерпнуть много ценной практической информации), и Бог, Который дарует вам силу и мужество, когда они вам понадобятся.

В настоящее время более одного миллиона американских детей живут только с одним родителем. Более того, многие дети, в настоящее время имеющие двух родителей, в прошлом или только с одним или будут иметь только одного родителя в будущем. Если наметившаяся в настоящее время тенденция продолжится, то скоро почти каждый второй ребенок, до того, как ему исполнится 18 лет, будет жить в семье с одним родителем.

Понятно, что исполнять родительские обязанности в одиночку труднее, чем вдвоем. Обязанности, которые раньше супруги делили на двоих, теперь ложатся на плечи одного человека. Ему нужно кормить семью, ремонтировать машину, посещать развлекательные мероприятия, ремонтировать или перестраивать дом, заниматься уборкой и т. д. Ему приходится одному осуществлять весь уход за ребенком: кормить его, дисциплинировать, выслушивать, устанавливать ограничения и правила, улаживать конфликты и разногласия, отвозить детей в школу, на музыку и разные встречи, выполнять работу по дому, проводить семейные богослужения, заботиться об одежде и помимо этого делать еще многое другое. Если вы спросите у папы и мамы, хватает ли им дел на целый день, оба супруга будут убеждать вас, что работают на две полные ставки: дома и на работе. Однако же в неполных семьях вся работа по дому ложится на плечи одного человека. Зачастую это приводит к перегрузкам. В таких условиях управление временем приобретает особое значение, и овладению этим искусством следует уделять максимум внимания.

Все родители заботятся о своих детях, но у родителей-одиночек есть больше оснований «дрожать» над ребенком, потому что в большинстве случаев дети — это все, что осталось от их «семьи». Разведенные родители-одиночки

часто надеются, что успехи на поприще родительского воспитания смогут как-то компенсировать их неудачный брак. Овдовевшие супруги часто полностью отдают себя детям, стремясь тем самым продемонстрировать верность памяти своей покойной половины.

Дети наполняют жизнь родителей-одиночек особым смыслом, их главной целью становятся успехи на поприще родительского воспитания. В каком-то смысле родителю-одиночке легче сосредоточиться на нуждах ребенка, потому что ему (или ей) не приходится делить время между своей половиной и детьми. Вот почему некоторые родители-одиночки чрезмерно оберегают своих детей или испытывают чрезмерную тревогу, когда у них случается какая-то беда. Как правило, у родителей-одиночек есть законный повод для беспокойства, если разделение с супругом, смерть или развод ощутимо сказались на здоровье семьи. Частое непослушание ребенка, неуверенность, сквозящая в его действиях, или настойчивое стремление привлечь к себе внимание — все это является сигналом для сверхбдительного родителя-одиночки.

Одна из главных проблем, с которыми сталкиваются родители-одиночки, — это уход за детьми. Кто будет присматривать за ними, когда родителя нет дома? Опросы показывают, что большинство родителей-одиночек не удовлетворены тем, как они в настоящее время ухаживают за детьми. Обычно они пробуют несколько вариантов, прежде чем останавливаются на каком-то одном. Школьные каникулы создают дополнительные трудности родителям-одиночкам. В большинстве случаев им могут помочь живущие поблизости дедушки, бабушки или родственники.

Недавно проведенные исследования выявили, что около 55 процентов матерей-одиночек работают вне дома, а еще 12 процентов заняты активным поиском работы. Матерям-одиночкам, больше чем другим работающим женщинам, нужны нематериальные стимулы, связанные с работой вне дома. Да, она, безусловно, дает им необходимые материальные средства, но помимо заработка в коллективе у матерей-одиночек появляется какое-то общение, что, несомненно, повышает чувство собственного достоинства, в котором они так сильно нуждаются. Родителей-одиночек, работающих на полную ставку, весьма волнует, как их отсутствие отражается на детях. Даже когда с детьми все в порядке, они страдают от обостренного сознания вины. Отцы-одиночки в отличие от матерей не переживают так сильно из-за того, что им приходится оставлять детей одних дома.

Когда помимо всего прочего возникают финансовые проблемы, родитель-одиночка может впасть в отчаяние. Родители-одиночки, вынужденные урезать свой семейный бюджет, не должны содрогаться при мысли о том, что им придется обсуждать с детьми финансовые проблемы. Поставьте себя на один уровень с ними. Будьте спокойны и рассудительны. Самое главное, не чувствуйте себя виноватыми из-за того, что вам приходится отказывать своему ребенку в покупке нового велосипеда или чего-то другого.

Родители-одиночки, имеющие маленьких детей, часто сталкиваются с особыми проблемами. Хотя родитель может и так быть без ума от своего ребенка, последний не даст ему (или ей) забыть о своем существовании. Непрестанные претензии ребенка на родительское время и внимание могут вызывать у родителя сильное раздражение. Конечно, нечто подобное случается и в семьях, где имеются оба родителя, но родители-одиночки бывают особенно ранимы из-за того, что сильно утомляются на службе, выполняют много работы

по дому, не имеют достаточно средств к существованию и страдают от многих других проблем, не связанных с ребенком. Родителю-одиночке хочется добросовестно выполнять все родительские обязанности, но у него ничего не получается, и чувство вины еще более усиливается.

Когда ребенок достигает школьного возраста, родитель-одиночка обычно избавляется от чувства вины, связанного с неспособностью осуществлять за ним полноценный уход. Однако с этого времени появляются новые проблемы, поскольку подросток оказывается в новой социальной среде: спортивные состязания, игры, дни рождения, ночевки у друзей и церковные мероприятия.

Родители-одиночки, больше чем женатые (замужние) родители, нуждаются в систематической поддержке и товарищеском общении за пределами дома. Одни лишь дети не могут заполнить пустоту в их жизни. Родитель-одиночка нуждается в помощи извне, потому что внутри дома у него (или у нее) нет никого, к кому бы они могли обратиться за помощью. Не имея партнера, они вынуждены в одиночку выполнять все обязанности, и все чрезвычайные ситуации становятся для них вдвойне тяжелым испытанием. Друзья, соседи, родственники, холостяцкие клубы и церковь — все перечисленное может стать для родителя-одиночки звеньями в этой цепи поддержки. Такая система поддержки становится основой эмоционального благополучия родителя-одиночки и его ребенка.

Если у родителя-одиночки и есть какое-то утешение, так это возможность быть ближе к своим детям. Поскольку в доме никто из взрослых не отвлекает его, требуя к себе внимания, родитель-одиночка, естественно, имеет время обсудить с детьми события прошедшего дня, составить планы на неделю, подходящее меню и решить многие другие вопросы. Детям также легче обсуждать с родителем-одиночкой свои проблемы, друзей и учебу в школе. Беседа с детьми не может заменить разговора со взрослыми людьми, но это все же лучше, чем вообще ни с кем не общаться!

Однако родителям-одиночкам нужно понять, что они не должны полагаться на сочувствие или поддержку детей в трудное время. Дети часто берут вину на себя или пытаются помочь родителям решить проблему, но они не могут эмоционально заменить отсутствующего родителя.

Еще одно преимущество родителей-одиночек заключается в том, что им не нужно спорить с супругом (супругой) по вопросам дисциплины. У их детей меньше возможностей прибегать к тактике «разделяй и властвуй», и поскольку им часто приходится брать на себя больше ответственности, они немного быстрее взрослеют. Родителю-одиночке следует уделять первостепенное внимание духовному воспитанию детей. Это особенно относится к семьям, живущим без отца. Поскольку родители занимают в глазах детей место Бога, ребенку трудно будет установить доверительные отношения с небесным Отцом, если он живет без земного отца. Любящая, заботливая мать на своем личном примере может помочь ребенку сформировать правильное представление о Боге, уча его Слову Божьему и давая ему возможность наблюдать за благочестивыми мужчинами.

Если вам предстоит в одиночестве растить ребенка, помните, что его потребности ничем не отличаются от потребностей других детей. Вся разница в том, что эти потребности вам придется удовлетворять своими силами без помощи партнера. Но Бог не оставит вас без помощи даже в вашем одиночестве, Он обязательно будет направлять все ваши шаги.

Чтобы в одиночку справляться с родительскими обязанностями, вам нужно иметь стройную систему поддержки и сохранять позитивный настрой. У родителей-одиночек всегда есть собственные переживания, но им следует осознать, какое важное дело они выполняют в одиночестве! Мало что в жизни приносит такое удовлетворение, как воспитание уравновешенных ответственных детей.

Как стать хорошей мачехой или отчимом? Объединившись, можно многое исправить

Поскольку сегодня почти семь миллионов детей живут с отчимом или с мачехой, нам следует кратко рассмотреть, чем родительское воспитание чужих детей отличается от родительского воспитания своих собственных. Один из ведущих специалистов по вопросам семьи заявил, что отчиму и мачехе в пять раз труднее выполнять роль родителя, нежели родному отцу или матери. Не всегда их задача настолько трудна, и все же жизнь иногда бросает им серьезный вызов.

Прежде всего вам нужно будет определить, чего следует ожидать от ребенка. Родному и неродному родителю сначала необходимо согласовать свои действия, чтобы их ожидания во всем совпадали. В противном случае оба родителя будут сеять хаос и замешательство. Договорившись между собой, родители должны все обсудить с ребенком, чтобы до него дошло, что неродной родитель стал частью единого коллектива.

Мачеха особенно нуждается в поддержке мужа. Вторгаясь в уже установившиеся отношения, она, как правило, воспринимается одновременно и как незваная гостья, и как избавительница. Если отец настолько вял или слаб, что позволяет мачехе взять инициативу в свои руки, у ребенка это может вызвать сильное возмущение. Кроме того, мачеха скорее всего будет чувствовать себя полностью подавленной теми сложными проблемами, которые ей придется решать, и именно в первые несколько месяцев ее пребывания в доме могут возникнуть многочисленные проблемы, которые впоследствии выльются в различные критические ситуации.

Далее если родители заблаговременно, до заключения брака, обсудили с детьми, какие нормы поведения от них ожидаются, они должны быть готовы к какой-либо форме сопротивления. Каждый ребенок будет по несколько раз проверять и перепроверять дозволенные пределы, ибо он нуждается в исследовании пределов в любых новых взаимоотношениях или ситуациях. Пожалуйста, отметьте, что от реакции не-родного родителя на эту проверку будет зависеть, как долго продлится испытание. Вот почему чем скорее неродной родитель даст ребенку почувствовать свое присутствие и покажет, что он намерен остаться всерьез и надолго, тем скорее ребенок смирится с новой ситуацией.

В большинстве случаев неродные родители должны внутренне подготовиться к тому, что ребенок будет поначалу возмущаться их появлением в семье. Чем младше ребенок, тем легче он приспосабливается к неродному родителю. Однако большинству неродных родителей не везет, и они входят в семью и берут на себя родительские обязанности в такое время, когда ребенок уже слишком большой, чтобы быстро привыкнуть к ним. Им приходится работать с детьми, характер и личность которых уже более или менее устоялись. Но жребий брошен. Даже когда ребенок старшего возраста любит неродного

родителя, он, как правило, не склонен выражать любовь словами или действиями.

Если вы стали отчимом или мачехой, приготовьтесь штурмовать горные вершины. Не ожидайте от ребенка мгновенной любви, помните, что ему уже нанесен большой урон разводом или смертью родного родителя. Поскольку ребенок только что пережил опустошительную эмоциональную засуху, он чрезвычайно раним, и поэтому часто ведет себя хуже, чем обычно. Неродной родитель превратно истолковывает такое поведение, полагая, что ребенок отверг его, но это не всегда соответствует действительности. Пасынок или падчерица, лишь изредка гостящие у неродного родителя, вряд ли когда-нибудь будут испытывать к нему «любовь» в истинном смысле этого слова. Некто предложил неродным родителям исключить слово любовь из своего лексикона. Реалистичнее ожидать, что между ребенком и не-родным родителем установятся уважительные отношения, которые со временем могут перерасти во что-то более теплое и глубокое.

При повторном браке члены семьи лучше всего находят общий язык в тех случаях, когда детей заранее готовят к появлению в семье отчима или мачехи. Главное правило при создании смешанной семьи состоит в том, чтобы еще до брака оговорить, что ожидается от каждого члена семьи. Необязательно, чтобы каждый супруг имел одинаковое мнение по каждому вопросу, но важно, чтобы каждый понимал чувства другого человека и реакцию на его поведение, особенно если речь заходит о дисциплине. Такая подготовка включает в себя понимание ограниченных возможностей неродных родителей. Они не связаны с ребенком кровными узами, а потому должны заслужить его уважение. Отчиму или мачехе просто так ничего не дается. Одного появления в семье недостаточно для приобретения авторитета, неродным родителям приходится снова и снова доказывать свою благонамеренность.

Многим кажется, что быть отчимом или мачехой так же просто, как дышать, но в жизни часто приходится делать жестокие открытия. Многие неродные родители считают себя зрелыми людьми, любящими детей, и им кажется, что с приемными легко поладить. «Какая разница, мои это дети или чужие?» — утешают они себя. Однако задача мачехи или отчима в корне отличается от роли кровных родителей. Они не связаны кровными узами с теми детьми, которых воспитывают, и им не приходится так же естественно рассчитывать на любовь ребенка, как кровным родителям. Вся та любовь, которой вы планируете окружить своего пасынка или падчерицу, ничего не изменит. Эта истина полностью доходит до сознания отчима или мачехи через шесть месяцев после брака.

Чем дольше пасынок или падчерица знакомятся с будущим отчимом или мачехой до их бракосочетания с родным родителем, тем у них выше шансы реализовать свои ожидания и разрешить все проблемы. Если ребенка не готовить к тому, что в его жизнь войдет новый человек, этот факт может иметь печальные, долгосрочные последствия. Мудрые родители, как правило, включают пасынка или падчерицу в свадебную церемонию. Одна семья назвала вслух имена всех детей, когда обменивалась супружескими обетами во время церемонии бракосочетания. Такой ход помог детям почувствовать себя частью новой ячейки. Это так непохоже на другую семью, с которой мне довелось работать. Отец новой семьи сказал с большим чувством: «Я женился на ней, а не на ее детях!» Он не желал признавать, что если у его новой супруги есть дети,

значит, он должен принять также и их.

До того как назначать свадебное торжество, дайте ребенку возможность увидеть истинный характер нового родителя во всех обстоятельствах. А новому родителю нужно предпринимать настойчивые попытки выяснить у ребенка, что он ожидает от их взаимоотношений.

Стать хорошим отчимом или мачехой для сына или дочери разведенного человека отличается от того же намерения, когда имеете дело с ребенком, жаждущим, чтобы кто-то заполнил пустоту, образовавшуюся после смерти одного из родителей. Чем больше времени проходит после смерти родителя, тем сильнее у ребенка закрепляются воспоминания о нем и тем труднее ребенку будет приспособиться к новым условиям. Скорее всего, ребенок будет надеяться, что новый папа (или мама) продолжит воспитывать его в том же духе, что и умерший или ушедший родитель, а это практически невозможно.

Каждый ребенок должен как можно скорее почувствовать себя частью вновь созданной семьи, ему нужно знать, что у него есть особое место. Даже если ребенок приезжает только на праздники или выходные дни, у него все равно должно быть место, принадлежащее ему одному: кровать, ящик письменного стола, тумбочка и некоторые другие принадлежности. Когда дети из двух семей начинают жить под одной крышей, этот фактор приобретает еще большее значение. У каждого ребенка должно быть место или пространство, принадлежащее только ему и никому другому. Одна мать, перевезшая двух своих детей в дом нового мужа, у которого также было двое детей, заметила: «Всем детям пришлось как-то приспособляться к новой ситуации, делить комнаты. Моя старшая дочь хочет иметь собственную спальню, а дети мужа жалуются: „Да чей это дом, в конце-то концов?“».

Смешанной семье нужно найти что-то общее: какое-то общее дело или занятие, способное сплотить ее. Это может быть поход с ночевкой на выходные дни, какой-то вид спорта, который нравится всем, увлеченное наблюдение за птицами или какие-то мероприятия в церкви. Но смешанной семье обязательно нужно найти общее дело, способное укрепить узы дружбы между ее членами.

Никто не может заменить кровного родителя, и отчиму и мачехе не нужно даже пытаться это делать. Однако лучшее, что может произойти с осиротевшим ребенком, потерявшим одного из родителей вследствие смерти или развода, — это приобретение хорошего отчима или мачехи. Конечно, ребенок может быть окружен любовью своего биологического родителя, но получать любовь от того, кто решил тебя любить, — это совсем другое дело. Счастливая «смешанная семья» возможна лишь в том случае, если взрослые люди отличаются зрелостью, терпением и настойчивостью и если Божья любовь последовательно демонстрируется в процессе объединения и после него. Соединившись, можно многое исправить.

13. Единство душ — завершающий штрих в картине семейного счастья

Прочитав эту книгу, вы узнали принципы воспитания детей, для реализации которых требуется серьезная самодисциплина. В конце концов усилия принесут свои плоды, тем не менее, чтобы быть хорошим родителем, нужно много работать над собой. Однако родительское воспитание состоит не только из усилий, самодисциплины и упорного труда. Дополнительным

преимуществом является возможность вместе развлекаться и радоваться тому, что ты — часть счастливой семьи.

Нездоровое единство в семье в действительности мешает каждому ее члену в отдельности расти и развиваться, но отсутствие единства вносит в семью разлад. Беда современных семей заключается в завышенных обязательствах, которые люди берут на себя, — не перед семьей, а на работе, в церкви, в школе, в клубах и общественных организациях. Мы движемся по жизни слишком стремительно! Но когда все мчится по жизни с такой головокружительной скоростью, никто не сможет наслаждаться единством душ в семье.

Многие родители утверждают, что в конечном итоге важно не количество, а качество проводимого вместе времени. В этом утверждении есть зерно истины. Однако любая семья, желающая сплотить свои ряды, должна, во-первых, иметь время и, во-вторых, использовать его с толком.

Как этого добиться? Взрослый ребенок чаще вспоминает с теплым чувством не тот день рождения, когда вы подарили ему дорогой велосипед с десятью скоростями, а время, которое вы с ним провели. В нашей семье мы укрепляли единство, придерживаясь вполне устоявшихся традиций. Одну из них мы соблюдали много лет подряд — каждую пятницу вечером мы ели мексиканские тостады при свечах. В настоящее время наши дети живут отдельно, но, навещая нас во время отпуска, они с нетерпением ожидают пятницы, когда мы устроим для них тостады со свечами. Это наша семейная традиция.

Мы также сделали вечер пятницы семейным вечером. Съев тостады, мы садились у потрескивающего огня (в зимнее время) и читали вслух. Иногда мы читали вслух по очереди и таким способом прочли вместе много книг, преподавших нам много ценных уроков и давших направление в жизни. Регулярно повторяя эту процедуру, мы превратили ее в устойчивую семейную традицию.

Еще одна наша традиция была такая: мы всегда садились рядом в церкви. Мы не пытались сделать это непререкаемым законом, но редко делали исключение из правила. Когда детские классы завершали разбор урока и начиналось богослужение, нам не надо было бегать по церкви и искать своих детей. Каждую неделю мы сидели на одной и той же скамье в третьем ряду. Это давало нам возможность хорошо видеть всех участников богослужения с близкого расстояния. Если есть такое время в течение недели, когда вся семья должна быть вместе, то это время наступает во время богослужения. Данную традицию нужно установить как можно раньше, а затем поддерживать ее. Когда наши дети создадут свои семьи, я очень надеюсь во время богослужения увидеть каждую семью в третьем ряду нашей церкви! Это стало традицией.

Праздновать дни рождения, держаться за руки во время молитвы перед едой, регулярно проводить семейные богослужения — все это вошло у нас в традицию благодаря регулярному повторению. Подобные традиции создают ощущение близости и причастности. Благочестивая семья состоит не из одиноких людей, живущих под одной крышей. Это группа людей, тесно общающихся друг с другом и имеющих общие традиции, которые являются ее дорогим достоянием и наследием. Каждой семье нужно иметь свои уникальные особенности, ценности и мероприятия, отличающие ее от других семей.

Мы с Гарри не претендуем на абсолютные знания в части родительского воспитания. Но мы узнали из многолетнего опыта работы с другими семьями, что члены счастливой семьи получают удовольствие от общения друг с другом.

Часто мы были далеки от тех идеалов, которые теперь, задним числом, так ясно и отчетливо понимаем, но благодарим Бога за приятное время, проведенное с нашими детьми.

Должно быть, этот дух творчества и веселья унаследовали и наши дети, потому что они удивили нас необъявленной вечеринкой, организованной в честь семнадцатилетней годовщины нашей свадьбы. Когда мыс Гарри в воскресенье вечером приехали домой, наш дом оказался полон гостей, которых наши дети сами выбрали и пригласили. Мне дали не-сколько минут, чтобы я привела себя в порядок, после чего нас препроводили на почетные места. Карлин, организатор и вдохновитель этого общественного мероприятия, начала читать:

Седьмого января, в восемь часов вечера, всего 17 коротких и наполненных событиями счастливых лет тому назад, в доме г-на и г-жи Карл Уильям Рил состоялась свадебное торжество. Их дочь Нэнси Лью вышла замуж за. г-на Гарри Артура Ван Пелта. Сегодня вечером нам хотелось бы воссоздать лишь небольшую часть того чудесного, чудесного вечера.

Да, да здравствует представление! Мы все провели прекрасный вечер, заполненный играми, едой и музыкой. Гости даже прослушали магнитофонные записи, сделанные на нашей свадьбе. Кульминация вечера наступила тогда, когда наши три подростка вручили нам конверт. Мы с нетерпением вскрыли его.

Дорогой г-н и г-жа Гарри А. Ван Пелт!

Вы только что получили в подарок поездку на двоих. Вы сможете провести три дня и две ночи в прекрасном бревенчатом доме в городе Кэнмор, провинция Альберта, Канада.

Мы надеемся, что вы прекрасно проведете свой второй медовый месяц и получите большое удовольствие, отдохнув от дома, детей и рутины. Вам хорошо известны эти места, так что отдыхайте в полной уверенности, что у вас все будет в порядке и что вас ожидает только приятное и веселое время.

Письмо заканчивалось подписями трех детей-чемпионов: Карлин, Родни и Марка. Они также вложили в конверт 15 долларов, которые сумели собрать для нас. Не знаю, какое впечатление это произвело на вас, но на мои глаза навертыва-ются слезы. Какие дорогие воспоминания остались у нас о том славном времени, когда мы жили все вместе дружной семьей!

Родителям пора пересмотреть свои ценности, пора замедлить бег по жизни. Забудьте про новую машину, ковровую дорожку или мебель, которую вы хотите поставить после ремонта. Отодвиньте на второе или третье место все материальные преимущества, которые вы хотите обеспечить для своего ребенка. Вашему ребенку нужны не столько вещи, сколько вы сами. Ему нужно, чтобы лично вы и никто другой вкладывали в него драгоценное время.

Погуляйте с ним на лоне природы, держа его за руку и отвечая на его вопросы о Божьем творении. Смастерите вместе с ним воздушного змея и любуйтесь его восторженным взглядом, когда он будет наблюдать за тем, как этот змей танцует и извивается на ветру. Устройте веселую, шумную возню и борьбу на полу в гостиной, пусть все примут в ней участие. Выслушивайте своего ребенка сейчас, потому что завтра он, возможно, не захочет с вами разговаривать. Уделяйте время всем этим мероприятиям сейчас. Завтра у вас не будет никаких гарантий.

Чтобы быть счастливым родителем, нужно уделять детям время, но я не хочу сказать, что вы должны вкладывать в ребенка все силы. Вам следует пересмотреть свои приоритеты и понять разницу между срочными и важными делами. Мы склонны отдавать предпочтение срочным делам и пренебрегать действительно важными. Например, телефонный звонок может прервать вас, когда вы читаете библейский урок своему ребенку. Вы можете полчаса проболтать по телефону, а ребенок тем временем отправится спать в одиночестве. Неотложное дело снова взяло верх. **ОТЦЫ. И МАТЕРИ ХРИСТИАНЕ, ВАМ НУЖНО СНИЗИТЬ ТЕМП ЖИЗНИ.** Уделяйте время важным делам сейчас. Пересмотрите свои приоритеты. Бог благословит и почтит ваши усилия.

Воспитание ребенка может временами вызывать у вас головную боль и доводить вас до нервного истощения. Случатся дни, в которые вам очень захочется продать своего сына на толкучке! Иногда вам будет казаться, что вы потерпели полное фиаско и все делали неправильно. Отчаяние может накатывать на вас подобно сильному потоку.

Являюсь ли я сторонницей бездетных семей, учитывая все те трудности и стрессы, с которыми связано родительское воспитание? Да запретит Господь! Пара, желающая иметь детей (а не просто ожидает, что у нее родятся дети, как у всех) и вместе с Богом участвовать в волнующем чуде воспроизведения жизни, должна вдумчиво удовлетворить свое желание и принять на себя родительские обязанности. Одна из главных радостей в жизни — видеть, как ваш ребенок взрослеет и начинает оправдывать те силы и средства, которые вы в него вкладывали. И в один прекрасный день вы сделаете для себя неожиданное открытие, что, должно быть, допускали не так много промахов, как вам казалось, потому что перед вами будет стоять прекрасный человек, обнаруживающий в своем характере те черты, над развитием которых вы так упорно трудились.

В целом мир, наверно, никогда до конца не оценит усилия, вложенные добросовестными родителями в процесс воспитания ребенка. Но на последнем суде все предстанет именно в том свете, как это видит Бог, и Он явно воздаст родителям, подготовившим своих детей для Его Царства. Возможно, воспитание и развитие ребенка стоило им слез, волнений и бессонных ночей, но каждый родитель, который мудро трудился во имя спасения душ, услышит от Бога долгожданные слова: «Хорошо, добрый и верный раб».

Величайшая потребность вашего ребенка

Величайшая потребность ребенка заключается не столько в том, чтобы иметь двух любящих его родителей, сколько в том, чтобы иметь родителей, любящих друг друга. Самый важный курс по взаимоотношениям между супругами, который когда-либо сможет изучить ваш ребенок, может предложить ему только его собственная семья. Ваши сыновья и дочери будут смотреть на вас как на наглядное пособие, демонстрирующее преимущества и обязанности супругов, которыми они сами когда-нибудь станут. Идеалом является не создание некоей идиллической обстановки, максимально пригодной для воспитания ребенка, а организация теплого, нежного семейного очага, все обитатели которого последовательно придерживаются одних и тех же принципов. Совершенные родители, равно как и совершенные партнеры по браку — это не самоцель.

Быть хорошим родителем не значит быть во всем совершенным. Скорее,

хороший родитель — это добросовестный человек, уделяющий время освоению родительских навыков и приобретению знаний в области родительского воспитания. Такие родители понимают, что никогда не поздно меняться. Они знают, что проблемы никуда не исчезнут от того, что они сделают вид, будто их нет. Они также понимают разницу между подлинными и воображаемыми проблемами.

Даже лучшие родители будут сталкиваться с проблемами в годы воспитания ребенка, но они легко понесут своебремя, потому что во всем полагаются на высшую Силу. Они понимают, что жалобы и сетования не снимут с них родительской ответственности. Время от времени вы будете совершать нелепые ошибки, но не станете заниматься самобичеванием, а воспримите свои недостатки как неизбежные издержки роста.

Ни одна семья не сможет быть счастливой, если не будет трудиться, бороться и прилагать усилия. Поскольку сегодня большинство семей живут в бешеном темпе и все время находятся в состоянии напряжения, родитель и ребенок должны соединить свои усилия, чтобы сбылись их мечты о согласии и семейной гармонии. Только непрерывные и настойчивые усилия помогут современной семье достичь этой возвышенной, но реальной цели.

