
Росс Кэмпбелл

Как по настоящему любить своего ребёнка

Предисловие

Эта книга в основном рассчитана на родителей, у которых дети еще маленькие.

Наша цель - показать матерям и отцам ясный и практически доступный путь освоения удивительной и в то же время внушающей благоговение задачи - как вырастить каждого ребенка достойным человеком.

Я пытался выразить свои мысли максимально четко и основательно. Больше всего меня волнуют потребности самого ребенка и то, как лучше всего удовлетворить их.

Процесс воспитания настолько сложен и полон риска, что большинство родителей сейчас испытывают серьезные затруднения.

Теоретически нам доступна самая современная информация о воспитании, но в реальной жизни мы не всегда знаем, когда, при каких обстоятельствах и какой принцип следует применять. И эта путаница понятна. Специалисты обучают родителей тому, что делать, но не говорят, когда это следует делать и по большей части как делать.

Классический пример - вопрос о дисциплине. Превосходные книги и семинары посвящены этой животрепещущей теме, но, по сути, родители не уясняют себе самого главного: дисциплина - лишь один из аспектов взаимоотношений с детьми. В результате многие родители пришли к ошибочному выводу: дисциплина - это краеугольный камень, и требование ее первостепенно.

Эту ошибку очень легко совершить, особенно когда слышишь: "Если вы любите своего ребенка, вы должны дисциплинировать его". Это утверждение, безусловно, верно, но трагедия в том, что многие родители почти полностью поглощены дисциплиной и проявляют слишком мало любви, чтобы ребенок чувствовал ее и она приносила бы ему утешение. И поэтому большинство детей сомневаются, что их любят искренней и безусловной любовью. Таким образом, опять же проблема не в том, чтобы дисциплинировать ребенка лишь ради соблюдения дисциплины; задача в том, как выразить нашу любовь к ребенку через дисциплину и как проявлять ее другими, более мягкими способами.

Я надеюсь показать просто и доступно, в чем состоит общий подход к воспитанию ребенка.

Кроме того, я надеюсь обеспечить родителей информацией, которая поможет им определить, как правильно поступать в каждой ситуации. Конечно, невозможно правильно себя вести в каждом конкретном случае, но чем ближе мы приближаемся к этому, тем лучшими родителями мы становимся, тем больше мы радуемся успехам своих детей и тем счастливее становятся наши дети.

В основу данной книги положен курс лекций о взаимоотношениях родителей и детей, который я читал на многочисленных семинарах и

конференциях за последние три года.

Глава 1. Проблема

"Раньше это был такой послушный мальчик, прекрасно себя вел", - опечаленные родители поведали мне свою грустную историю. "Да, он казался довольным и никогда не доставлял нам хлопот. Мы следили, чтобы у него было все необходимое для хорошего воспитания: скауты, бейсбол, церковь. Правда, он всегда дрался со своими братом и сестрой, но это просто детская ревность, не так ли? А в остальном с Томом не было никаких хлопот. Иногда он дуется и подолгу не выходит из своей комнаты. Но никогда не было, чтобы он не слушался или огрызался, или проявлял неуважение к нам. Отец специально следил за этим: уж дисциплины от Тома требовали предостаточно.

Это-то и поразительно! Как может ребенок, прекрасно вышколенный, вдруг ни с того ни сего начать якшаться со всякой шпаной и вытворять такие безобразия! И так ужасно вести себя и со взрослыми и с родителями. Они ведь врут, воруют, выпивают. Том такой угрюмый и скрытный. Он даже не глядит на меня. Похоже, что он вообще не хочет иметь с нами ничего общего. И учится ужасно".

"Когда вы заметили, что Том изменился?" - спросил я.

"Ну как сказать, - ответила миссис Смит. - Сейчас ему 14. Сначала мы заметили плохие отметки. Около двух лет назад. Когда он пошел в 6-й класс, мы обратили внимание, что ему начала надоедать школа, потом все остальное. Он возненавидел церковь и перестал посещать ее. Перестал интересоваться друзьями и все больше времени проводил в одиночестве в своей комнате, даже разговаривать стал меньше.

Но совсем плохо пошли дела, когда он начал учиться в старших классах. Том потерял интерес к своим любимым занятиям, даже к спорту. Он совершенно забросил своих старых друзей и стал водиться только с "трудными" подростками, подлаживаться под них, плохо относиться к людям. Ему наплевать на отметки. И эти хулиганы часто влипают в разные неприятные переделки.

Мы пробовали все, - продолжает мать. - Сначала мы секли его. Потом запрещали смотреть телевизор, ходить в кино и прочее. Однажды так было целый месяц. Мы пытались поощрять его за хорошее поведение. Мне кажется, мы пробовали все, что только слышали или читали. Неужели никто не может помочь нам и Тому?

В чем мы ошибались? Неужели мы такие плохие родители? Бог знает, как мы старались. Может быть, это врожденное что-то, унаследованное от предков? Может, это связано с физическим состоянием? Но наш педиатр обследовал его две недели назад. Надо ли повести его к эндокринологу? Сделать электроэнцефалограмму? Помогите нам! Необходимо спасти Тома! Мы так любим нашего сына, доктор Кэмпбелл! Что мы можем сделать, чтобы помочь ему? Надо что-то срочно предпринять".

Потом родители ушли, и в моем кабинете появился Том. Меня поразила его приятная, внушающая симпатию внешность. Он стоял, опустив голову, и изредка исподлобья поглядывал на меня, сразу же отводя глаза.

Хотя и было очевидно, что это сообразительный паренек, говорил он

отрывисто, грубовато, неприветливо. Понемногу освоившись, он повторил в основном те же факты, что и его родители. А дальше он сказал буквально следующее: "На самом деле никому нет до меня дела, кроме моих друзей". "Так уж и никому?" - спросил я.

"Не-ет. Может, родителям, не знаю. Наверно, они переживали за меня, когда я был маленький. А сейчас мне кажется, им не до меня. Им куда важнее их друзья, работа, дела, вещи. И вообще, им совсем ни к чему знать, что я делаю. Это их не касается. Я просто хочу быть от них подальше и жить сам по себе. А собственно, почему они должны обо мне беспокоиться? Ведь раньше им было наплевать на меня".

Когда Том раскрыл свою душу, стало ясно, что у него глубокая депрессия и он постоянно недоволен собой и своей жизнью.

Сколько он себя помнил, он жаждал теплых и близких отношений с родителями, но потом он постепенно отказался от этой мечты. Он потянулся к сверстникам, которые принимали его таким, каков он есть, без всяких фокусов и требований, но ощущение несчастья у него усугублялось.

Это банальная, но трагическая ситуация нашего времени. Подросток по всем внешним показателям был пай-мальчиком в детстве, и до 12-13 лет никто не догадывался, что он несчастен. Раньше это был послушный ребенок, к которому ни у родителей, ни у учителей не было особых претензий. Никто не подозревал, как Том страдает от того, что его не принимают безоговорочно и не любят безусловно. Хотя родители горячо любили его и заботились о нем, Том не чувствовал их искренней любви. Да, Том знал, что его родители хорошо к нему относятся, и не сказал бы вам слова поперек. Но тем не менее у него не было ни с чем не сравнимого ощущения эмоционального здоровья и равновесия, ощущения, что его любят полностью и безусловно таким, какой он есть, не было ощущения тыла за спиной.

Это действительно трудно понять, потому что мать и отец Тома были в самом деле хорошими родителями. Они любили и заботились о нем, как могли и как знали. Воспитывая Тома, Смиты использовали знания из книг и советы друзей. Да и брак их был определенно выше среднего, ведь они в самом деле любили и уважали друг друга.

Знакомая история

Трудно растить детей в сложном современном мире. Давление и нагрузки на американскую семью настолько резко усиливаются с каждым днем, что не мудрено прийти в за-мешательство и уныние.

Рост числа разводов, экономические кризисы, ухудшение качества обучения, потеря доверия к лидерам страны - все это лишает нас эмоционального равновесия.

И поскольку родители становятся все более истощенными физически, эмоционально и духовно, им гораздо труднее достойно воспитывать своих детей. Я убежден, что на ребенка падает львиная доля тяжести от этих нагрузок. В современном обществе в самом бедственном положении оказываются именно дети, а им больше всего на свете необходима любовь.

История Тома слишком хорошо нам знакома. Его родители в самом деле искренне любят его. Они стараются изо всех сил хорошо его воспитывать, но чего-то здесь не хватает. Вы заметили, чего? Нет, не любви, родители в самом

деле любят его. Суть в том, что Том не чувствует этой любви. Стоит ли винить родителей? Я так не считаю. Истина в том, что родители, всегда любившие Тома, никогда не знали, как эту любовь проявить.

Как и у большинства родителей, у них было смутное представление о том, что необходимо ребенку: еда, дом, одежда, образование, любовь, руководство и пр. Все это они обеспечивают по мере возможностей; все, за исключением безоговорочной, безусловной любви.

Хотя любовь и переполняет сердце почти каждого родителя, задача заключается в том, как выразить эту любовь.

Я верю, что, несмотря на все сложности современной жизни, этому можно научить тех родителей, которые искренне хотят дать своим детям все необходимое для полноценной жизни.

Учитывая, как мало времени в действительности вечно занятые взрослые могут уделять своим детям, всем родителям крайне важно знать, как на самом деле любить своих де-тей и уметь выражать эту любовь постоянно.

Какая форма дисциплины наиболее подходящая!

При следующей встрече Том рассказал мне: "Я помню случай, мне было 6-7 лет. Даже сейчас мне обидно вспоминать об этом, а иногда это воспоминание просто бесит меня. Я нечаянно разбил окно мячом; я ужасно переживал и даже спрятался в лесу, пока мама не нашла меня. Мне было так стыдно, я помню, как плакал, я чувствовал, что вел себя очень плохо. Когда папа вернулся с работы, мама рассказала ему про окно, и он высек меня".

Я спросил: "А ты что-нибудь сказал отцу?" Даже сейчас слезы душили мальчика: "Нет". Разве это не яркая иллюстрация еще одной сферы общения с детьми, где вечный камень преткновения - дисциплина! Способ приведения к порядку мальчика вызвал у него настолько острые чувства обиды, гнева, возмущения, что он никогда не простит родителям и не забудет этот печальный случай, разве что психолог специально поможет ему. Подумать только! Прошло семь лет, а Том все еще страдает! Почему именно этот инцидент так глубоко врезался ему в память? Ведь бывало, что Тома наказывали и раньше, и это не травмировало так сильно его психику, а может, даже иногда шло ему на пользу. Не произошло ли это потому, что он уже сам чувствовал раскаяние и переживал из-за разбитого окна? Может, он уже достаточно страдал и не следовало усугублять это физическим наказанием? Не могла ли порка окончательно убедить Тома, что родители не понимают его как человека и не сочувствуют его страданиям? Может, именно в эту тяжелую для мальчика минуту вместо жестокого истязания ему нужно было особое понимание и родительское тепло? Если это так, как родители Тома могли догадаться об этом? И как они могли различить, какая форма дисциплинарного воздействия была бы наиболее подходящей для этой конкретной ситуации?

А вы, друзья-родители, что думаете? Должны ли вы заранее выбрать определенную линию поведения при воспитании ребенка? Как вы считаете, нужна ли здесь последовательность? И какая? Нужно ли наказывать ребенка каждый раз, когда он плохо себя ведет? Если да, то как? Если нет, то что нам, родителям, делать? Что такое дисциплина? Дисциплина и наказание - разве это синонимы? Стоит ли нам, родителям, специально изучать какую-нибудь педагогическую теорию, например "школу тренировки родительской эффективности", и придерживаться лишь ее? Или мы должны полагаться на наш

собственный здравый смысл и интуицию? Когда и как?

Все эти вопросы мучают любого родителя, серьезно относящегося к своим обязанностям. Нас, родителей, бомбардируют книгами, статьями, семинарами на тему "Как правильно растить наших детей". Подходы самые разнообразные - от кнута до пряника.

Короче, как могли бы родители Тома справиться с ситуацией; улучшить дисциплину мальчика, но в то же время сохранить с ним любящие, теплые отношения? Мы еще вернемся к этому трудному вопросу.

Я думаю, все родители согласятся, что в наше время растить детей особенно сложно. Одна из причин ребенок слишком много времени находится вне семьи под контролем и влиянием школы, церкви, сверстников, соседей и т. д. Именно поэтому у многих родителей появляется ощущение, что как бы они ни старались, их усилия слишком ничтожны, чтобы перевесить посторонние влияния на их ребенка.

Правда - обратное

На самом деле все наоборот. Все изученные мной работы психологов подтверждают, что практически в каждом случае победа на стороне Дома. Влияние родителей оказывается сильнее постороннего влияния. Именно Домашний Очаг держит первенство и определяет, насколько счастливым, внутренне защищенным и уравновешенным растет ребенок, как он уживается со взрослыми, сверстниками, детьми других возрастов, насколько уверен в себе и своих способностях подросток, насколько он доброжелателен или равнодушен, как он реагирует на незнакомую ситуацию. Да, да, именно Дом, несмотря на многие отвлекающие ребенка обстоятельства, оказывает самое сильное влияние на него.

Но Дом - не единственное, что определяет, каким вырастет ребенок. Лучше не впадать в крайность, полностью обвиняя Дом во всех осложнениях и разочарованиях. Для полноты и объективности, по-моему, следует принять во внимание второй по значению фактор, влияющий на ребенка.

Врожденный темперамент

На самом деле существует много врожденных темпераментов. К настоящему времени идентифицировано девять. Соответствующие исследования провели Стелла Чесс и Александр Томас, которые описали полученные данные в книге "Темперамент и нарушения поведения у детей". Эта книга считается классической, и она действительно внесла серьезный вклад в науку о поведении. В ней подробно объясняется, почему у детей есть определенные индивидуальные свойства, характерные только для них. Книга помогает понять, почему одних детей легче растить. Почему одни дети симпатичнее и доброжелательнее и почему с некоторыми детьми легче справиться. Почему могут оказаться такими разными дети из одной семьи или растущие в очень сходных условиях.

Психологи Чесс и Томас убедительно показали, что то, каким вырастет ребенок, определяется не только домашней обстановкой, но также и его собственными личностными характеристиками. Эти исследования привели к поразительным результатам, так как в какой-то мере облегчили несправедливые обвинения против родителей, воспитывающих трудных детей. К сожалению, для многих (в том числе и профессионалов) характерна

несчастливая привычка считать, что только родители полностью виноваты во всем, что касается их ребенка. Исследования Чесс и Томаса доказали, что некоторые дети больше склонны к осложнениям.

Давайте вкратце рассмотрим результаты исследований этих специалистов. Уже в палате для новорожденных в роддоме было выделено девять темпераментов. Эти темпераменты - самые главные характеристики ребенка и в основном сохраняются у него в дальнейшем. Окружение ребенка может слегка видоизменить эти характеристики, но тем не менее темпераменты глубоко укореняются в личности, их с трудом можно переделать и они могут сопровождать человека в течение всей его жизни. Каковы же эти врожденные темпераменты?

1. Уровень активности - степень наследственной моторной активности, определяющая, активным или пассивным является ребенок.

2. Ритмичность (регулярность или нерегулярность) - предсказуемость таких функций, как голод, тип питания, выделений, ритм цикла сон - бодрствование.

3. Приближение или удаление - это тип естественной реакции ребенка на такие новые стимулы, как незнакомая еда, игрушка или человек.

4. Приспособляемость - скорость и легкость, с которой ребенок способен видоизменить свое поведение в ответ на изменение окружающей среды.

5. Интенсивность - количество энергии, используемой при выражении эмоций и настроений.

6. Порог реактивности - уровень интенсивности стимула, требуемого для того, чтобы проявилась нужная реакция.

7. Качество настроения (положительный настрой в противовес отрицательному): веселый, приятный, радостный, дружелюбный характер по контрасту с неприятным, капризным, крикливым, недоброжелательным поведением.

8. Способность отвлекаться. Характеризует степень влияния посторонних помех на способность сконцентрировать внимание на своей линии поведения.

9. Интервал внимания и настойчивость - продолжительность времени, в течение которого ребенок сосредоточен на активной деятельности, и продолжительность активности в случае возникновения препятствий.

Как вы, наверное, заметили, 3-й, 4-й, 5-й и 7-й типы темпераментов играют наиболее решающую роль при определении того, насколько будет легко или трудно вырастить ребенка и заботиться о нем. Ребенок с высокой степенью реактивности ("спичка"), ребенок, склонный замыкаться при изменении ситуации ("улитка"), ребенок, с трудом приспособляющийся к новым ситуациям ("черепашка"), или ребенок, у которого обычно плохое настроение ("нытик"). Эти дети крайне подвержены стрессам, особенно при завышенных родительских ожиданиях. И к сожалению, именно этим детям обычно достается меньше любви и привязанности со стороны взрослых.

Какой урок можем извлечь из этого мы, родители? Основные характеристики ребенка, очевидно, непосредственно связаны с типом материнской заботы и воспитания, которые он получает. На основе этих девяти темпераментов Чесс и Томас выработали цифровые показатели для оценки новорожденных. Эти данные позволили им четко предсказать, какие младенцы будут "легкими", о ком будет достаточно просто заботиться, с кем приятно

общаться, кого несложно (относительно, конечно!) растить. Новорожденные, о которых сложнее заботиться, с которыми тяжелее общаться, которых мучительнее растить, - это так называемые "трудные" дети. Они потребуют от своих матерей значительно большей отдачи, чем "легкие" дети.

Затем Чесс и Томас сравнили, как развиваются дети в зависимости от типа материнского ухода за ними. Исследователи изучали младенцев, которым повезло с любящими матерями (женщинами, желавшими своих детей и создававшими дома обстановку любви и доброжелательности, когда дети чувствовали, что они нужны и их принимают такими, какие они есть). Чесс и Томас изучали нелюбящих матерей (матерей, которые сознательно или подсознательно отвергали своих детей или не могли создать дома атмосферу любви и доброжелательности, когда дети чувствовали, что их не принимают и не любят).

Как вы видите, любящие матери и "легкие" младенцы - замечательное сочетание. Эти дети хорошо развиваются почти без всяких отрицательных последствий и отклонений.

Любящие матери, имеющие "трудных" младенцев, встречаются с некоторыми осложнениями при воспитании, но эти осложнения преимущественно кончаются благополучно. В целом в атмосфере нежности и заботы любящих матерей эти дети развиваются хорошо.

"Легкие" дети нелюбящих матерей, в общем, развиваются не так хорошо. У них больше осложнений, чем у "трудных" детей любящих матерей. Их жизненный опыт скорее отрицательный, чем положительный.

Как вы, наверно, уже легко догадались, самые несчастные - это "трудные" дети нелюбящих матерей. Эти бедные существа находятся в таких тяжелых условиях, что их соответственно считают детьми с повышенным риском. Эти дети находятся в душераздирающем положении, им грозят все мыслимые опасности от соращения в малолетстве до сиротства, когда родители бросают их на произвол судьбы. Это в самом деле дети с настолько высокими показателями факторов риска, что можно ожидать чего угодно.

Итак, сопоставив вместе эти ценнейшие материалы, можно выявить некоторые исключительно важные факты. Прежде всего то, как ребенок будет проявлять себя в этом мире, не обусловлено исключительно родительским уходом и домашней обстановкой. Основные врожденные характеристики каждого ребенка серьезно влияют на то, как он растет, развивается и как формируется его личность.

Эти черты также влияют и часто определяют, насколько легко или трудно ухаживать за ребенком и насколько фрустрирующим он может оказаться для своих родителей. Это, в свою очередь, влияет на то, как родители обращаются со своим ребенком. Как видите, весьма похоже на улицу с двухсторонним движением. Моя ежедневная врачебная практика подтверждает, что знание этих фактов помогает многим родителям избавиться от тягостного чувства вины.

Другой важный урок, который должны извлечь родители; для наилучшего развития ребенка важнее тип материнства (и, естественно, отцовства), чем тип врожденного темперамента ребенка. Изучите снова таблицу. Хотя растить "трудного" ребенка, конечно, сложнее, но тип эмоционального отношения при воспитании имеет больше влияния при определении конечного результата. Родительское отношение может изменить эти врожденные темпераменты в

положительную или отрицательную сторону.

Об этом и наша книга; о том, как жить вместе с детьми, как относиться к своему ребенку так, чтобы он рос достойным человеком и выявил все свои потенциальные возможности, как обеспечить своему ребенку полноценное эмоциональное питание, тот душевный комфорт, то душевное равновесие, в котором он так нуждается. Ясно, что невозможно в одной книге рассказать обо всех аспектах воспитания. Поэтому я включил наиболее существенный материал для тех родителей, которые серьезно относятся к своим обязанностям и хотят хорошо и эффективно воспитывать своих детей.

Само собой разумеется, что большинство родителей любят своих детей. Предполагается, однако, что родители естественным образом умеют выразить свои чувства к ребенку. Но это глубочайшее заблуждение нашего времени. Большинству родителей не удастся естественным образом проявлять сердечную привязанность к своим детям главным образом потому, что они не знают, как это делать. В результате многие современные дети не чувствуют, что их искренне, безусловно, безоговорочно любят и принимают такими, какие они есть.

В этом, по-моему, суть проблемы современных детей. Если в основе взаимодействия и взаимоотношений родителей и детей не лежит любовь, все остальное (дисциплина, отношения со сверстниками, успехи в школе) покоится тогда на фальшивом и зыбком фундаменте, что чревато всевозможными осложнениями.

Эта книга поможет родителям обеспечить крепкую и надежную основу для установления глубоких и искренних эмоциональных уз любви, связывающих родителей и детей.

Глава 2. Окружающая обстановка

Прежде чем мы проникнем в самую суть того, как искренне любить и дисциплинировать ребенка, важно рассмотреть необходимые предпосылки хорошего воспитания. Первое и наиболее важное - Дом, т.е. Семейный Очаг. Коснемся только нескольких обязательных моментов.

Принципиально существенны взаимоотношения между супругами. По важности они перевешивают все другие отношения, в том числе и отношения между родителями и детьми. То, насколько подлинны душевные узы связывают родителей и детей, и то, как ребенок ощущает свое место в мире и свою безопасность, зависит от глубины и искренности отношений, которые сложились между мужем и женой. Так что теперь вам ясно, почему так крайне необходимо обеспечить самые лучшие отношения между супругами, прежде чем пытаться серьезно изменять отношение к ребенку в позитивную сторону. Короче, чем лучше наши супружеские отношения, тем более эффективно и удовлетворительно можно использовать информацию, изложенную в этой книге.

Прежде всего важно понять, что существует разница между познавательными (т.е. интеллектуальными и рациональными) видами общения и эмоциональными (т.е. связанными с чувствами). Люди, которые в основном общаются на познавательном (когнитивном) уровне, имеют дело в основном с фактическими данными. Они любят поговорить о спорте, бирже, деньгах, имуществе, работе и пр., во всех случаях предмет обсуждения находится вне

эмоциональной сферы. Эти люди чувствуют себя в высшей степени неудобно, если взаимодействие с другими людьми связано с проявлением эмоций, например, гнева. В результате они стараются избегать обсуждения вопросов, связанных с эмоциями; любовь, страх, тревога - они не желают даже говорить об этом. Таким людям трудно в повседневной жизни поддерживать своих жен (и детей) и постоянно выражать им свою нежность, тепло и сочувствие.

Другой тип людей больше общается на уровне эмоций. Их легко утомляют чисто фактические сведения, для них важнее разделить с другими, особенно с супругом, свои чувства. Для них эмоциональный климат во взаимоотношениях между мужем и женой должен быть как можно чище, свободнее от неприятных чувств, сковывающего напряжения, горькой обиды. Поэтому, конечно, им хочется выговориться, разрешить эмоциональные конфликты с супругом, "очистить" воздух и снять напряжение, чтобы в доме были мир и покой.

Безусловно, никто не относится к чисто познавательному или к чисто эмоциональному типам. Все мы находимся в той или иной точке на этой прямой.

Если личность человека и тип общения имеют тенденцию к почти полной эмоциональности в проявлении, то отметку об этом следует поместить на левом конце графической прямой. Если для человека характерен познавательный (когнитивный) тип общения, то он, скорее всего, тяготеет к правому полюсу графической прямой. Все мы помещаемся где-то между этими двумя полюсами. Вы к какому полюсу примыкаете?

Как вы думаете, где будут расположены мужчины и женщины на этой схеме? А дети? Так и есть. Как правило, женщины больше склонны к повышенной эмоциональности при общении с другими людьми, особенно с мужем и детьми. Мужчины склонны к более познавательному (когнитивному) типу общения.

И тут я могу поспорить, что вы считаете, что приближение к правому (когнитивному) полюсу желательнее приближения к левому (эмоциональному). Это обычное заблуждение нашего времени. Правда в том, что у каждого типа личности есть свои преимущества и свои недостатки. Человек, по типу своей реакции склонный к левой стороне графической прямой, больше разделяющий с другими чувства и эмоции, вовсе не менее умный и не менее интеллектуальный. Просто этот человек острее воспринимает чувства другого человека и обычно лучше умеет на них реагировать. С другой стороны, то, что человек на правой стороне графической прямой проявляет меньше эмоций, вовсе не означает, что он их не имеет. Просто эти эмоции подавлены, похоронены, и этот человек меньше их осознает и зачастую слеп к своим собственным чувствам.

Поразительно то, что так называемый когнитивный тип (на правом конце графической прямой) также находится под влиянием своих эмоций, но он не осознает этого. Например, всегда напряженный формалист-интеллектуал также испытывает глубокие чувства, но от него требуется колоссальная энергия для их подавления, чтобы они не беспокоили его. Но к сожалению, эмоции (и жизнь!) все-таки его беспокоят. И когда кто-то рядом (например, эмоциональная жена или ребенок) обращается к нему в надежде на нежность, тепло и эмоциональную поддержку, он не только не способен выразить такие чувства, более того, он приходит в ярость, что потревожены его драгоценное равновесие и покой.

Инициатива принадлежит отцу

"Фред полностью обеспечивает семью, и его так уважают. - Мэри краснеет от смущения. - Мне так стыдно, что я испытываю такие странные чувства к нему. Я ужасно сержусь на него, потом грызу себя, так как чувствую свою вину. Я пытаюсь поделиться с ним своими чувствами, поговорить о детях... Это ему неприятно, он затыкает мне рот и приходит в бешенство. И я расстраиваюсь до слез или сама дохожу до белого каления, пытаюсь высказать ему все в лицо, что я о нем думаю... Я даже не могу заставить себя обнять его... Что мне делать? Мне так страшно, я так беспокоюсь за свою семью, детей, но он часто не хочет меня выслушать. Как нам жить дальше вместе? Мы не можем даже поговорить по душам, поделиться друг с другом своими чувствами и мыслями!"

Банальная и старая как мир история! Фред Дэвис - преуспевающий и компетентный бизнесмен, прекрасно знающий свое дело. Он оперирует фактами. Для Фрэда привычен мир, где эмоциональные факторы опускаются за ненадобностью. В общении он тяготеет к познавательному (когнитивному) полюсу. А дома? Он чувствует себя как рыба, задыхающаяся без воды. Он женат на совершенно нормальной женщине с совершенно нормальными потребностями жены. Мэри необходимы человеческое тепло и эмоциональная поддержка мужа. Ей нужно, чтобы он разделил с ней ее заботы, тревоги, надежды и страхи. Мэри склонна к эмоциональному полюсу в общении. Она должна быть уверена, что муж хочет и может принять ответственность за семью. Учтите, что эта потребность совершенно естественна для женщины и вовсе не означает, что эта женщина слаба, слишком чувствительна и не способна выполнять свои обязанности в семье. Лично я еще не встречал по-настоящему счастливую и по-человечески теплую и дружную семью, где муж и отец не принимал бы на себя всю полноту ответственности за семью. Конечно, необходимо разделение: у жены и матери есть свои обязанности, но муж должен стремиться помогать ей и поддерживать ее во всех семейных начинаниях. Это существенно еще и потому, что жене трудно проявлять любовь к мужу, когда она чувствует, что муж не хочет поддерживать ее полностью, на все 100 процентов, во всех трудностях семейной жизни, в особенности эмоциональных. Безусловно, то же верно относительно ответственности мужа перед семьей. Он должен быть уверен, что жена всегда готова помочь ему и даже заменить его, если понадобится.

С другой стороны, когда женщина вынуждена принять на себя всю ответственность за семью просто потому, что муж по своей халатности пренебрегает этим, ей трудно чувствовать себя уверенной в его любви. Например, одна дама, которую я консультировал, жаловалась, что она не чувствует любви своего мужа и ей трудно быть с ним нежной. Как выяснилось, вследствие безразличия мужа к семье она отвечала абсолютно за все стороны семейной жизни, в том числе и за финансовые и хозяйственные дела, даже за ремонт дома. Такое "распределение" могло быть правильным, только если и муж и жена оба согласны с этим и счастливы, но даже и тогда муж должен принимать на себя, если нужно, полную ответственность за семью, т.е. он должен быть готов с радостью взять на себя лишнюю тяжесть, если супруга перегружена. Желание и готовность мужа быть полностью открытым и ответственным за все семейные проблемы - величайшее благо для жены и детей.

Поразительно, как замечательно воспринимает жена внимание и любовь

своего мужа; она сторицей воздаст ее мужу и детям и в доме воцарится непередаваемо умиротворенная и живая атмосфера тепла и сердечности. Но муж должен взять на себя ответственность за проявление инициативы. Мужьям, которые раскрыли этот секрет, можно только позавидовать. Стократ умноженная любовь, которую дарит ему в ответ жена, бесценна; по-моему, это самое драгоценное сокровище в мире. Конечно, вначале трудно самому проявлять нежность и внимание, но когда муж испытает, насколько возрастает ответная сердечность и забота его жены, насколько усиливается ее любовь, ему становится все легче начинать первым.

Если и есть исключения, то мне они пока не встречались. Муж, который возьмет на себя полную, серьезную и всестороннюю ответственность за свою семью и будет проявлять инициативу в выражении своего внимания и сердечности к жене и детям, испытает ни с чем не сравнимое благо: нежную, любящую, заботливую, понимающую и всегда готовую помочь жену, само очарование и прелесть; спокойных, уверенных, уравновешенных, сдержанных, наилучшим образом развивающихся чудесных детей. Мне лично никогда еще не встречались семьи, где при соблюдении всех этих жизненно важных условий брак кончался бы крахом. В каждом неудачном браке эти две важнейшие предпосылки в той или иной степени не соблюдались. Друзья-отцы, помните, что инициатива за нами!

Но как же, спросите вы меня, может муж брать на себя инициативу в проявлении любви к семье, когда для него в основном характерен познавательный подход и он крайне неуклюже выражает свои чувства, а для его жены куда более привычна сфера эмоций? Друг мой, вы как раз попали в самую точку и проникли в сердцевину наиболее частого, непризнанного и тяжелого осложнения в современном браке. Самое трудное в том, что большинство мужчин вроде Фреда не осознают всю важность проблемы. Вместо того чтобы осознать, насколько существенна эмоциональная жизнь жены и детей, он отмахивается от них как от назойливых мух, старается увильнуть, чтобы они не приставали как банный лист. В результате и возникает фрустрация, раздражение, непонимание и в конце концов происходит разрыв в общении.

Похоже, что наконец, все осознали, какую принципиально важную роль играет общение в семейной жизни. Видите ли вы на примере Фреда и Мэри, как общение было блокировано, когда когнитивный муж не мог общаться на эмоциональном уровне или эмоциональная жена не могла разделить свои самые сокровенные чувства и стремления? Вот это дилемма! Мужья, мы должны смотреть фактам в лицо! Слишком много фактов накопилось, слишком много данных за то, что наши жены более компетентны в области любви, внимания, заботы и удовлетворения эмоциональных потребностей наших детей и нас самих. А ведь в своих рабочих делах мы обычно полагаемся на опыт экспертов, не так ли? Так что ясно, что мужчинам до зарезу нужна помощь наших жен, чтобы направлять нас в относительно не известном нам мире чувств и эмоций.

Мы, мужья, должны не только уважать и признавать главенство наших жен в естественной для них сфере эмоций, мы должны подбадривать и поддерживать их в ежедневных усилиях по установлению благоприятного эмоционального климата в доме. Если же мы не только не помогаем, а, возможно, даже всячески препятствуем этой трудной работе, то это приводит женщин в такое уныние, что в конечном счете они могут совершенно упасть духом. Как же много таких бедных жен приходили ко мне на консультацию, жен,

чьи мужья настолько блокировали их усилия в эмоциональном выражении чувств к мужу и детям, что они впадали в отчаяние и у них начиналась депрессия!

Но присмотримся к браку, где муж ценит глубокие чувства своей жены и ее потребность выражать их. Он не только прислушивается к ней, он учится у нее. Он познает, насколько благотворно и глубоко наполняет душу возможность сопереживать на эмоциональном уровне, даже если эмоции не всегда приятные. Муж и жена с годами становятся близкими и незаменимыми. Такой брак - один из величайших даров жизни.

Слепа ли любовь!

"Видите? Он просто не любит меня больше! Он только и делает, что критикует меня", - жаловалась хорошенькая Ивонна. Она и ее муж Джон пришли ко мне на консультацию в последней надежде спасти свой брак. Ивонна спросила мужа: "Можешь ли ты сказать про меня что-нибудь хорошее?" К моему полному изумлению, Джону действительно не могло прийти в голову, за что можно было бы похвалить свою жену. Между тем Ивонна была привлекательная, умная, талантливая женщина, четко и ясно излагавшая свои мысли, но Джону, похоже, приятнее было сосредоточиться только на ее недостатках. Они были женаты шесть лет. Почему такая явная несправедливость и непостоянство?

Когда размышляешь об астрономическом росте числа разводов, трудно представить, что на самом деле большинство новобрачных в начале семейной жизни полны радужных надежд, грандиозных замыслов и пламенной любви. Вначале все кажется замечательным, и мир прекрасен и совершенен. И брак Ивонны и Джона вначале был таким же. Какая пугающая перемена! Как же это могло случиться?

Один из факторов - это незрелость. Но что такое незрелость? Безусловно, в какой-то мере она действительно связана с возрастом, но это необязательно. В данной ситуации незрелость можно определить как неспособность быть терпимым, уметь справляться с амбивалентностью, психической двойственностью на уровне сознания. На самом деле это просто означает, что один человек испытывает противоположные или противоречивые чувства по отношению к другому человеку.

Это и объясняет пословицу "любовь слепа". Когда мы влюблены, когда переживаем эйфорию медового месяца и еще какое-то время после (недели, месяцы?), мы идеализируем своих возлюбленных, они нам кажутся совершенством, и мы не можем перенести никаких неприятных чувств и отрицательных эмоций по отношению к нашему избраннику. Поэтому мы подавляем (отрицаем, игнорируем - как хотите!) все, что нам может не нравиться в нашем супруге. Первое время после свадьбы мы восхищаемся, ценим и осознаем только положительные качества у своего супруга. Пока что в тумане возвышенных чувств и иллюзий мы склонны не замечать, что фигура не всегда идеальна, что внешность имеет незначительные изъяны, что супруга слишком болтлива или он, наоборот, воды в рот набрал, что она слишком быстро толстеет, а он резко худеет, что она слишком экспансивна, а он угрюм, она капризничает, он злится, он не занимается спортом, она не играет на гитаре, он плохо рисует, она не умеет шить, он не помогает по хозяйству, она невкусно готовит, и так до бесконечности.

В начале совместной жизни система закрывания глаз на нежелательные черточки характера и внешности нашего спутника жизни работает замечательно. Но мы живем вместе с нашими любимыми день за днем, месяц за месяцем и постепенно открываем для себя в близком человеке новые черты - иногда хорошие, иногда не очень, иногда даже очень неприятные. Но пока мы подавляем все отрицательные характеристики, оттесняя это в подсознание, для нас по-прежнему наши супруги близки к идеальной модели и все прекрасно.

Одна загвоздка: нельзя продолжать подавление до бесконечности. В какой-то момент уровень насыщения достигает критической точки. К этому времени мы можем быть женаты несколько дней или несколько месяцев. Это зависит от нашей способности подавлять не замечать или пренебрегать неприятными фактами во-первых, и от уровня зрелости, во-вторых, т.е. о" нашей способности сознательно справляться с двойственными чувствами по отношению к нашему партнеру.

Когда эта критическая точка достигнута, мы больше не в состоянии подавлять отрицательную реакцию. Внезапно мы оказываемся в ситуации, когда мы целыми днями, месяцами, годами испытываем неприятные чувства к нашему партнеру. И снова именно из-за нашей незрелости (т.е. неспособности справляться с двойственностью) с нами происходит очередное сальто-мортале. Мы подавляем хорошие чувства и акцентируем только плохие. Теперь мы видим нашего спутника жизни только в черном свете, без искры положительного отношения, все поглощающее отталкивание и неприятие.

И это может произойти быстро. Еще два месяца назад Ивонна представлялась Джону олицетворением совершенства. Сейчас же он с трудом может ее выносить. Ивонна в основном осталась та же. Но Джон стал воспринимать ее прямо противоположным образом.

Как же мы должны справляться с этой банальной проблемой, которая отравляет нашу социальную систему и угрожает силе нашего национального характера? Как обычно, дать совет легко, выполнить его трудно.

Во-первых, мы должны осознать, что никто не совершенен. Это поразительно. Мы слышали это утверждение сотни раз, оно навязло у нас в зубах, но мы не верим ему. Играя в игру с подавлением, мы показываем тем самым, что мы хотим и ждем совершенства от на-ших близких.

Во-вторых, мы должны постоянно помнить о плюсах и минусах, активе и пассиве своих партнеров. Я должен осознать и не забывать, что у моей жены есть качества, за которые я ей благодарен, и качества, которые, я бы предпочел, были другими, она такая же, как и все остальные женщины. Надо прямо сказать, что в те дни, когда я чувствую сильное разочарование в ней, мне требуется очень много терпения и времени, чтобы вспомнить о тех чертах ее характера, которые восхищали меня раньше.

В-третьих, мы должны научиться принимать наших супругов такими, какие они есть, не только со всеми их достоинствами, но и со всеми недостатками. Вероятность того, что мы найдем кого-нибудь или что-нибудь получше, будь это новый брак или новое любовное приключение, весьма отдаленная, особенно если учесть гнетущее чувство вины и все жизненные осложнения, к которым приведет такой резкий поступок. Помните, что на самом деле ваша жена или ваш муж действительно незаменимы.

Безоговорочная любовь. Определение любви.

"Любовь долго терпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине, все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит" (Новый завет. Первое послание к Коринфянам, 13:4-7).

Эти мудрые слова лежат в основе всех взаимоотношений, связанных с любовью. Секрет, составляющий суть любви, раскрывается просто: это должна быть безусловная любовь, не зависящая от таких преходящих моментов в браке, как внешность, возраст, вес, ошибки и пр. Такая любовь говорит себе: "Я люблю свою жену, независимо ни от чего. независимо от того, что она делает, как она выглядит, что она говорит. Я всегда буду любить ее". Конечно, безусловная любовь - это идеал, которого невозможно достичь полностью, но чем больше я стремлюсь к нему, тем больше Тот, который любит всех, будет приближать ее к совершенству. И чем больше Он изменяет ее по своему образу и подобию, тем милее она будет для меня и тем больше я буду удовлетворен ею во всех отношениях.

На этом пока кончим обсуждать проблему брака, как такового. Мы коснулись только нескольких аспектов; на эту тему есть масса прекрасных книг, а теперь вернемся к нашей первостепенной задаче обучения тому, как любить ребенка и как выразить ему свою любовь.

Углубляясь в изучение мира детей, будем постоянно помнить, что супружеские отношения - бесспорно наиболее важная связь в семье. Влияние их на всю последующую жизнь ребенка колоссально. Приведу пример из своей практики, иллюстрирующий силу такого влияния.

Родители привели ко мне Дженифер, девочку 15 лет, которая оказалась беременной. Естественно для родителей это было как снег на голову, ошеломляющая неожиданность. Дженифер - красавица, с чудесным характером, очень талантлива. У нее были глубокие и теплые, здоровые и естественные отношения с отцом - к сожалению, весьма редкое явление в наше время. Отношения с матерью тоже казались здоровыми. Вначале меня озадачило, почему Дженифер выбрала такую неожиданную для нее слишком раннюю сексуальную активность, тем более что она не испытывала никаких особых чувств к мальчику, ставшему отцом ее ребенка. И у нее не был такой бурный и необузданный темперамент, когда она искала бы неадекватного для ее возраста внимания мужчин. Почему же внезапно она так себя повела? Я был в тупике.

Затем я встречался с ее родителями вместе и по отдельности. Вы, конечно, догадались. У родителей девочки были супружеские конфликты, хорошо скрытые от постороннего взгляда. Они возникли очень давно, но семья умудрялась сохранять относительную стабильность долгие годы. А Дженифер всегда была нежно привязана к отцу. Когда девочка стала взрослеть, мать начала испытывать ревность к их отношениям. Но кроме этой ревности, мать поддерживала Дженифер во всем. Дженифер стала красивой девушкой, и ревность матери росла, как грибы после дождя. Различными способами невербальной коммуникации (так называемый язык тела) мать передавала Дженифер ясный и четкий сигнал. Суть его была следующая:

Дженифер уже женщина и сама может позаботиться о своих собственных эмоцио-нальных потребностях, особенно внимании со стороны мужчин. А Дженифер, к сожалению, как многие девочки в подростковом возрасте, пыталась заместить любовь к отцу вниманием мальчиков. Дженифер

действовала в соответствии с подсознанием ее матери, ее невербальными инструкциями.

Мать осознавала свою собственную несчастливую семейную жизнь, которая привела к неудачным сексуальным отношениям с супругом. Она осознавала сердечную близость дочери с отцом. Но она не осознавала ни всю силу ревности к Дженифер, ни своего влияния на сексуальное поведение дочери.

В таких случаях бесполезно и крайне вредно упрекать каждого члена семьи (особенно мать) в ошибках и неправильном поведении. Хотя на поверхности казалось, что трудности были в поведении ребенка, на глубинном уровне суть была в осложненных супружеских отношениях. Для того чтобы помочь этой семье, поддержать ее своей заботой, вниманием и любовью, психотерапевт обязан в первую очередь укрепить брачные узы, а не концентрировать внимание на неудачах, выискивая их ошибки и осуждая их заблуждения. Он должен облегчить чувство вины, и когда супружеские отношения станут теплее, улучшатся и причиняющие всем неприятности отношения матери и ребенка.

Этот случай должен показать, насколько важно качество супружеского союза в жизни ребенка. Чем сильнее и здоровее эта связь, тем меньше проблем будет у нас как у родителей и тем больше пользы в реальной жизни принесет информация, изложенная в этой книге.

Давайте теперь рассмотрим второе по важности отношение в семье.

Глава 3. Фундамент

Настоящая любовь безоговорочна и должна проявляться во всех искренних отношениях. Именно такая безусловная, не зависящая ни от чего любовь и является фундаментом, на котором основаны надежные взаимоотношения со своими детьми, именно это может обеспечить реализацию потенциальных возможностей и талантов ребенка в полной мере.

Мы можем быть уверены, что ребенок правильно воспитан и дисциплинирован, только если в основе воспитания лежит безусловная любовь. Без этого не возможно проникнуть в душу ребенка, оценить его поведение и понять, как справиться с его непослушанием. Безоговорочная любовь - это путеводная звезда в воспитании ребенка. Без этого мы, родители, блуждаем в темноте без ясных ориентиров, определяющих, какова наша позиция и что мы должны предпринять в тот или иной трудный момент при воспитании нашего ребенка. Если такой свет сияет впереди, у нас появляются ориентиры, определяющие состояние, настроение и поведение ребенка и помогающие нам справиться со всеми проблемами, включая дисциплину. Именно этот фундамент является краеугольным камнем, благодаря которому мы овладеваем искусством воспитания ребенка и ежедневно можем удовлетворять его эмоциональные потребности в первую очередь, а потом уже и все остальное. Без фундамента безусловной любви родительские обязанности - мучительное, давящее на нас бремя, тяжелый и неблагодарный труд, иногда вызывающий горькое чувство неудовлетворенности, а иногда заводящий в тупик.

Что же такое безоговорочная любовь? Любить ребенка безусловно - значит, любить его независимо ни от чего. Независимо от его внешности, способностей, достоинств и недостатков, плюсов и минусов, красоты и уродства. Независимо от того, чего мы ждем от него в будущем, и, что самое трудное, независимо от того, как он ведет себя сейчас. Это, конечно, вовсе не означает, что нам всегда

нравится его поведение.

Безусловная любовь означает, что мы любим ребенка, даже если его поведение вызывает у нас отвращение.

Ясно, что (так же, как и в супружеских отношениях!) это идеал, которого мы никогда не достигнем полностью. Но опять же чем больше мы стремимся к нему и чем больше мы достигаем положительных результатов, тем более удовлетворенными и уверенными в себе родителями мы становимся. И тем более довольным жизнью и нами, доброжелательным и счастливым растет наш ребенок.

Как бы я хотел сказать: "Я люблю своих детей всегда, независимо ни от чего, даже от их плохого поведения!" Но, увы, как и все родители, я не могу сказать этого всегда и искренне, положив руку на сердце. Но я должен довериться себе и попытаться приблизиться к прекрасной цели безусловной любви.

При этом я постоянно напоминаю себе, что:

1) это обычные дети,

2) они ведут себя, как все дети на свете,

3) а в ребячьих выходках есть немало неприятного и даже противного,

4) если же я буду стараться как следует выполнять свою роль родителя и любить детей, несмотря на их шалости и проделки, они будут стараться взрослеть и отказываться от своих плохих привычек,

5) если же я люблю их только тогда, когда они послушны и радуют меня своим поведением (обусловленная любовь), и если я выражаю свою любовь к ним только в эти хорошие (увы, редкие!) моменты, они не будут чувствовать, что их всегда и искренне любят. Это, в свою очередь, сделает их неуверенными, нарушит их самооценку, пошатнет веру в себя и действительно может помешать им развиваться в лучшую сторону, чтобы укрепить самоконтроль и проявить себя более зрелыми. Следовательно, я отвечаю за поведение своих детей и их наилучшее развитие не меньше (если не больше!), чем они сами,

6) если я люблю своих детей безусловной любовью, они будут себя уважать и у них появится чувство внутреннего умиротворения и равновесия, это позволит им контролировать свою тревожность и соответственно поведение, по мере того как они взрослеют,

7) если же я люблю их только тогда, когда они выполняют мои требования и соответствуют моим ожиданиям, они будут чувствовать свою неполноценности. Дети будут считать, что бесполезно стараться, потому что этим родителям (учителям и т. д.) никогда не угодишь. Их будут преследовать неуверенность, тревожность и низкая самооценка. Постоянно будут возникать помехи в эмоциональном и поведенческом развитии. И опять я, родитель, должен помнить, что я отвечаю за рост и развитие ребенка так же, как он, если не больше,

8) ради самого себя (как страдающего за свои детей родителя) и ради блага своих сыновей и дочерей я изо всех сил должен стараться, чтобы моя любовь была как можно ближе к безусловной и безоговорочной. Ведь будущее моих детей основано на этом фундаменте.

Ребенок и его чувства

Вы помните ту простую диаграмму (глава 2)? Как вы думаете, к какому

полюсу тяготеет ребенок? Правильно! Конечно, к левому, эмоциональному краю. Ребенок приходит в этот мир, обладая поразительной способностью к эмоциональному восприятию. Ребенок исключительно чувствителен к тому как настроена мать. Какое удивительно прекрасное зрелище, когда новорожденного приносят в первый раз к матери, если, конечно, она в са-мом деле хотела и ждала его! Когда он впервые прильнул к материнской груди, удовольствие его очевидно всем.

Но совсем другая картина - первая встреча ребенка с матерью, которая не хотела его. Очевидно что этот бедный малыш не получает никакого удовольствия, плохо сосет, он беспокойный и раздражительный, явно чувствуется, насколько он несчастен. Особенно часто это заметно, когда мать слишком тревожна или подавлена, даже если физический уход за ребенком удовлетворительный.

Поэтому крайне важно осознать, что с самого рождения младенцы исключительно чувствительны: поскольку их знания ограничены, то их способ общения с миром главным образом происходит на уровне эмоций и инстинктов. Вам ясно, насколько это принципиально важно? Первое впечатление о мире ребенок получает через эмоции. Это замечательно, но одновременно и страшновато, особенно если глубже вдуматься в важность чувственного восприятия. Эмоциональное состояние ребенка определяет, как он видит свой мир: родителей, дом, самого себя.

Именно это эмоциональное состояние и является платформой для будущего развития. Так, если ребенку его мир представляется отталкивающим, не любящим, не заботящимся о нем, враждебным по отношению к нему, то возникают тревожность и беспокойство - злей-шие враги ребенка, отрицательно влияющие на его речь, поведение, способность общаться и учиться. Суть в том, что ребенок не только эмоционально сверхчувствителен, но он также и сверхуязвим.

Почти в каждой известной мне работе подчеркивается, что любой ребенок постоянно всеми известными ему невербальными способами спрашивает своих родителей: "Вы меня любите?" Ребенок задает этот эмоциональный вопрос в основном своим поведением, редко словами. И в жизни каждого ребенка ответ на этот сакраментальный вопрос - абсолютно самое важное.

"Вы любите меня?" Если мы любим ребенка безусловно, он чувствует, что ответ на этот вопрос утвердительный. Если же мы любим его условно - в зависимости от его успехов, поведения и пр., - он теряет уверенность в себе, становится тревожным и напряженным. От ответа, который получает ребенок на этот жизненно важный для него вопрос, в значительной степени зависит его основное отношение к жизни. Это принципиально значимо для его дальнейшего развития.

Ребенок обычно задает этот вопрос всем своим поведением ребенок показывает нам, в чем он больше нуждается, каковы его эмоциональные потребности, может, ему нужно больше любви, больше дисциплины, больше признания его как личности, больше понимания.

Своим поведением мы, родители, и те, кто связан с детьми, удовлетворяем эти потребности, но мы можем сделать это как следует, только если наши взаимоотношения с детьми основаны на безусловной любви. Я надеюсь, что вы отметили слова "своим поведением". В глубине души мы можем испытывать пламенную любовь к своему ребенку, но этого недостаточно. Именно через

наше поведение ребенок ощущает нашу любовь к себе: он не только слышит, что мы говорим, но и чувствует, как мы говорим, а главное, что мы делаем. Это куда более весомо! На ребенка наши поступки действуют гораздо сильнее, чем слова.

Другое принципиально важное понятие, которое необходимо осознать родителям, это тот существенный факт, что у каждого ребенка есть эмоциональный резервуар. Конечно, это фигуральное выражение, но понятие совершенно реальное. У каждого ребенка есть определенные эмоциональные потребности, и то, как они удовлетворяются (через любовь, понимание, дисциплину и т.д.), определяет многое: прежде всего как ребенок себя чувствует, доволен ли он, злой, подавленный или полон радости. Во-вторых, это определяет его поведение: послушный или непослушный, плаксивый, игривый, веселый, замкнутый. Естественно, чем полнее эмоциональный резервуар ребенка, тем положительное его эмоции и тем лучше его поведение.

И тут позвольте мне высказать одно из самых важных положений в этой книге.

Только если эмоциональный резервуар полон, можно ожидать, что ребенок будет развиваться наилучшим образом или стараться изо всех сил. А кто отвечает за то, чтобы этот резервуар был всегда полон? Вы уже догадались, конечно, - родители! Поведение ребенка является сигналом, указывающим на состояние этого резервуара.

Давайте осознаем, что этот резервуар всегда должен быть полон, и на самом деле только мы, родители, можем добиться этого. Только если резервуар полон, ребенок может быть счастлив, ему удастся достичь своего наивысшего потенциала в развитии и соответствующим образом реагировать на требования дисциплины. И дай нам Бог найти в себе силы удовлетворить потребности наших детей в эмоциональной пище. "Бог мой, да восполнит всякую нужду нашу" (Новый завет. Послание к Филиппийцам, 4:16).

Дети отражают любовь

Ребенка можно сравнить с зеркалом. Он отражает любовь, но не начинает любить первым. Если детей одаривают любовью, они возвращают ее. Если им ничего не дается, им нечего возвращать. Безусловная любовь отражается безусловно, а обусловленная любовь и возвращается в зависимости от тех или иных условий.

Любовь между Томом и его родителями как раз является примером обусловленных отношений. По мере того как Том рос, он жаждал более близких и теплых отношений с родителями. К сожалению, его родители чувствовали, что они должны постоянно подталкивать его, заставляя становиться лучше, и избегали похвалы, тепла и нежности, за исключением тех случаев, когда он в самом деле вел себя замечательно и они гордились им. В других случаях родители были строги, так как считали, что слишком частые похвалы и одобрение испортят ребенка и приглушат его стремление быть лучше. Они демонстрировали свою любовь, когда Том замечательно себя вел, а в остальное время были замкнуты и сдержанны. Возможно, что это хорошо срабатывало, когда Том был маленьким. С возрастом у него появилось ощущение, что его не любят и не ценят такого, какой он есть, что родители больше заботятся о своем престиже и оценке.

Когда Том стал подростком, его любовь к родителям была зеркальным отражением их любви к нему. Он прекрасно научился любить их обусловленной

любовью. Он вел себя так, чтобы родители были им довольны, но только в тех случаях, когда ему нужно было что-то от родителей, что доставляло бы ему удовольствие. Конечно, поскольку Том и его родители играли в эту игру, никто не мог выразить свою любовь к другому, потому что ждал, когда другой сделает для него что-нибудь приятное. В этой ситуации каждый член семьи становился все более разочарованным, смущенным, озадаченным. В результате в доме создалась атмосфера депрессии, гнева и обиды, что и вынудило Смитов искать помощи.

Как бы вы справились с этой ситуацией? Некоторые начнут поучать родителей: они должны требовать от сына уважения, послушания и пр. Другие начнут критиковать Тома за его отношение к родителям, требовать, чтобы он почтительно к ним относился. А некоторые даже будут настаивать на суровом наказании Тома. Что вы думаете об этом?

Многие дети в наши дни не чувствуют, что родители искренне их любят. И к тому же я встречал и таких родителей, которые в самом деле не любят своих детей. Так что это не просто академический вопрос, чтобы, подумав, покачать головой: "Как плохо!" Ситуация весьма тревожная.

Десятки религиозных сект или таинственных банд и группировок улавливают умы множества прекрасных подростков по всей стране. Как получается, что этим детям с такой ловкостью промывают мозги, восстанавливая их против родителей и всяческих авторитетов и властей, подчиняя их всевозможным эксцентрическим доктринам? Главная причина та, что эти подростки никогда не чувствовали искренней любви и заботы своих родителей. Они чувствуют, что были лишены чего-то важного, что их родители упустили шанс дать им нечто жизненно необходимое. Что же это? Да, да, именно безусловная, безоговорочная любовь. Если подумать, как мало детей чувствуют, что их любят, утешают, заботятся независимо ни от каких погрешностей в их поведении, то не удивительно, как далеко могут зайти эти банды подростков!

Почему существует эта ужасная ситуация? Когда я беседую с родителями, я с благодарностью убеждаюсь, что большинство не только любят своих детей, но искренне заинтересованы в том, чтобы узнать, что можно сделать, чтобы помочь всем детям. И снова и снова я убеждаюсь: проблема в том, что родители не знают, как выразить свою любовь к детям.

Как передавать любовь

Давайте обсудим, как же выражать свою любовь к ребенку. Как вы помните, дети - это эмоциональные существа, которые общаются на эмоциональном уровне. Кроме того, дети (и чем они меньше, тем больше) своим поведением демонстрируют нам свои чувства. Просто внимательно наблюдая за ребенком, можно легко определить, что он чувствует и в каком расположении духа находится. Таким же образом дети обладают сверхъестественной способностью распознавать наши чувства по нашему поведению, способностью, которую большинство утрачивают, становясь взрослыми.

Очень часто моя шестнадцатилетняя дочь спрашивала: "На что ты сердишься, папа?", когда я не отдавал себе отчета на уровне сознания, что я в самом деле так чувствую. Но когда я задумывался и анализировал свои чувства, оказывалось, что она абсолютно права. Дети устроены именно так. Они могут очень чутко улавливать, что мы чувствуем, по тому, как мы себя ведем. Так что,

если мы хотим, чтобы дети знали "и понимали, как мы любим их, мы должны вести себя соответственно, выражая свои нежные чувства на деле.

"Дети мои! Станем любить не словом или языком, но делом и истиною" (Новый завет, Первое послание Иоанна, 3:18).

Цель этой книги - проанализировать, как любящие родители могут воплотить в действие свои нежные чувства. Только таким образом они могут передать свою любовь к ребенку, чтобы он почувствовал, что его любят, полностью принимают и уважают, и тогда он сможет любить и уважать себя сам. Как следствие родители смогут помочь своим детям научиться безоговорочно любить других, особенно своих будущих супругов и детей.

Но есть одна исходная предпосылка, которую надо учесть до всех обсуждений о способах выражения. Надо принять как само собой разумеющееся, что родители в самом деле любят своего ребенка и действительно хотят на практике применить то, что они здесь узнают. Есть определенная разница между смутным теплым чувством по отношению к ребенку и глубокой заботой и стремлением пожертвовать всем, что необходимо, для максимального удовлетворения его интересов. Довольно бессмысленно продолжать читать книгу, если вы не хотите серьезно поразмыслить над ней, понять ее и применять ее рекомендации. Иначе ее легко перелистать, чтобы поверхностно ознакомиться и отбросить информацию, как упрощенную и нереалистическую.

Способы выражения любви к ребенку можно классифицировать по четырем типам: контакт глаз, физический контакт, пристальное внимание и дисциплина. Каждая область принципиально важна. Многие родители (и авторитеты) сосредоточивают свое внимание на одной или двух областях, пренебрегая другими. В наши дни чересчур подчеркивается роль дисциплины, вплоть до полного пренебрежения всеми остальными областями. Я встречал много детей из добропорядочных семей, в которых дети были дисциплинированы, но не чувствовали себя окруженными любовью. В большинстве таких случаев родители, к несчастью, путали дисциплину с наказанием, как будто это синонимы. Это понятно, когда читаешь книги, статьи и посещаешь семинары по вопросу дисциплины. Я часто читаю или слышу, как большие авторитеты в области педагогики поучают родителей, рекомендуя даже наказывать детей розгами или лишать их еды, щипать, бить и пр., при этом вопрос любви к детям вообще не обсуждается. Даже не упоминается, как помочь детям относиться хорошо к себе, своим родителям или другим людям. Обходят молчанием и вопрос о том, как сделать ребенка счастливым.

Каждый день я встречаюсь с печальными результатами такого подхода к воспитанию. Эти дети ведут себя вполне прилично, пока они еще маленькие, правда, обычно они чересчур тихони, чуть-чуть мрачноваты и замкнуты. Им не хватает спонтанности, любопытства и детского избытка радости, бьющей ключом, - всего того, что характерно для ребенка, выросшего в атмосфере любви. Именно те дети, которым недостает эмоциональной связи с родителями, и становятся трудными подростками.

Поэтому мы, родители, должны сконцентрировать свое внимание на всех аспектах проявления любви к нашему ребенку. Давайте сначала обсудим первый путь, а именно контакт глаза в глаза.

Глава 4. Как любить своего ребенка – зрительный контекст

Когда вы впервые задумаетесь о контакте глаз, это покажется вам не слишком существенным для вашего ребенка. Однако, по мере того как мы, профессионалы, работаем с детьми, наблюдаем взаимоотношения детей и родителей, изучаем данные, полученные исследователями, мы осознаем, насколько существенную роль играет контакт глаз. Открытый, естественный, доброжелательный взгляд прямо в глаза ребенку существенно важен не только для установления хорошего коммуникационного взаимодействия с ним, но и для удовлетворения его эмоциональных потребностей. Хотя мы и не осознаем этого, но используем контакт глаз как основное средство передачи своих чувств, в том числе и любви, особенно к детям. Ребенок использует контакт глаз с родителями (и другими людьми!) для эмоциональной подпитки. Чем чаще родители смотрят на ребенка, стараясь выразить ему свою любовь, тем больше он пропитан этой любовью и тем полнее его эмоциональный резервуар.

Что же такое контакт глаз? Это просто значит, что вы смотрите прямо в глаза другому человеку. Большинство людей не осознают, насколько это решающий фактор. Пробовали ли вы когда-нибудь поговорить с человеком, который упорно отворачивается, избегая смотреть вам в лицо? Это трудно, представьте себе, и очень резко влияет на наше отношение к нему. Нам скорее симпатичнее и больше нравятся люди с открытым и дружелюбным взором, искренней улыбкой, доброжелательным и дружелюбным отношением к собеседнику.

К сожалению, родители, сами того не ведая, могут использовать контакт глаз, чтобы передать своим детям совсем другие сигналы. Например, родители могут смотреть с нежностью и любовью на своего ребенка только тогда, когда он особенно хорошо и дисциплинированно себя ведет или хорошо учится, так что родители могут им гордиться. Тогда и ребенок воспринимает их любовь как обусловленную. Мы уже разясняли выше, что при таких условиях ребенок не может расти и развиваться полноценно. Искренне любя ребенка, мы не должны забывать, что обязаны всегда смотреть на него с любовью. Иначе он получит ошибочный отрицательный сигнал и не будет чувствовать, что его любят безусловно и безоговорочно.

К сожалению, родители так легко вырабатывают у себя ужасающую привычку смотреть на ребенка строго, когда они настаивают на своем, особенно на чем-то неприятном для ребенка!

Оказалось, что внимательнее всего ребенок слушает нас, когда мы смотрим ему прямо в глаза. Но, к сожалению, мы "выразительно" смотрим ему в глаза лишь в те моменты, когда мы критикуем, поучаем, упрекаем, ругаем и пр. Это катастрофическая ошибка. Использование контакта глаз в отрицательном смысле, увы, особенно эффективно действует, когда ребенок совсем маленький.

Но помните, что любящий взгляд - один из главных источников эмоционального питания для детей. Когда родитель использует это мощное средство контроля преимущественно в отрицательном ключе, то и ребенок не может не видеть своего родителя в основном в отрицательном плане. Пока ребенок маленький, страх делает его покорным и послушным, и внешне это нас вполне устраивает. Но ребенок растет, и страх сменяется гневом, обидой, депрессией. Вдумайтесь в слова Тома, именно это в них и чувствуется. Ох, если бы его родители только знали! Они искренне любили Тома, но не осознавали, насколько редко смотрели в глаза своему сыну, причем, увы, в основном строго, с упреком или возмущением. Бессознательно Том догадывался, что

вообще-то по-своему родители его любят но из-за то-го, что контакт глаз нес только отрицательные эмоции, у него всегда было ложное пред-ставление о том, как же на самом деле они относятся к нему. Помните, как он сказал: "На самом деле никому нет до меня дела, кроме моих друзей". А когда я спросил; "Так уж и ни-кому?", он ответил: "Не-ет. Может, родителям, не знаю". Том, что называется, теоретически знал, что родители должны любить его, но практически он этого не чувствовал.

Еще ужаснее привычка специально в качестве наказания избегать смотреть прямо в глаза собеседнику. Увы, как часто мы прячемся за такую суровую меру в своей супружеской жизни! Положа руку на сердце, признаемся себе в этом! Для ребенка куда мучительнее, когда родители специально и сознательно избегают смотреть на него, чем когда его физически наказывают. Это действует на него угнетающе и опустошающе, и может оказаться, что такие тяжелые минуты он никогда не забудет в своей жизни.

Есть некоторые специфические ситуации, возникающие между родителями и детьми, которые могут иметь влияние на всю последующую жизнь, события, которые ребенок, а зачастую и родители никогда не забывают. Сознательное уклонение от прямого контакта глаз для демонстрации своего неодобрения именно и может оказаться таким событием и ярким примером обусловленной любви. Мудрые родители изо всех сил будут стараться избегать этого.

То, как мы проявляем свою любовь к ребенку, не должно зависеть от нашего удовольствия или неудовольствия от его поведения. Мы можем справиться с плохим поведением ребенка другими способами, такими, которые не помешают струиться постоянному потоку нашей любви к ребенку. Мы можем говорить о дисциплине, требовать ее, не прекращая связующую нить любви. Пока что мы должны настоятельно подчеркнуть, что глаза родителей должны постоянно излучать нежность и любовь, и строгий взгляд - не лучшее средство укрепить дисциплину.

Мы - образцы для подражания

Все мы знаем, что дети обучаются путем моделирования ролей, т.е. программируют себя по нашему образу и подобию. Таким же образом дети обучаются искусству и приемам использования контакта глаз. Если наш взгляд постоянно выражает любовь и доброжелательность, ребенок научится так же смотреть на людей. Если же мы взглядом стремимся только выразить наше раздражение, ребенок приучится к такой же реакции.

Вам, наверно, встречались противные и даже просто несносные дети? Скорей всего такой ребенок быстро взглянет на вас при первом знакомстве и тут же отведет глаза. В основном он будет избегать смотреть на вас, разве что вы скажете или покажете что-нибудь очень уж интересное для него. Этот скользкий взгляд неприятен, он раздражает и сердит вас. Понаблюдайте, как смотрят родители на этого ребенка? Не правда ли, похоже?

Вообразите все отдаленные неприятные последствия, которые испытает ребенок в будущем. Представьте, насколько будут у него затруднены дружеские и другие эмоциональные отношения в жизни. Насколько неприязненно и враждебно будут относиться к нему сверстники не только сейчас, но и всегда, поскольку возможность того, что он сможет преодолеть этот тип общения, мало вероятна. Во-первых, он не осознает этого, во-вторых, изменить такой тип эмоционального общения исключительно трудно, если только родители не

изменяют свой тип контакта глаз, пока еще ребенок не вырос. На это единственная надежда у ребенка.

Идеальное подтверждение этой трагедии - отсутствие эмоционального контакта - было получено во время эксперимента в детском отделении одной терапевтической клиники. Исследователь сидел в конце коридора, регистрируя, сколько раз медсестры и добровольные помощники входили в палату каждого ребенка. Выяснилось, что к некоторым детям заходили во много раз чаще. Результаты были поразительные. Конечно, следовало учесть в какой-то мере серьезность заболевания и соответственно необходимость в усиленном уходе за определенными больными. Но все это вместе не могло объяснить огромную разницу в контактах. Вы, наверное, уже догадались. Более общительные дети пользовались большей популярностью и получали больше внимания. Как только медсестра или добровольный помощник выкраивали свободную минуту или подсознательно решали, в какую палату войти, они, естественно, выбирали тех детей, с которыми было наиболее приятно общаться.

Каковы причины, в силу которых одни дети привлекают сердца больше, чем другие? Это живость и сметливость, умение хорошо говорить, спонтанность, и детская открытость, но наиболее постоянный фактор - контакт глаз. Меньше всего популярны те дети, которые, мгновенно бросив взгляд на посетителя, тут же опускают глаза или отворачиваются. Соответственно труднее общаться с детьми, которые избегают смотреть вам в глаза. Естественно, взрослые чувствуют себя неуютно с такими детьми. Медсестры или добровольные помощники, не осознавая, насколько важна их инициатива в спонтанном возникновении общения, ошибались, считая, что больные дети хотят остаться одни или просто не симпатизируют медперсоналу. В результате инстинктивно этих детей избегали, что усугубляло у больных чувство одиночества. Им казалось, что их не любят, не хотят видеть, ими пренебрегают. То же самое происходит в тысячах домов, в том числе и у Тома. Если бы его родители часто смотрели на своего сына с теплотой, благожелательностью и нежностью и их взгляд выражал бы безусловную любовь, это положение можно было бы исправить. Если бы они знали этот и другие основные способы проявления любви к своему сыну (которые мы обсудим ниже), у них не было бы таких осложнений.

Синдром внезапной детской смертности (смерть в колыбели)

Важные данные были получены при исследованиях в детском отделении университетской клиники. Изучался так называемый синдром внезапной детской смерти, вернее, болезни, ведущей к внезапной детской смерти (смерть в колыбели). При этой болезни младенец обычно в возрасте между 6-м и 12-м месяцами внезапно перестает развиваться. Часто он прекращает есть и расти, становится вялым и апатичным и может умереть без всякой видимой причины. Все лабораторные анализы и показатели здоровья в норме. Почему ребенок теряет стимул к жизни? Потому что подсознательно родители отторгают его. Не сумев на уровне сознания справиться с этим чувством, они отторгают его своим поведением. Формально выполняя свои родительские обязанности, обеспечивая ребенка едой, одеждой и пр., эмоционально они избегают контакта глаз и физического контакта со своим ребенком.

Синдром внезапной детской смерти - пугающее явление, но есть еще более страшные данные, которые были получены во время второй мировой войны. Во время налетов фашистов на Лондон в целях безопасности маленьких детей

эвакуировали из столицы и разместили в провинции. Родители детей оставались в Лондоне. Дети были ухожены; их хорошо кормили и содержали в чистоте и физическом комфорте. Однако в силу того что не хватало воспитателей, они были лишены эмоционального ухода, некому было обеспечить всех эмоциональной подпиткой в виде ласкового физического прикосновения и нежного любящего взгляда.

У большинства детей оказались эмоциональные отклонения и дефекты. Было бы куда лучше оставить их с матерями. Опасность эмоциональных травм гораздо сильнее, чем опасность физическая. Опасности и ловушки, ожидающие эмоционально слабого ребенка, ужасающи. Родители, сделайте своего ребенка сильным! Ваше мощнейшее оружие - безоговорочная любовь!

Контакт глаз и процесс обучения

Когда я работаю с учителями по программе раннего развития, мне нравится обучать учителей правилам прямого контакта глаз и физического прикосновения, и я рассказываю о том, как это положительно влияет на снижение тревожности и улучшение способности ребенка к обучению.

Учитель легко выделит малыша с явными признаками повышенной тревожности, страха и эмоциональной незрелости по тому, насколько ему трудно смотреть в глаза и долго поддерживать такой контакт. Незначительная и даже средняя эмоциональная депривация может снизить у ребенка потребность открыто смотреть в глаза людям.

Ребенку с чрезмерной тревожностью вдобавок гораздо труднее подойти к взрослому, а зачастую и к сверстнику. Ребенок, эмоциональный резервуар которого полон, спокойно и прямо подойдет к учителю, не колеблясь посмотрит на него открытым и ясным взором и скажет то, что у него на уме, например: "Можно мне листок бумаги?". Эмоционально обездоленному ребенку труднее обратиться даже с такой пустяковой просьбой. Обычно в классе не сложно найти хоть одного ученика (как правило, мальчика), который настолько испуган и обеспокоен, что ему тяжело смотреть в глаза, говорит он медленно и с трудом, заикаясь и кашляя невпопад, подходит к учителю робко и бочком, иногда даже пятится со страху. Естественно, что такому ребенку и учеба дается так же трудно, как общение, настолько он скован и тревожен.

Когда в классе оказывается такой ученик, я советую учителю как можно чаще подходить к нему или посадить его поближе, на первую парту, смотреть ему в глаза (столько, сколько ребенок может выдержать), дотрагиваться до него, разговаривать с ним. Немного погодя, когда ребенок уже привыкнет к учителю, я снова прошу учителя обнять такого робкого ребенка за плечи, объясняя ему что-нибудь новое.

Учитель поражается, да и я каждый раз заново удивляюсь, насколько лучше начинает учиться такой запуганный ребенок, если удовлетворить его эмоциональные потребности. Ласковый взгляд и нежное ободряющее прикосновение снизили уровень тревожности и уменьшили страхи ребенка, укрепили в нем чувство безопасности и уверенности в себе. Поэтому ему и учиться стало легче и интересней. Просто? Конечно! Тогда почему мы не делаем этого чаще? Я думаю, по многим причинам, начиная с чувства страха, что мы будем выглядеть некомпетентными в глазах коллег и детей, или боязни испортить ребенка или нанести ему вред. Если и есть что-нибудь, о чем нам не следует беспокоиться, так это о том, что мы даем ребенку слишком много

любви.

В новом доме

Как отец я искренне благодарен, что узнал о важной роли, которую играет полноценный контакт глаз. Это повлияло самым положительным образом на общение с моими собственными детьми. Помню, мы переехали в новый дом, я никогда не забуду, как это произошло. Нашим мальчикам в то время было соответственно 6 и 2 года, и это были счастливые, энергичные и в меру независимые мальчишки. Через неделю после переезда мы заметили резкую перемену в их поведении. Они стали капризничать, приставать, расстраиваться по пустякам, драться из-за ерунды, вечно путаться под ногами, раздражаться из-за мелочей. Все это время моя жена Пэт и я яростно хозяйничали с утра до поздней ночи, пытаюсь привести новый дом в порядок, до того как я пойду на новую работу. Мальчишки, конечно, действовали нам на нервы и порядком нас раздражали, но мы считали, что виноват переезд.

Однажды ночью я стал анализировать поведение ребят и пытался вообразить себя на их месте. Внезапно меня как обухом по голове ударило! Хотя мы с женой находились с ребятами рядом постоянно, но мы были настолько заняты домашним хозяйством, что на самом деле не обращали на них должного внимания, нам некогда было смотреть на них с нежностью и любовью, а тем более прикасаться к ним, выслушивать их с ласковым вниманием, настолько мы были заняты и утомлены. Поэтому эмоциональный резервуар детей иссяк, и своим поведением они спрашивали: "Ты меня любишь? Теперь, когда мы на новом месте, у нас с тобой все в порядке?" Это так характерно для детей в переломный период.

Как только я понял, в чем дело, я поделился мыслями с Пэт. Мне кажется, что поначалу она была настроена весьма скептически, но дети так ужасно себя вели, что жена готова была на все. На следующий день мы старались как можно чаще смотреть им в глаза, когда они говорили с нами (активное слушание) и когда мы говорили с ними (пристальное внимание). При любой возможности мы обнимали их и уделяли им пристальное сконцентрированное внимание. Перемена была потрясающей. Как только эмоциональный резервуар детей наполнился, они снова стали сами собой, излучающими счастье и энергию, неутомимыми мальчишками, они меньше путались под ногами, опять охотно играли друг с другом и были довольны жизнью. Мы с женой тоже были довольны не только тем, что дети не мешали нам больше, но, что куда важнее, тем, что они были счастливы.

Никогда не слишком рано

Позвольте мне еще раз проиллюстрировать важность прямого контакта глаз. Глаза младенца начинают фокусировать где-то между двумя и четырьмя неделями от рождения. Один из первых образов, привлекающих внимание ребенка, - человеческое лицо, но особенно он сосредоточенно всматривается в человеческие глаза. В 6-8 недель можно заметить, что глаза ребёнка, как два радара, все время ищут чего-то. Вы уже поняли, конечно, они ищут встречи с глазами другого человека. Ребенку всего два месяца от роду, но он уже ищет источник эмоционального питания, уже в этом возрасте необходимо пополнять его эмоциональный резервуар. Поразительно, не правда ли? Не удивительно, что эмоции и связь с миром формируются так рано. Многие исследователи подчеркивают, что основные параметры личности, тип мышления, стиль речи и

другие принципиально важные черты характера уже сформированы к пяти годам.

Никогда не рано нам, родителям, проявлять свою постоянную, настойчивую бескорыстную привязанность к детям. Для того чтобы ребенок наиболее эффективно справился с трудностями современной жизни, ему просто жизненно необходима наша безоговорочная постоянная любовь. И в наших силах дарить ее наиболее просто и эффективно - любящим и нежным взглядом. Большая ошибка использовать лишь строгий взгляд как средство контроля над детьми. Каждый родитель сам решает, будет ли его взгляд, обращенный к ребенку, выражать безоговорочную, безусловную любовь.

Глава 5. Как любить своего ребенка - физический контакт

Казалось бы, проще всего выразить свою любовь к ребенку ласковым прикосновением. Тем не менее поразительный факт: исследования показали, что большинство родителей прикасаются к своим детям только по необходимости: помогая им одеться, сесть в машину и пр. Вы редко встретите родителя, который просто так, по доброй воле, без всякого повода воспользуется возможностью ласково прикоснуться к своему ребенку.

Я вовсе не имею в виду обязательно целоваться, обниматься и пр. Я просто имею в виду любой физический контакт: прикоснуться к руке, обнять за плечи, погладить по голове, потрепать по волосам, шутливо потолкаться и т.п. Если пристально понаблюдать, как родители общаются с детьми, то на самом деле большинство стараются свести к минимуму физический контакт. Похоже, как будто эти бедные родители считают, что их дети - это механическидвигающиеся куклы, и задача заключается только в том, чтобы научить их ходить и вести себя правильно без всякой помощи. Эти родители даже не представляют себе, какие фантастические возможности для общения они упускают. В их руках замечательный секрет укрепления эмоционального равновесия ребенка; раскрыть этот секрет и применять его на практике - значит, добиться успеха в трудной роли родителя.

Как радуется сердце, когда убеждаешься, что есть родители, которые раскрыли для себя основные секреты контакта с ребенком: любящий взгляд, нежное прикосновение, пристальное внимание.

Прошлым летом мой 8-летний сын играл за школьную команду в бейсбол, и я наблюдал на стадионе за его игрой. Рядом сидел мужчина, и я быстро понял, что он инстинктивно открыл секрет, как установить наилучший контакт со своим сыном. Когда мальчик подбегал к отцу, чтобы сказать что-то, они открыто и дружелюбно смотрели в глаза друг другу, дружно смеялись вместе, отец то и дело трогал за руку сына, или обнимал его за плечи, или хлопал в азарте по колену, по плечу, особенно когда что-то смешило обоих. Ясно было, что отец использовал соответствующий контакт как только мог, пока и насколько это было приятно обоим.

В это время подошла старшая дочь-подросток и села рядом с отцом. И здесь заботливый и понимающий отец вел себя правильно. Он часто и с улыбкой глядел в глаза дочери, но поскольку она уже выросла, не сажал ее на колени, как младшего сына, и не целовал ее (как он бы сделал, если бы она была поменьше). Он просто слегка дотрагивался до ее руки, иногда походя хлопал ее по колену или обнимал за плечи, на мгновение прижимал к себе, особенно если

рассказывал что-нибудь смешное.

Два ценных дара

При каждодневном общении с детьми любящий взгляд и нежное прикосновение совершенно необходимы. Они должны быть естественны, действовать умиротворяюще на ребенка, не быть демонстративными и чрезмерными. Ребенок, растущий в доме, где родители щедро одаривают его этими ценными дарами, будет чувствовать себя уверенно и спокойно и с самим собой, и с людьми. Ему будет легко общаться с другими, и следовательно, он будет пользоваться общей симпатией и у него будет хорошая самооценка. Соответствующий возрасту физический контакт и постоянный контакт глаз - это два наиболее драгоценных дара, которые мы можем передать нашим детям. Это наиболее эффективные способы заполнить эмоциональный резервуар ребенка и помочь ему развиваться наилучшим образом.

Родители Тома, к сожалению, не смогли сами раскрыть секрет этих двух ценных даров. Мы уже объясняли, как они неправильно использовали контакт глаз. Они считали, что ласковые прикосновения годятся только для девочек, потому что им нужна показная любовь. Но родители Тома думали, что с мальчиками нужно обращаться сурово, как с настоящими мужчинами. По их мнению, проявление нежных чувств превратит Тома в маменькиного сынка, изнежит его. Эти бедные родители понятия не имели, что истина как раз в обратном, что чем больше будут удовлетворены эмоциональные потребности Тома с помощью контакта глаз и физического прикосновения, особенно со стороны отца, тем больше он будет идентифицировать себя с мужским полом и тем более мужественным он вырастет.

Родители Тома были уверены, что чем старше становится мальчик, тем меньше у него потребность в эмоциональном проявлении любви, особенно в физической ласке. На самом деле потребность мальчика в физическом контакте никогда не прекращается, изменяются только формы его проявления.

Маленькому мальчику нужно, чтобы его гладили, обнимали, баюкали, прижимали к груди, ласкали, целовали, - все эти "телячьи нежности", как говорит мой 8-летний сын. Это физическое проявление любви принципиально важно для мальчика и является решающим с самого рождения до 7-8 лет, подчеркиваю, решающим в его развитии! Исследования показали, то девочки до года получают в 5 раз больше физической ласки, чем мальчики. Я уверен, что это - одна из главных причин, что с мальчиками до трех лет гораздо больше осложнений, чем с девочками. В психиатрических клиниках США мальчиков в 5-6 раз больше чем девочек. И это соотношение резко (еще в несколько раз) возрастает у подростков.

Очевидно, мальчикам необходимо такое же нежное проявление любви (надо учесть, что часто у мальчиков еще большая потребность), как и девочкам в ранние годы развития. По мере того, как мальчик растет и взрослеет, потребность в таком физическом проявлении любви, как объятия и поцелуи, уменьшается, но потребность в физическом контакте остается. Теперь его больше притягивает мужская линия поведения. Вся эта возня, борьба, похлопывания по плечу, потасовки, шуточные драки позволяют мальчику демонстрировать растущую силу и ловкость и чувствовать мужскую поддержку отца. Для мальчика все эти "медвежьи шалости" - не менее важное средство проявления внимания и физического контакта, чем "телячьи нежности" и

девчачье сюсюканье. Не забывайте, что ребенок никогда не перерастет потребности в обоих типах проявления физического контакта.

По мере того как мои сыновья растут, они все меньше склонны терпеть родительские объятия и поцелуи. Но иногда у них возникает такое желание, и мне нужно быть начеку, чтобы не упустить эту возможность приласкать их. А такая потребность в нежности возникает обычно, когда они травмированы (физически или эмоционально), очень устали, больны или когда наступают трудные для них моменты: горе, болезни, страхи перед сном, трудности в школе и т. п.

Помните, в главе 4 мы обсуждали специфические ситуации в жизни ребенка, моменты, настолько значимые, настолько важные для ребенка, что он никогда не забывает о них? Именно эти существенные для ребенка моменты мы можем использовать для того, чтобы выразить нашу нежную любовь, приласкав и поцеловав его, когда у него возникает потребность в нашей нежности, если ему трудно, плохо и тяжело на душе. Особенно это важно, когда дети растут и взрослеют. В эти минуты ваш ребенок вспомнит то время мучительного пубертатного периода, когда его раздирали противоречия, характерные для подростка:

стремление восстать против авторитетов и вступающая в конфликт с этим привязанность к родителям. Чем более трогательная эмоциональная память о детстве у подростка, тем крепче он будет противостоять буре и натиску тягостного периода раздирающих противоречий возмужания. И этих драгоценных возможностей у нас, родителей, совсем немного. У ребенка одна стадия развития сменяется другой, и прежде чем мы осознаем это, возможность дать ребенку то, что необходимо для его эмоционального равновесия, приходит и уходит. Печальная мысль, не правда ли?

Что касается физического проявления любви к мальчикам, я хотел подчеркнуть еще одно. Когда малышу 12-18 месяцев, нет ничего проще, чем проявлять нежность и ласку. Однако он растет и нам все труднее проявлять свои чувства. Почему? Об одной из причин мы уже упоминали. Это ложное предубеждение, что "телячьи нежности" сделают его похожим на девочку. Кроме того, есть еще одна причина: вырастая, мальчишки уже не вызывают в нас внутреннего умиления и желания приласкать их. Многих людей 7-8-летний мальчишка своей буйной энергией и живостью раздражает, утомляет, действует на нервы, кажется несносным. Для того чтобы дать ребенку то, что ему необходимо в эмоциональном плане, мы должны признать в себе эти чувства, преодолеть их и стремиться к внутреннему душевному росту и совершенствованию, чтобы как можно лучше выполнять свои обязанности родителей.

А теперь давайте обсудим, что важно для удовлетворения эмоциональных потребностей девочек. В течение первых 7-8 лет девочки так прямо и непосредственно не реагируют на эмоциональную депривацию, как мальчишки. Другими словами, их эмоциональные потребности не так очевидны. Я встречал слишком много детей, страдающих от эмоциональной депривации и обычно мальчишек легко вычислить - их тяжелое состояние очевидно. Когда глядишь на девочек до наступления пубертатного периода, кажется, что они лучше приспособляются к окружающим обстоятельствам и на них меньше действует недостаток эмоционального питания. Но не позволяйте себя одурачить! Хотя маленькие девочки не проявляют свое горе в явном виде, они тяжело страдают,

если не имеют достаточной эмоциональной поддержки. Это становится совершенно очевидным по мере того, как они взрослеют, особенно в подростковом возрасте.

Одна из причин - физический контакт. Я подчеркивал выше, насколько жизненно важны активные проявления нежности (обнять, поцеловать, погладить, побаюкать и пр.) для мальчиков в раннем возрасте. Чем меньше мальчик, тем это важнее. При этом для девочек физический контакт (особенно внешние проявления нежности) становится с годами важнее и достигает пика в возрасте 11 лет. У меня сердце сжимается, когда я вижу одиннадцатилетнюю девочку, которая не получает необходимого ей, как воздух, полноценного эмоционального питания. Это ведь критически важный возраст!

Изменение личности Шарон

"Я не могу поверить! Шарон абсолютно на себя не похожа, - рыдала мать девочки, миссис Франциско, во время первой консультации по поводу своей 15-летней дочери. - Раньше она была тихая и застенчивая, довольно пассивная. На самом деле ее приходилось уговаривать сделать что-нибудь, особенно последние месяцы. А иногда ее вообще невозможно было заставить - она полностью потеряла интерес к жизни. Казалось, у нее иссякла всякая жизненная энергия. Я водила ее к врачу, но он ничего не нашел. Я беседовала с учителями и школьным психологом. Их тоже беспокоят апатия, снедающая ее тоска и скука. Мои друзья уговаривали меня не беспокоиться, уверяли, что она перерастет этот период. Мне так хотелось верить, что они правы, но меня мучили сомнения. Однажды мне позвонила подруга, у которой дочери столько же лет, сколько Шарон. Она думает, что Шарон злоупотребляет наркотиками. Я не поверила, но на всякий случай обыскала ее комнату и нашла марихуану. Что она вытворяла! Топала ногами, кричала, что я шпионю за ней, что я вмешиваюсь в ее личные дела, что я не имею права обыскивать ее... Я была ошеломлена этой вспышкой. Девочка просто сама не своя теперь. Сердитая, агрессивная, водится со всякой шпаной, у меня сердце кровью обливается, как подумаю, что они там вытворяют. Целыми днями только шастают с этими варварами. Что с ней будет? Мы потеряли всякий контроль над ней!"

"А с отцом она ведет себя так же?" - спросил я. "Нет, с ним почему-то гораздо лучше, но и ему все трудней и трудней найти с ней общий язык. Да он мало чем может помочь. Он так занят! Его вечно нет дома. А когда он приходит, все равно никакого толку, он почти не уделяет детям внимания. Дети обожают его и мечтают поиграть с ним. Но он мгновенно выискивает, что они натворили (ведь это же дети!), и набрасывается на них с замечаниями. Он, конечно, на самом деле их любит и о них заботится, я знаю. Но так уж он привык общаться с детьми".

Трагическая история, но довольно банальней. Нормальная, одаренная девочка, юная, чистосердечная, с душой, открытой для любви. Как и для любого ребенка, главный вопрос ее жизни: "Любите ли вы меня?" Почти тринадцать лет у ее родителей постоянно была возможность ответить на ее невысказанный вопрос и доказывать свою любовь к ней. Что особенно характерно для девочки: ее потребность в активных проявлениях любви росла с годами и достигла максимума в возрасте около 11 лет - этом сверхкритическом для девочки возрасте (который ее родители проглядели), когда у девочек обостряется отчаянная жажда повышенного пристального внимания, нежного и любящего взгляда, эмоционально насыщенного физического контакта, особенно с отцом.

Подготовка к юности

Почему нежное проявление родительской любви так существенно для девочек-подростков? Ответ: им необходима подготовка к юности. Каждая девочка вступает в юность с разной степенью готовности, одни подготовлены хорошо, другие - плохо.

Два наиболее важных момента подготовки девочек: это образ собственного "я" и сексуальной идентичности со своим полом. Давайте подробнее рассмотрим вопрос о сексуальной тождественности у подрастающей девочки. Становясь девушкой, она подсознательно или интуитивно чувствует, что она выдержит бури юности, только если будет уверена в себе. Для девушки жизненно важно чувствовать себя "в порядке", быть девушкой "что надо", "первый сорт", "на все сто", вызывать одобрение и восхищение, быть "о'кей". Если она в возрасте 13-15 лет чувствует себя уверенной маленькой женщиной, то ее юность пройдет относительно безболезненно и спокойно, минуя пропасти и пики треволнений юности. Чем устойчивей и здоровей ее сексуальная идентичность со своим полом, тем лучше она сможет противостоять давлению сверстников, в том числе и сексуальным посяблениям мальчиков. Чем худшего она мнения о себе как о женщине "о'кей", тем менее устойчивой она окажется к соблазнам юности. Чем она больше недовольна собой, чем хуже она оценивает себя как женщину, тем легче ей будет поддаться давлению сверстников (особенно мальчиков) и тем меньше она способна сохранить ценности своих родителей.

Сексуальная идентичность - это и есть одобрение себя самой как достойной представительницы женского пола. В этом возрасте девочка должна получать признание своей значимости как будущей женщины в основном от отца, если он жив и особенно если он дома. Если отец умер или не общается со своей дочерью, девочке приходится искать других представителей мужского пола, подходящих для этой роли, чтобы удовлетворить эмоциональную потребность в общении с отцом. Но когда у отца гармоничные отношения с дочерью, он оказывается главным действующим лицом, которое может помочь своей дочери подготовиться к юности в плане осознания своей женской сути. Какая огромная ответственность ложится на плечи отца!

Отец помогает дочери выработать о себе хорошее мнение тем, что он сам одобряет ее. И делает это он, применяя на практике те принципы, которые мы уже обсуждали: безусловную любовь, контакт глаза в глаза, ласковое физическое прикосновение, пристальное внимание. Потребность в этом возникает у девочки в два года, но с возрастом она усиливается и становится жизненно необходимой для полноценного эмоционального развития в 13-14 лет.

Но вот в чем проблема: по мере того как девочка растет, отец чувствует себя все более неловко, пытаясь выразить ей свою любовь, особенно в возрасте 10-11 лет. Именно тогда, когда ей это насущно необходимо, отцу все труднее и мучительнее открыто проявлять свои нежные чувства, особенно неуверенно он идет на физический контакт. Это крайне печально. Друзья-отцы, давайте забудем о нашей неловкости и подарим нашим дочерям то, что для них жизненно необходимо!

Наш судья для несовершеннолетних

Как и большинство отцов, я испытываю затруднения, пытаясь удовлетворить эмоциональные потребности своих детей (их у меня четверо),

особенно физический контакт с моей дочерью-подростком; честно признаюсь, мне не всегда удается уделять каждому пристальное внимание. По большей части вечерами я возвращаюсь домой как выжатый лимон. Работа высасывает из меня все соки, я чувствую себя опустошенным и физически и эмоционально. Где взять силы и энергию, чтобы передать их детям и жене, особенно моей старшей дочери, когда ей так нужна моя поддержка!

У девочки произошел конфликт в школе. Возможно какая-то девочка в классе вела себя агрессивно и враждебно по отношению к ней из-за ревности. Моя дочь не понимала причину ревности и пыталась во всем винить себя. В таких случаях я знаю, что я должен делать. Я должен пойти в ее комнату, разговаривать с ней о пустяках, смотреть на нее с нежностью, гладить с любовью, чтобы заполнить ее эмоциональный резервуар и терпеливо ждать, пока она сама не будет готова поделиться со мной своими переживаниями и страданиями. Тогда я смогу объяснить ей, в чем дело, пока девочка не поймет, что она ничего плохого не сделала и винить ей себя не стоит. И когда ей все станет ясно, она постарается избегать подобных конфликтов. Это я так хотел бы делать. Но я уже говорил, что у меня редко хватает энергии и энтузиазма выполнить все это. Обычно я измочален до такой степени, что сил хватает только на то, чтобы поужинать, развалиться в любимом кресле и про-смотреть газеты.

Хотите, я расскажу вам, что помогает мне преодолеть усталость и инерцию. Когда дочь или один из сыновей требуют внимания, а меня как магнитом притягивает к креслу и глаза слипаются, я вспоминаю своего друга, превосходного судью, работающего в суде по делам несовершеннолетних. Я глубоко уважаю и искренне ценю этого судью. Один из самых ужасных, унижительных и трагических моментов, который мог бы произойти в моей жизни и жизни моей семьи, это если бы мне - не дай Бог! - пришлось бы предстать перед его судом с одним из моих детей, например, по обвинению в злоупотреблении наркотиками. Я говорю себе: "Кэмпбелл, учти, что каждый шестой подросток предстает перед судом! Если ты хочешь быть уверенным, что твои дети не попадут туда, лучше тебе пошевелиться и обеспечить детям то, что им необходимо для душевного равновесия, а не ублажать свою персону, нежась в мягком кресле". От одной мысли, что мои дети могут там оказаться, у меня мороз по коже пробегает, и я вскакиваю со своего теплого местечка и приступаю к выполнению своих отцовских обязанностей.

Глава 6. Как любить своего ребенка - безраздельное внимание

Контакт глаза в глаза и физический контакт редко требуют подлинных жертв от родителей. В то же время пристальное внимание требует времени и иногда даже очень значительного. Это может означать, что часто родители вынуждены отказываться от дел и удовольствий, которые им больше по душе в данный момент. Любящим родителям придется столкнуться с тем, что в некоторых случаях их ребенку отчаянно, больше всего на свете нужно их пристальное внимание именно в ту минуту, когда они меньше всего расположены уделять его.

Что же такое пристальное внимание? Когда мы уделяем своему ребенку пристальное внимание, это означает, что мы сосредоточиваемся на нем полностью, не отвлекаясь ни на какие мелочи, так, чтобы наш ребенок ни на мгновение не сомневался в нашей (полной, безоговорочной любви к нему. Он

должен чувствовать себя важной и значимой личностью, которую умеют оценить по достоинству; он должен быть уверен в своем праве на нераспыленное внимание, заботливую сосредоточенность и подлинный глубокий интерес именно к нему, именно в эту минуту. Короче пристальное внимание позволяет ребенку почувствовать, что он в глазах своих родителей самый важный человек в мире.

Некоторые, конечно, могут подумать, что это уж слишком, пожалуй, но посмотрите Библию, и вы убедитесь, как высоко превозносятся там дети.

"Приносили к Нему детей, чтобы Он прикоснулся к ним; ученики же не допускали приносящих. Увидев то, Иисус вознегодовал и сказал им: "Пустите детей приходить ко Мне и не препятствуйте им, ибо таковых есть Царство Божие. Истинно говорю вам, кто не примет Царство Божия, как дитя, тот не войдет в него". И, обняв их, возложил руки на них и благословил их" (Новый завет. Евангелие от Марка, 10:13-16).

В Библии всячески подчеркивается ценность детей:

"Вот наследие от Господа: дети; награда от Него - плод чрева. Что стрелы в руке сильного, то сыновья молодые. Блажен человек, который наполнил ими колчан свой" (Псалтирь, 127:8-5).

А в Книге Бытия сказано, что дети - дар Божий ("И взглянул (Исав) и увидел жен и детей, и сказал:

"Кто это у тебя?" - Иаков сказал: "Дети, которых Бог даровал рабу твоему" (Бытие, 33-5).

Ребенку необходимо дать почувствовать, что он - единственный в своем роде. Как мало детей чувствуют это! Но если бы мы только понимали, как важно малышу ощущать, что он - совершенно особенный. Только пристальное внимание родителей дает ему возможность почувствовать и осознать это. Учтите, что такое знание жизненно важно в развитии самооценки. А это глубоко влияет на способность ребенка взаимодействовать с другими людьми и любить их.

Мой врачебный опыт показывает, что пристальное внимание насущно необходимо ребенку; однако мы, родители, даже признаем это с огромным трудом, а еще в меньшей степени можем удовлетворить его.

Есть много причин, по которым мы не можем осознать эту специфическую потребность. Если мы угощаем ребенка мороженым и сладостями, дарим ему подарки, выполняем его просьбы, нам кажется это вполне достаточным, мы уверены, что это может заменить пристальное внимание. Конечно, хорошо быть щедрым, но мы глубоко ошибаемся, думая, что суррогаты могут заменить искреннее и пристальное внимание к ребенку. Очень соблазнительно прятаться за подарки и удовольствия, потому что это более легкий путь, требующий гораздо меньше времени. Но я снова и снова убеждаюсь, что если я как отец не удовлетворяю насущную потребность моих детей в пристальном к ним внимании, то они не стараются делать все как следует, не проявляют максимум усилий, не ведут себя наилучшим образом.

Тирания срочности

Почему же так трудно уделять пристальное внимание детям? Да потому, что это требует времени! Были проведены многочисленные исследования и написаны книги, показывающие, что наше самое ценное достояние - это время.

Подумайте, хватило бы Вам 24 часов ежедневно в течение недели для того, чтобы выполнить все обязательства? Практически это невозможно. И тут я задумался. Я не могу выполнить абсолютно все свои обязательства, как бы мне этого не хотелось. Я должен примириться с этим фактом. Если я не пойму этого, я наивно буду считать, что обо всем надо как-то позаботиться, и тогда моей жизнью станет командовать тирания срочности. Срочные дела станут преобладать над всем и контролировать мою жизнь. С этим можно было бы как-то смириться, если бы все срочные дела были важными. К сожалению, обычно это не так. К примеру, священный телефон. Я говорю священный, потому что его звонок кажется нам более весомым, чем практически все остальное. На телефонный звонок необходимо отвечать, независимо от времени, места или ситуации. Сидит вся наша семья, наслаждаясь вечерним покоем и совместным ужином. Это исключительно важные минуты для меня и всех домашних. Но если срочно звонит телефон, то ему дается почти священное право вмешаться, подорвать и даже уничтожить наше семейное единство. Тирания срочности еще раз побеждает существенно важные моменты в нашей жизни. Поймите, друзья-родители, в нашей краткой жизни не хватит времени быть под прессом срочности и одновременно заботиться о важных для нас вещах. Нельзя объять необъятное и совместить несовместимое. Невозможно, чтобы волки были сыты и овцы целы. Так что же делать? Боюсь, что ответ однозначен. И он отнюдь не легок и не прост. Мы должны понять, что является наиболее важным и первостепенным в нашей жизни и определить на своей шкале ценностей, что существенно и чем мы можем позволить себе пренебречь. Определив вехи в иерархии ценностей, мы должны ставить определенные цели и планировать их осуществление. Мы сами должны контролировать свое время, для того чтобы заботиться о самых важных в нашей жизни вещах.

Шкала ценностей

Что является наиболее важным и первостепенным в вашей жизни? Где на этой шкале ценностей находится ваш ребенок? Занимает ли он первое место? Второе? Третье? Четвертое? Вы должны сами определить это. Иначе ваш ребенок будет стоять где-то в конце шкалы ценностей и тем самым будет страдать от пренебрежения в той или иной степени. Никто не может сделать это за вас. Ваш супруг не может определить свои ценности или роль вашего ребенка в вашей жизни. Не может сделать этого и ваш священник, психоаналитик, адвокат, начальник или друг. Только вы можете решить, что для вас более важно, а что менее. Итак, друзья-родители! Что и кто наиболее важен в вашей жизни? Работа? Церковь? Супруг? Дом? Хобби? Дети? Телевизор? Светская или общественная жизнь? Карьера?

Позвольте мне снова сослаться на мой личный опыт и опыт тех, кого я консультирую. Во всех жизненных перипетиях я заметил следующее. Почти во всех семьях, где царит счастье, удовлетворение жизнью, взаимопонимание и искренняя благожелательность среди членов семьи, родители обладали сходной системой ценностей. Обычно на первом месте стоят ценности этического плана: сильная религиозная вера или моральный кодекс. В большинстве случаев это проявляется в том, что на первом месте в их жизни стоит Бог, с которым у членов семьи теплая, любящая, искренняя и поддерживающая их моральные силы связь. Эта мощная уравнивающая сила влияет на все другие отношения с людьми. На втором месте обычно супруг, далее (третье место в иерархии ценностей) - дети. Как вы сами видите, настоящее счастье основано на

семейной ориентации - сначала духовная семья, затем физическая. Бог, супруг, дети. Эти ценности - самые существенные. Все остальные ценности тоже важны, конечно, но эти первостепенны и наиболее важны, они должны следовать в первую очередь.

Я беседовал с многими людьми, которые искали удовлетворения в таких ценностях, как деньги, власть, слава. Но прожив жизнь и обнаружив истинные ценности, они с грустью осознавали, что ставили на фальшивую карту. Я встречал множество богатых людей, которые потратили лучшие годы жизни на то, чтобы добиться богатства. Как это ни трагично, но они вынуждены были искать помощи у психиатра, когда осознавали, что, несмотря на славу, власть и богатство, жизнь их полна боли, тоски, опустошенности. Они рыдали, считая свою жизнь неудачной, потому что единственный ребенок стал преступником или жена не выдержала и ушла. Только теперь они осознали, что единственное стоящее в жизни - это те, кто любит, и кому не безразлично, что с ними может случиться: Бог, супруг, ребенок.

Я также встречался со многими безнадежными больными, и самое глубокое проникновение в суть жизни приводило их к тому же. Оглядываясь на свою жизнь, они приходили к тому же выводу: единственное, что в самом деле важно, это иметь человека, который искренне заботится о них и безоговорочно любит их. Если у этих обреченных больных были такие близкие, они были удовлетворены жизнью, если нет, их стоило только пожалеть.

Недавно я беседовал с женой священника, совершенно очаровательной женщиной, у которой обнаружили неоперабельный рак. Это гармоничная личность, излучающая добро и свет. Она объяснила мне, что, когда ей стало известно о болезни, у нее полностью изменился взгляд на всю систему жизненных ценностей. Впервые она поняла, что в жизни любого родителя не хватает времени для того, чтобы удовлетворить эмоциональные потребности супруга и детей, если не сопротивляться диктату менее важных вещей. Теперь для нее муж и дети на первом плане в иерархии ценностей, и это привело к поразительным переменам в психологическом климате семьи. И муж и дети изменились самым удивительным и положительным образом. Конечно, это не означает, что мы должны пренебречь другими аспектами жизни, но разумнее постоянно контролировать время, которое мы тратим на них, и не позволять менее важным ценностям занимать слишком большое место в нашей жизни.

Мимолетные мгновения быстротекущей жизни

Эта реальная история - пронзительная иллюстрация, подчеркивающая, насколько существенно пристальное внимание к ребенку. Представьте себе отца, сидящего в кресле. По случаю пятидесятилетия он мрачен, в дурном расположении духа и ему все действует на нервы. Вдруг в комнату вбегает его 11-летний сын, залезает к нему на колени и начинает методично целовать его в обе щеки по очереди, приговаривая: "Раз, два, три..." Мрачный отец раздраженно спрашивает: "Что ты, собственно, делаешь?" Ребенок отвечает: "Я хочу поцеловать тебя 50 раз, ведь у тебя сегодня день рождения!" Обычно отец был бы растроган таким нежным проявлением сыновней любви. Но к сожалению, из-за депрессии и плохого настроения он сердито отталкивает мальчика: "Отстань, в другой раз!". Мальчик, ошеломленный его резкостью, со слезами убегает, садится на велосипед и уезжает. Через несколько минут его сбивает машина. Вы только представьте себе горе, угрызения совести и чувство вины этого несчастного отца!

Многое можем мы извлечь из подобных историй. Во-первых, жизнь настолько неопределенна и непредсказуема, что мы не можем знать или рассчитывать, сколько судьба еще предоставит нам возможности заботиться о своих детях. И много ли будет случаев уделить им пристальное внимание. Мы должны использовать преимущества тех возможностей, которые есть у нас сейчас, потому что их меньше, чем мы осознаем. Дети наши растут очень быстро.

Во-вторых. Эти моменты, когда мы имеем возможность сосредоточить все свое внимание на наших детях, не случаются каждый день. Вспомните те специфические моменты, впечатления от которых остаются у ребенка на всю жизнь. Может, момент, когда Рик пытался поцеловать своего отца 50 раз, был как раз таким бесценным мгновением. Если бы его отец положительно настроился и воспринял бы эти несколько минут наедине со своим сыном как праздник, Рик (останься он жить) вспоминал бы эти минуты нежности всю свою жизнь, особенно в период подросткового противостояния, когда у него появился бы соблазн восстать против ценностей родителей. Однако если бы Рик не погиб, он наверняка никогда не забыл бы боль, унижение и страдание той минуты.

А вот еще одна история, живая иллюстрация того как по-разному видят одну и ту же ситуацию родители и дети.

Отец одного великого гуманиста описал в своем дневнике, как он провел целый день на рыбалке со своим сыном. Отец жаловался, что день "пропал зря", потому что "сын, казалось, скучал, был погружен в свои мысли и почти не разговаривал". Отец даже написал, что вряд ли еще раз поедет с сыном на рыбалку.

Много лет спустя историк обнаружил эти записи, Было интересно сравнить их с соответствующими по времени записями в дневнике сына, где тот писал:

"Какой чудесный день! Все время наедине с отцом", Сын отметил, насколько важным и значительным был для него этот день.

Цель пристального внимания

Что же определяет пристальное внимание? "Я совсем наедине с моей мамой (папой)". "Она (он) только со мной". "В эту минуту я самый, самый главный на свете для моей мамы (папы)" - вот что должен чувствовать ребенок в этот момент, вот что является целью пристального внимания.

Пристальное внимание - это не просто нечто, что доставляет вам удовольствие и что вы уделяете вашему ребенку, если позволяет время, это жизненно важная и насущная потребность каждого ребенка. Как ребенок будет на себя смотреть, как оценивать, как его принимает окружающий его мир - все это определяется тем, как эта эмоциональная потребность удовлетворяется его близкими. Не получая достаточно пристального внимания, ребенок испытывает беспокойство, потому что он чувствует, что все на свете важнее чем он. В результате этого ребенок не чувствует себя, в безопасности, тем самым нарушается о эмоциональное и психическое развитие. Такого ребенка можно легко выделить в детском саду или школе. Он хуже развит, чем дети, родители которых выкраивают время, чтобы удовлетворить их эмоциональные потребности. Этот несчастный ребенок обычно более замкнут, ему труднее общаться со сверстниками. Он хуже справляется с любой конфликтной ситуацией, плохо и медленно реагируя на непредсказуемые события. Он

полностью зависим от учителя или других взрослых, с которыми он общается.

Некоторые дети, особенно девочки, лишенные пристального внимания своих отцов, кажутся совсем другими. Они весьма болтливы, умеют ловко манипулировать людьми, выделяются своей живостью, часто по-детски обольстительны, обычно их считают развитыми не по годам, опережающими своих сверстников, зрелыми для своего возраста (детский сад и первые классы школы). Но по мере того как они растут, этот тип поведения не изменяется и постепенно становится неадекватным. К третьему-четвертому классу они становятся несносными и вызывают раздражение и у учителей, и у сверстников. Однако даже и на такой поздней стадии пристальное внимание, особенно со стороны отца, может в значительной степени скомпенсировать их саморазрушающее поведение, снизить уровень тревожности, освободить их для внутреннего роста и созревания.

Как обеспечить ребенку пристальное внимание

Теперь убедившись, насколько жизненно важно пристальное внимание к каждому ребенку, обсудим, как этого добиться. Самый лучший способ, как лично я убедился, это выкраивать время, чтобы побыть с ребенком наедине. Клянусь, вы тут же подумали, как трудно это сделать на практике. Вы правы. Найти время, чтобы побыть с ребенком наедине, ни на что не отвлекаясь, - по моему, самое сложное в полноценном воспитании. Можно сказать, что именно это отличает настоящих родителей от обычных, альтруистов от эгоистов, заботливых от безразличных, тех кто определил, что для него семья важнее всего, от тех, кто находится под пятой тирании срочности. Давайте посмотрим в глаза истине; хорошее воспитание требует времени. В нашем сверхактивном обществе так трудно выкроить время для общения, особенно если дети помешаны на телевизоре. Тем больше причин, почему для них важно пристальное внимание.

Больше, чем когда бы то ни было в истории семьи, на детей влияют силы, хотя и находящиеся за пределами семейного круга, но на самом деле вторгающиеся в ее святая святых. Друзья-родители, нам нужны колоссальные усилия, чтобы выкраивать время из нашего напряженного жизненного графика, но это воздается сторицей! Видеть своего ребенка счастливым и уверенным в себе, ребенка, который прекрасно ладит со сверстниками и со взрослыми, учится с удовольствием, хорошо себя ведет - какая награда для родителей! Но поверьте мне, друзья-родители, само собой это не происходит. Нужно уметь платить цену за это. Мы должны находить время, чтобы побыть наедине с каждым ребенком.

Мне лично тоже трудно найти "трещину" во времени для своих детей, настолько я загружен. Но я пытаюсь выкраивать каждую свободную минуту для общения. Например, моя дочь одно время по понедельникам занималась в студии недалеко от моей работы, Я подгадывал время так, чтобы заезжать за ней после занятий, и мы ужинали вместе в ресторанчике. Это было замечательное время, нам никто не мешал, никто не давил на нас, и я мог полностью сконцентрировать на ней свое внимание и слушать все, о чем только ей хотелось поговорить. Только если вы спокойно, доброжелательно, без всякой фальши и напряжения общаетесь с ребенком, ваши отношения с ним становятся доверительными и искренними, стойкими и оставляющими неизгладимый след в душе ребенка на все последующие годы, т. е. такими, какие насущно необходимы ребенку, чтобы смело противостоять трудностям становления

личности. Именно такие сокровенные воспоминания встают в памяти человека когда на него наваливаются жизненные неприятности. Именно такие минуты согревают душу напоминаниями, когда жизнь предъявляет свои сложные требования, особенно в беспокойные годы бурных подростковых конфликтов и естественного стремления к независимости.

Именно в минуты пристального внимания родители имеют особую возможность дополнительного контакта глаз и физического контакта со своим ребенком. Безусловно, когда в семье несколько детей, гораздо трудней найти время, чтобы уделить пристальное внимание каждому. Я помню, как консультировал семилетнюю девочку, у которой была масса затруднений в школе и дома. Проблемы с занятиями, конфликты со сверстниками, раздоры с братьями и сестрами в семье и незрелое поведение. Вы, наверно, уже догадались, в чем дело. У нее было девять братьев и сестер, и бедным родителям не хватало времени, чтобы уделить ей столько внимания, сколько именно ей было нужно. Им даже в голову не могло прийти, что девочка страдает от недостатка внимания, поскольку у всех остальных детей не было никаких проблем. У семьи была своя ферма. Весь день взрослые и вместе с ними старшие дети трудились, не покладая рук: доили коров, кормили коз, пахали землю - дел было по горло, и родители проводили достаточно времени с каждым из старших детей, помогавших им по хозяйству. Из-за своего возраста эта девочка поневоле ни в каких работах не участвовала, все время была одна и страдала, обездоленная вниманием родителей. Ей казалось, что ее не любят и ею пренебрегают. Хотя родители очень любили ее, девочка не чувствовала этого и поэтому не была уверена в их любви.

Тщательное планирование воздается сторицей

Эта иллюстрация показывает, как важно планировать наше время, чтобы иметь возможность уделить внимание каждому. В семье, где двое детей, каждый родитель часто может проводить время с одним из детей. При трех детях проблема осложняется. А в семье, где один родитель и много детей, трудностей еще больше. Однако если тщательно спланировать жизнь, то все окупится: например, если одного ребенка приглашают на день рождения, отвезите другого ребенка к родственникам, и вы сможете уделить достаточно времени третьему. Заботливый родитель, для которого ребенок на одном из первых мест в шкале ценностей, использует эту драгоценную возможность для того, чтобы в полной мере сосредоточить пристальное внимание на этом ребенке. Наши планы должны учитывать эмоциональные потребности абсолютно каждого ребенка, или же мы столкнемся с теми же сложностями, что и в семье фермера, где было 10 детей. Особенно трудно приходится родителям, если у них один ребенок требовательный, а другой нетребовательный. Нам следует сопротивляться идее, что "немазаное колесо скрипит громче всего". У каждого ребенка есть свои эмоциональные потребности независимо от того, умеет ли он требовать, чтобы родители их удовлетворяли, или нет. Особенно уязвим в этом отношении нетребовательный ребенок и пассивный; в большой семье это обычно средний по возрасту. И если его братья и сестры (или совсем большие, или совсем маленькие) все время требуют много внимания и заботы, у родителей невольно появится соблазн не обращать внимания на этого тихоню, пока не произойдет что-нибудь серьезное. Родителям все время нужно быть начеку и выкраивать каждую минуту для общения, используя любую неожиданную возможность. Например, все дети гуляют, а один почему-то остался дома. Это замечательная

возможность пополнить эмоциональный резервуар ребенка и предотвратить его истощение, пока не поздно.

На пристальное внимание к ребенку нужно не так уж много времени. Иногда те несколько минут, когда вы полностью сосредоточены на своем ребенке, могут сделать чудеса. Каждый момент идет в актив, каждая минута значима. Это можно сравнить с очередным вкладом в банк: пока вклады превышают расходы, все в порядке. Если родители постоянно заботятся о полноценном равновесии, эмоциональная жизнь ребенка будет здоровой и у него будет меньше осложнений в жизни. Это также важный вклад в будущее, особенно в годы отрочества и юности.

Каждый вклад в эмоциональный банк подкрепляет нашу уверенность в том, что подростковые годы будут относительно здоровыми, спокойными, полноценными и плодотворными и для ребенка, и для родителей. Ставки высокие. Что может быть хуже, чем несовершеннолетние преступники или дети, убегающие из дома? Что может быть лучше эмоционально уравновешенного подростка?

Конечно, очень важны более длительные периоды пристального внимания. По мере того как дети растут, это время, когда вы полностью сосредотачиваетесь на своем ребенке, следует увеличить. Для более старших детей нужно время, чтобы душа их оттаяла, защитные механизмы ослабли и они почувствовали себя внутренне свободными настолько, чтобы раскрыть душу, поделиться самыми сокровенными мыслями, особенно если что-нибудь сильно тревожит и мучает. Как вы уже уяснили себе, если уделять ребенку пристальное внимание с самого раннего возраста, он воспринимает это совершенно естественно, и ему гораздо легче и привычнее делиться своими эмоциональными затруднениями с родителями. С другой стороны, если с детства не было навыка пристального внимания, как может ребенок научиться разумно и полноценно общаться с родителями? Опять же ставки велики. Что может быть ужаснее несчастного, запутавшегося ребенка, который не может поделиться своими неприятностями с нами, родителями? Что может быть прекраснее ребенка, который с открытым сердцем готов поделиться с нами, родителями, всем, что у него накопилось в душе?

Конечно, все это не просто и требует времени. Но многие, с кем я встречался, рассказывали, как они, родители, выходили из этого сложного противоречия: необходимости уделять пристальное внимание детям и нехватка времени. Например, писатель Джо Бейли выделял определенные дни в своем еженедельнике, когда он был занят только семейными делами, и в эти дни вежливо отказывался от всех других приглашений на лекции, выступления и пр.

Еще одна идея Джо Бейли очень пришлась мне по душе. Для каждого члена семьи был сделан специальный флаг с именем и эмблемой, и его дарили на ближайший день рождения. После этого флаг подымали над домом во всех торжественных случаях, связанных именно с этим членом семьи: в день рождения, после успешной сдачи экзаменов, перед отъездом и после возвращения из путешествий, в честь поступления в колледж и пр. Это пример косвенного пристального внимания.

Пристальное внимание в присутствии других

Мы рассказывали и подчеркивали, что пристальное внимание лучше уделять ребенку наедине, когда другие члены семьи отсутствуют. Однако

бывают ситуации, когда необходимо сконцентрироваться на одном ребенке полностью, хотя вся семья в сборе. Это особенно важно, если ребенок заболел или у него неприятности в школе, ссора с другом, горе или еще какое-нибудь мучительное переживание, вызывающее психологический регресс. Регресс, с моей точки зрения, означает то, что человек плохо контролирует свое поведение или не владеет своими чувствами.

Приведу пример. Ко мне на прием пришли родители, серьезно обеспокоенные поведением своего 12-летнего сына Тима. К ним приехал жить двоюродный брат Тима, его ровесник, очень требовательный и громкий мальчик, совершенно забивший тихоню Тима. Тим настолько страдал от натиска братца, полностью подавлявшего его, что впал в депрессию, замкнулся настолько, что иногда целыми днями ни с кем не общался.

Я посоветовал, конечно, уделять пристальное внимание обоим мальчикам, но по отдельности. Однако брат по-прежнему продолжал резко доминировать над Тимом, когда мальчики были вместе. Тогда, следуя моему совету, родители нашли следующий выход из трудного положения. Когда говорил Тим, родители полностью концентрировали на нем свое внимание, ласково и доброжелательно смотрели ему в глаза, нежно дотрагивались до него и, если было удобно, всячески старались ему помочь. Когда же наступала очередь брата, родители соответственно переключались на него.

Такой тип пристального внимания обычно хорошо срабатывает, если родители и наедине с ребенком уделяют ему много внимания. Таким же образом я обучал учителей этим простым принципам, которые в корне изменили весь процесс обучения и восприятия каж-дого ученика.

Пристальное внимание требует времени, его трудно осуществлять постоянно, оно весьма обременительно для уже измученных родителей. Но пристальное внимание - наиболее мощное средство постоянного пополнения эмоционального резервуара ребенка и обеспечения его полноценного развития в будущем.

Глава 7. СООТВЕТСТВУЮЩАЯ И НЕСООТВЕТСТВУЮЩАЯ ЛЮБОВЬ

Мне бы хотелось проанализировать противоречия в споре о слишком сильной любви. Одна сторона утверждает, что чересчур пламенная любовь портит ребенка, другая настаивает, что нельзя любить ребенка слишком. Путаница в этом вопросе часто принуждает сторонников этих полярных точек зрения принимать крайние меры. Первая группа настаивает на строгой дисциплине, вторая потворствует снисходительности.

Давайте рассмотрим этот вопрос заново. Я думаю, что если мы определим, что соответствующая любовь к ребенку обеспечивает полноценное воспитание и благоприятствует эмоциональному росту ребенка и укреплению его уверенности в себе, тогда картина проясняется. Тогда главный принцип воспитания можно сформулировать так: ребенку необходимо изобилие полноценной, идущей ему во благо любви и, ее естественно, совсем не нужна неполноценная, идущая ему во вред любовь.

Несоответствующая любовь

Я думаю, можно определить как несоответствующую такую любовь к ребенку, которая препятствует его эмоциональному росту, не удовлетворяет его эмоциональные потребности, поощряет зависимость ребенка от родителя, препятствует его самоуважению снижает самооценку и уверенность в себе.

Наиболее распространены следующие четыре типа несоответствующей любви: чувство собственности, стремление к соблазну, замещающая любовь, перестановка ролей.

Чувство собственности

Когда родители считают детей своей собственностью, они подсознательно стремятся поощрять чрезмерную зависимость ребенка от них. Поль Торнер, известный шведский психотерапевт, подробно описывает это в своей статье "Значение чувства собственности". Он говорит, что чувство собственности у родителей, имеющих маленького ребенка, "само собой разумеется, его зависимость от них является практически полной". Но если эта зависимость от родителей не уменьшается по мере того как ребенок растет, она препятствует эмоциональному развитию ребенка. Многие родители пытаются держать своих детей в ежовых рукавицах зависимости от них. Д-р Торнер говорит, что они используют самые разные способы давления: внушение, эмоциональный шантаж, власть авторитета, необходимость подчиняться. Они свято уверены, что у них есть все права на ребенка, потому что он принадлежит им. Это родители-собственники. Они стремятся обращаться со своим ребенком как с объектом или собственностью, которой можно владеть или признавать своей, а не как с человеком, который вправе расти и становиться независимым и уверенным в себе.

Родители должны уважать право ребенка быть самим собой. Это не означает, конечно, что не должно быть никаких запретов и ребенку можно позволять все. (Каждому ребенку необходимы руководство и дисциплина.) Это значит, что родителям следует поощрять ребенка самостоятельно думать, спонтанно реагировать, постепенно и ясно осознавать, что он - личность, которая должна принимать на себя все большую ответственность за свои действия и поступки, равно как и мысли.

Если же мы, родители, пренебрегаем правом ребенка на независимость, его развитие может пойти вкривь и вкось или же он вырастет слишком зависимым от нас и чересчур послушным и не сможет научиться самостоятельно жить в своем мире. Он может легко стать добычей более сильных и властных людей или групп, например банды, мафии или религиозной секты. Или же, став постарше, он начнет изо всех сил отвергать любые родительские советы и руководство, что приведет к появлению трещин в наших отношениях. И вновь д-р Торнер подчеркивает, что мы должны "владеть, как бы не владея", не будучи стяжателями и собственниками по отношению к ребенку. По сути, человек никогда ничем не может владеть по-настоящему. Он не больше, чем слуга того, что Бог доверил хранить ему.

"Земля принадлежит Господу и все на ней" (Новый завет, 1-е посл. к Коринфянам, 10:26).

Конечно, в какой-то степени чувство собственности по отношению к своему ребенку развито у каждого родителя. Но мы должны быть начеку и 1) осознавать, что у нас есть чувство собственности; 2) отделять это чувство от подлинной заботы об общем благополучии ребенка; причем особенно это связано с необходимостью развивать независимость и умение полагаться на самого себя; 3) родители все время должны не только помнить, что у них может появиться такое чувство собственности, но и уметь в каждый момент поймать и погасить в себе этот собственнический инстинкт; 4) всячески сопротивляться его пагубному влиянию.

Стремление к соблазну

Второй несоответствующий способ выражения любви к ребенку проявляется в стремлении его соблазнить (часто неосознанно). Я должен предупредить, что говорить и писать на эту тему мне весьма трудно, потому что не так легко определить, что такое стремление к соблазну во взаимоотношениях родителей и детей.

В плане нашей темы, я думаю, достаточно определить стремление к соблазну как попытку сознательно или бессознательно получить чувственные, сексуальные ощущения при общении с ребенком. Рассмотрим пример, недавно обсуждаемый на семинаре по детской психиатрии. Девочка была направлена в психиатрическую клинику из-за слишком частых мастурбаций и плохой успеваемости в школе. Анализ показал, что она часами грезит наяву, фантазируя, что ее мать умрет и она будет одна жить с отцом. При опросе выяснилось также, что отец слишком часто обнимает, ласкает и целует девочку, что явно доставляет чувственное наслаждение обоим. Когда отцу деликатно намекнули на истинное положение вещей, он воскликнул: "Подумать только! Я только сейчас сообразил, что когда мы моемся вместе и я ее мою, она ведет себя как женщина, а не как маленький ребенок!" В этом случае отец явно совращал девочку. Однако очевидно, он не осознавал (полностью), что он делает. Как почти во всех случаях такого рода, супружеские отношения в этой семье были неблагополучны. В семьях, где брак не основан на здоровых отношениях, не так уж редко возникает такая тенденция соблазнять детей, хотя обычно не до такой степени.

А что вы думаете о письме, которое напечатано в колонке "Семья" (этот раздел ведет Анна Ландерс)

"Дорогая Анна! Не знаю, насколько серьезна проблема. У меня дочь красавица, 12 лет. Я знаю девочек, помешанных на своем отце, но ничего подобного я никогда не встречала. Донна всегда старается при любой возможности сесть к нему поближе (или даже на колени!). Они все время держатся за руки и жмутся друг к другу, как маленькие котятки. Когда они гуляют, она все время виснет на отце, или же они ходят обнявшись, как молодые влюбленные. Разве это нормально?

Обеспокоенная мама".

У вас есть дочь-подросток? Что вы думаете? Хорошо это или плохо? Вы бы беспокоились? Что бы вы стали делать?

Вот ответ Анны Ландерс: "Дорогая мама! Похоже, что слишком уж много прикосновений. В наше время девочка 12 лет уже больше женщина, чем девочка. С Донной необходимо поговорить, но лучше, чтобы это были не вы. Может быть, какая-нибудь родственница или взрослый друг, знающий, в чем дело, тот, кому Донна доверяет, объяснит ей, что когда девочка в таком возрасте имеет слишком частый и слишком тесный контакт (имеется в виду чисто физический!) с отцом, это не только не здорово, но и неприлично. (Ясно, что такое поведение бросается всем в глаза.)

Если вы не знаете, кто бы мог поговорить с ней, скажите сами твердо и спокойно и во всех случаях посоветуйтесь со школьным психологом. Я думаю, что воздействовать следует скорее на девочку, чем на отца. Он, вероятно, будет негодовать и раздражаться".

Я хотел бы прокомментировать этот ответ. Прежде всего я, безусловно,

согласен, что, похоже, будто здесь слишком тесный физический контакт отца с девочкой. Однако ведь это точка зрения матери, и слишком много фактов, подтверждающих, что супружеские отношения плохие. Короче, ни мы, ни Анна не можем знать заочно наверняка, действительно ли налицо сексуальный соблазн. Возможно, эта ситуация похожа на описанную выше, в главе 2, где мать ревновала и завидовала хорошим отношениям дочери и отца.

Допустим, что отношения носят слишком чувственный характер. Но не пойдете же вы к 12-летней дочери и не станете объяснять ей, что отец ведет себя сексуально недопустимым образом по отношению к своей дочери. И так уж трудно найти в наши дни подлинное уважение к родителям, вряд ли стоит еще подрывать его.

Но есть еще одна принципиальная вещь в ответе Анны Ландерс, которая является примером ошибочного отношения к выражению любви к детям. Получается, что раз отец выражает свою любовь недопустимым образом, так ему не следует показывать ее вовсе. Мы уже видели, насколько важен физический контакт с отцом для девочки-подростка. Этот конкретный отец ведет себя неправильно, но означает ли это, что надо полностью исключить физический контакт? Я боюсь, что такая реакция становится повсеместной в нашем обществе. Общепринято предположение, что поскольку некоторые родители ведут себя как соблазнитель своих детей, то физический контакт лучше свести к минимуму или полностью избегать его. Можно провести аналогию: поскольку я встречал людей, страдающих ожирением, лучше я совсем не буду есть или самую малость.

Есть еще одна причина, по которой многие родители, к несчастью, избегают физического контакта со своими детьми: они могут в самом деле ощущать некоторый сексуальный импульс. Это может случиться с любыми родителями, особенно если у отца большие дочери. Это действительно дилемма. С одной стороны, ребенку действительно отчаянно необходимо ощущение, что его любят, и физический контакт для этого жизненно необходим. С другой стороны, родители испытывают неловкость и боятся, что это сильно повредит их детям.

Я думаю, что мы можем облегчить жизнь многим родителям и снять камень с их души, если они поймут: 1) каждому ребенку независимо от возраста необходим соответствующий физический контакт; 2) совершенно естественно, если у кого-то из родителей иногда появляются случайные сексуальные чувства или мимолетные сексуальные фантазии, связанные с собственными детьми; 3) родители должны пренебречь этими несоответствующими чувствами, активно действовать и проявлять свои нежные чувства к ребенку, удовлетворяя его эмоциональные потребности, в том числе и в соответствующем (не соблазняющем) контакте.

В связи с проблемой совращения многие родители испытывают еще и дополнительные страхи, связанные с гомосексуализмом. Распространено ошибочное представление, что проявление слишком большой любви матери к дочери или отца к сыну может привести к гомосексуализму, но на самом деле все как раз наоборот.

Работая в школе как психиатр и психотерапевт, я часто слышу, как учителя выражают беспокойство по этому поводу. Учительница как-то спросила меня:

"Д-р Кэмпбелл! Я так ужасно люблю свою дочь, что очень часто целую ее, и даже иногда в губы. Я не сделаю ее лесбиянкой?" Порасспросив подробнее о

взаимоотношениях в семье и убедившись, что там царит здоровая и естественная обстановка, я одобрил поведение матери и рекомендовал продолжать в том же духе.

Позвольте привести еще два примера. Второй пример покажет, как способствует сексуальной идентификации соответствующая любовь, в том числе и физический контакт. Но сначала пример, демонстрирующий, к чему приводит отсутствие соответствующей любви.

Мой друг Руст, крепкий, суровый, непреклонный, настоящий мужчина, морской офицер, обучающий строевой подготовке. У него прелестная нежная чувствительная жена и четверо сыновей-погодков. Руст решил, что его мальчишки должны вырасти такими же, как он, сильными и суровыми. Он и обращался с ними соответственно как с новобранцами: неукоснительная дисциплина, беспрекословное подчинение, никаких поблажек и вопросов, никаких эмоций и "телячьих нежностей".

Очень важна ваша реакция, друзья-родители. Как, по-вашему, развивались эти мальчики? Считаете ли вы, что они пошли по стопам отца? Думаете ли вы, что они выросли настоящими мужчинами?

В последний раз, когда я видел этих мальчиков, даже я был поражен их женоподобностью. Жеманство, сюсюканье, внешность, повадки - все было, как у девочек. Вы удивлены. А не следовало бы! Я как врач-психиатр встречаюсь с этим каждый день. Мальчики, чьи отцы суровы и жестки, как правило, вырастают женоподобными маменькиными сынками. Не проявляя никаких нежных чувств, отцы отталкивают своих детей.

А вот другой пример. Несколько лет назад у нас был пастор - массивный здоровяк с резкими чертами лица. Само его присутствие обращало на себя внимание, у него было доброе, любящее сердце. Его сыну было три года, как и моему Дэвиду, но тот был выше на го-лову, крепкий, как налитое яблочко, вылитый отец. Наш пастор любил сына искренне и глубоко и всячески выражал свои нежные чувства: обнимал, целовал, тискал, сажал на плечи, боролся и т. д.

Как, по-вашему, развивался этот мальчик? Пошел ли он по стопам отца? Можете быть уверены! Этот малыш был точная копия отца. У него было ярко выраженное здоровое сексуальное отождествление со своим полом, это был настоящий мальчишка с головы до пят, счастливый, доброжелательный, шустрый. При таком отце он, кажется, в жизни должен быть победителем.

Если эти два примера не убеждают вас, что избыток соответствующей любви каждого родителя не только желателен, но и жизненно необходим для каждого ребенка (и мальчика и девочки), позвольте привести еще один факт. Весь мой опыт психиатра и вся прочитанная мной литература подтверждают, что среди тех, у кого были любящие, нежные и ласковые отцы, не встречаются люди с сексуальными отклонениями.

Я убежден, что как только мы исправим эти ошибочные представления и как только родители осознают, что на самом деле нужно ребенку, большинство из них смогут обеспечить своим детям безбрежный океан здоровой, полноценной, безоговорочной (но соответствующей!) любви, без которой ребенок не может прожить достойную жизнь.

Замещающая любовь

Третий, наиболее стандартный тип несоответствующей любви - это замещающая любовь. При этой форме любви родители проживают свою жизнь

или воплощают свои мечты через жизнь ребенка. Одна из самых опасных форм замещающей любви, когда мать проживает свои романтические фантазии или сексуальные желания через свою дочь. Мать делает это бессознательно, подталкивая дочь к таким отношениям, в которых она сама мечтала бы оказаться. Ключ к этому явлению - назойливый интерес матери к интимным подробностям свиданий, на которые ходит ее дочь; причем мать чувственно возбуждена, когда дочь рассказывает ей все. Деструктивность этого процесса очевидна. Девочку-подростка можно подтолкнуть к таким ситуациям, с которыми у нее не хватает опыта или зрелости справиться. Беременность - только одно из возможных последствий. Другой часто встречающийся результат - потеря репутации. Осуждение окружающих может нарушить самооценку и самоуважение ребенка на всю последующую жизнь.

Аналогичный тип замещения может быть и у отца с сыном. Отец, который как бы реализует свою собственную сексуальную удачу через победы сына, наносит вред не только своему отпрыску, но и губит жизнь тех, кто окажется с ним рядом. Юноша привыкает смотреть на женщин лишь как на объект сексуальных влечений, что затрудняет его эмоциональные отношения с женщинами. Он не воспринимает их равными себе, имеющими право на собственные чувства и мысли. Конечно, есть много вариантов замещения. Здесь описаны наиболее деструктивные.

Чем больше мы испытываем чувство замещения по отношению к своим детям, тем больше наша любовь к ним зависит от того, как они себя ведут (учатся, играют,.. список бесконечен!) и тем самым удовлетворяют нашему ненасытному (замещающему!) тщеславию.

Будем смотреть правде в глаза. Все мы в той или иной мере страдаем замещающей любовью, не правда ли? В прошлом году наша семья, например, выяснила, что наш 8-летний сын прекрасно играет в бейсбол. Когда я сидел на стадионе, наблюдая за его игрой, по какой-то странной ассоциации мои мысли переключились на те далекие времена, когда я в юности серьезно занимался баскетболом. Я вспомнил, как отчаянно хотел попасть в основную лигу. Боль и разочарование живо всколыхнулись в моей душе, когда я радовался удачным броскам моего сына. Интересно, почему? Какой непоправимой ошибкой будет, если я тщеславно (вот она замещающая любовь!) попытаюсь реализовать через сына неудавшиеся мечты своей спортивной молодости! Лучше быть к себе строже.

Замещение становится вредным, когда оно изменяет нашу любовь так, что она начинает зависеть от поведения ребенка, т.е., по сути, становится обусловленной любовью. Та любовь, которую ребенок получает от нас, не должна зависеть от наших надежд и стремлений. Любовь к детям должна быть безусловна. Мы должны любить своего ребенка так, чтобы он смог выполнить Божественный план своей жизни, а не наши тщеславные мечты.

Перестановка ролей

Перестановка ролей была описана М. А. Моррис и Р. В. Гоулд в их "Лиге детского благополучия", опубликованной в 1963 году. Они определили ее как "перестановки роли зависимости, когда родители обращаются к маленьким детям за помощью, защитой и эмоциональной поддержкой".

Бранд Стил и Карл Поллок в своей книге "Избитый ребенок" пишут: "Эти родители ожидают и требуют слишком многого от своих маленьких детей. Эти требования не только завышены, но и преждевременны, явно выходят за

пределы способностей ребенка. Он не может осознать, что от него хотят и соответственно не может поступать так, как на этом настаивают взрослые. Эти родители обращаются с ребенком как будто он гораздо старше, чем есть на самом деле. Когда изучаешь взаимоотношения такого рода, создается четкое впечатление, что родитель чувствует себя в глубине души неуверенно, ненадежно, сомневается, что его любят, и рассматривает ребенка как источник утешения, опоры, ждет от него любви и утешения. Вряд ли будет преувеличением сказать: сам родитель ведет себя как испуганный, обделенный любовью и лаской малыш. Он смотрит на своего собственного ребенка, как на взрослого, способного излучать любовь и заботу. Мы видим, как у родителей здесь смешались два основных момента: завышенные ожидания, чрезмерные требования и соответственно пренебрежение собственными интересами и нуждами ребенка, его ограниченными возможностями и его беспомощностью.

Перемена ролей - основная причина в пугающем явлении жестокого обращения с детьми. Мучитель-родитель чувствует, что его ребенок должен взять на себя заботу об эмоциональных потребностях родителя, что родитель имеет право на то, чтобы его утешал и эмоционально поддерживал его собственный ребенок. Когда ребенку не удастся удовлетворить его эмоциональный голод, родитель чувствует себя в праве наказать его.

Жестокое обращение с детьми - это крайняя степень перестановки ролей, но в той или иной мере такая перестановка характерна для всех родителей. Обычно это происходит, когда мы сами чувствуем себя плохо физически или эмоционально. Это может быть депрессия, физическое недомогание, эмоциональное или физическое истощение. В это время у нас не хватает сил оказывать эмоциональную поддержку своему ребенку. В это тяжелое для нас время нам особенно трудно часто смотреть ему в глаза с любовью, дотрагиваться до него с нежностью, уделять ему пристальное внимание. Когда наши эмоциональные или физические ресурсы иссякают, нам самим необходима эмоциональная поддержка. Трудно отдавать другим, когда мы настолько опустошены сами, что мало что или совсем ничего не может дать другим. Когда мы сами находимся в таком плачевном состоянии, легко совершать ошибку и уповать на то, что наш ребенок будет нас утешать, подбадривать, угождать, будет вести себя как зрелый, взрослый человек или будет пассивно послушен. Все это не свойственно для обычного здорового ребенка. Если навязать ребенку эту неестественную, ненормальную роль, то он не будет развиваться полноценно и всесторонне. Список возможных неприятностей, которые могут произойти вследствие такого ненормального развития, можно продолжать до бесконечности.

Мы, родители, не должны допустить такую ситуацию. Мы должны понимать, что родители обеспечивают полноценное воспитание и крепкую эмоциональную поддержку своим детям, а не наоборот. Поэтому если мы не можем заниматься своими прямыми родительскими обязанностями как следует, надо стремиться как можно быстрее восстановить свои силы. А пока мы не в силах воспитывать своих детей, мы не должны вваливать на них родительские обязанности. Конечно, они могут помогать нам в меру своих сил, когда мы больны, но не следует думать и ожидать, что они будут для нас постоянным источником эмоциональной поддержки.

Мы, родители, должны изо всех сил стараться избежать собственной никчемности и неспособности как воспитатели. Это может означать

необходимость лучше следить за своим здоровьем, чтобы избежать болезней и усталости; например, нам, родителям, нужна разумная диета, полноценный отдых и физическая активность. Это может означать необходимость следить за своим эмоциональным здоровьем, необходимость найти себе хобби или новые, освежающие душу интересы, чтобы избежать депрессии или психического истощения. Это может означать необходимость серьезной и активной духовной жизни - необходимость молитвы и медитации. И что крайне важно, так это крепкие, надежные, здоровые супружеские отношения. На шкале жизненных ценностей жена или муж занимают второе по важности место (после Бога), а непосредственно примыкают к ним (третье место) дети. Помните, мы можем гораздо больше дать нашим детям, если мы будем постоянно пополнять свои духовные, эмоциональные и физические резервы. А для этого надо определить, что более и что менее важно в нашей жизни, поставить себе достойные цели и планировать их осуществление.

Не выплескивайте вместе водой ребенка

Мы обсудили четыре наиболее часто встречающихся типа несоответствующей любви и несколько ошибочных концепций. Конечно, это такие отношения, которых мы все хотели бы избежать. Они вредны и для детей и для родителей.

Однако, стараясь избежать этих ошибок, давайте не выплескивать с водой и младенца. Давайте не будем совершать еще худшей ошибки и лишать нашего ребенка соответствующей любви. Это самая банальная из всех ошибок, связанных с воспитанием. Гораздо больше детей страдают от недостатка соответствующей любви, чем от избытка несоответствующей любви.

Соответствующая любовь направлена на пользу и благо ребенка, несоответствующая любовь удовлетворяет патологические потребности и причуды родителей.

Нужно смотреть правде в лицо. У наших детей есть неотъемлемые потребности, которые могут удовлетворить только родители. Если мы, родители, убеждаемся, что не можем удовлетворить эти потребности, не можем постоянно поддерживать полным эмоциональный резервуар у наших детей, не можем в изобилии обеспечивать контакт глаз, физический контакт и пристальное внимание нашим детям соответствующим их возрасту и развитию образом, нужно срочно искать помощи. Чем дольше мы медлим, тем хуже для наших детей.

Глава 8. Дисциплина: что это такое?

Я часто читаю курс лекций о взаимоотношениях родителей и детей, используя и материалы, собранные в этой книге. Обычно я первые три или четыре занятия посвящаю тому, как любить ребенка, и только потом обсуждается вопрос о дисциплине. Неизбежно родители практически сразу говорят мне: "Мне, вообще-то, лекции понравились, но когда же наконец мы перейдем к дисциплине? У нас с этим трудности, и мы хотели бы получить совет.

Эти бедные родители обычно неправильно понимают:

- 1) взаимосвязь между любовью и дисциплиной;
- 2) значение дисциплины. Обычно в представлении воспитателей и

родителей любовь отделена от дисциплины, как будто это два совершенно независимых явления. Не удивительно, что у родителей происходит путаница и осложнения при попытках контролировать поведение ребенка.

Родители, смешивающие такие вещи, обычно считают, что дисциплина означает наказание (для некоторых - порка).

Оба эти допущения являются фальшивыми. Я всячески подчеркиваю это на лекциях и надеюсь убедить и вас, друзья-родители, что любовь и дисциплину нельзя разделить и что наказание - это очень маленькая часть дисциплины.

Первое, что мы должны осознать, чтобы приучить ребенка к дисциплине, это дать ему почувствовать, что его любят, - вот главная и наиболее важная часть хорошей дисциплины. Конечно, это не все, но это наиболее важно. То, о чем до сих пор рассказывалось в этой книге, и есть наиболее важный аспект дисциплины, и это все следует применять на практике постоянно, если мы хотим добиться наилучших дисциплинарных результатов при воспитании ребенка. Нет смысла дальше читать эту книгу, если вы не применяете в каждодневной жизни то, о чем прочли здесь, и если вы не заботитесь все время о том, чтобы эмоциональный резервуар вашего ребенка был полон. Если вы не используете в изобилии контакт глаз, физический контакт и пристальное внимание к ребенку соответствующим для его возраста образом, пожалуйста, не читайте дальше. Результат разочарует вас.

Только здоровые, основанные на безусловной любви отношения родителей и детей могут помочь преодолеть все жизненные кризисы.

Что такое дисциплина?

Прежде всего надо определить, что такое дисциплина. Что же это? В области воспитания детей дисциплина - это тренировка ума и характера ребенка, чтобы он стал самостоятельным, умеющим владеть собой, достойным и конструктивным членом общества. Что включает в себя дисциплина? Что ее формирует? Достойный пример взрослых, моделирование ситуации, словесные и письменные инструкции, письменные просьбы, обучение, обеспечение ребенку самому возможности учиться и набираться различного жизненного опыта, в том числе и умения отдыхать, - список достаточно длинный, и все это под разумным и благожелательным руководством взрослых.

Конечно, наказание тоже есть в этом списке, но это только один из многих способов обеспечения дисциплины, причем наиболее отрицательный и примитивный. Дисциплины неизмеримо легче добиться, когда ребенок чувствует, что его искренне и глубоко любят, принимают таким, какой он есть. Тогда ребенок может примириться с руководящей ролью родителей без враждебности и обструкций.

Если же он не чувствует, что родители стоят за него горой, то ему в самом деле трудно отождествить себя с ними и с их ценностями. Если нет сильной, здоровой, основанной на искренней любви и привязанности связи с родителями, ребенок реагирует на диктат родителей с гневом, враждебностью, негодованием, обидой. Он рассматривает каждую просьбу (или требование) как навязанную ему повинность и активно учится сопротивляться. В самых тяжелых случаях ребенок научается рассматривать любую просьбу родителей с отвращением, все делать назло, прямо наоборот тому, что от него ожидают и требуют. У нас в стране такой тип эмоционального нарушения растет с пугающей скоростью, и дети из семей верующих христиан не являются

исключением.

Я надеюсь, что вы уже осознали, насколько принципиально важна безусловная любовь для хорошей дисциплины. Чем больше заполнен эмоциональный резервуар ребенка, тем более дисциплинированным он будет; чем более опустошен его эмоциональный резервуар, тем он хуже будет поддаваться требованиям дисциплины.

Мы не упомянули еще об одном важном аспекте соответствующей любви: умении внимательно и сосредоточенно слушать ребенка. Он должен убедиться, что вы понимаете все, о чем он пытается вам рассказать. Когда ребенок уверен, что вы осознаете его чувства, мысли и желания, он гораздо охотнее будет положительно реагировать на ваши дисциплинарные требования, особенно если вы не согласны с ним. Ничто в такой степени не озлобляет ребенка, как ваше требование сделать что-то, если при этом он чувствует, что родители не понимают его позиции. Это не означает, что вы поддаетесь на требования или капризы ребенка, это просто означает, что вы должны полностью сосредоточиться на общении с ним в этот момент, чтобы у него не появилось ощущение, что вы просто настаиваете на своем, используя свой авторитет, и пренебрегаете его мыслями и чувствами. Если вы так думаете, то вы не считаете своего ребенка личностью, отдельной от вас. Поразмыслите об этом на досуге. Разве ваш небесный Отец не делает так же много для вас? Христос говорит: "Просите и дано будет вам; ищите и найдете; стучите и отворят вам. Ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворяют. Есть ли между вами такой человек, который, когда сын его попросит у него хлеба, подал бы ему камень? И когда попросит рыбу, подал бы ему змею? Итак, если вы, будучи злы, умеете даяния благие давать детям вашим, тем более Отец ваш небесный даст блага просящим у Него" (Евангелие от Матфея, 7:7-11).

Когда вы сосредоточенно слушаете своего ребенка, то как минимум вы смотрите ему в глаза, а если возможно, еще лучше ласково дотронуться до него, подчеркивая свое пристальное внимание. Если вы признаете, что уяснили себе, что хочет ваш ребенок (даже если вы не согласны с ним), это обычно улучшает взаимопонимание. А если вы повторите его слова, то ребенок убедится, насколько вы правильно понимаете его мысли и чувства, это еще больше укрепит ваши отношения. К тому же прямо высказанное ребенком мнение может повлиять на ваше собственное понимание проблемы и даже заставить вас изменить что-то.

Я помню неприятный инцидент с моей 16-летней дочерью, произошедший совсем недавно. Мы позволили ей пойти с тремя ребятами на матч по вольной борьбе, который проходил в школе поздно вечером. Ей велели сразу же после матча, который кончился около 10 часов вечера, вернуться домой. Обычно требовалось 30-45 минут, чтобы добраться до дома. В 11 часов я забеспокоился, в 11.15 позвонил родителям одного из мальчиков. Они сказали, что компания остановилась около их дома, чтобы надеть шипы на колеса, так как пошел снег, и родители предложили им перекусить. Дети уехали в 11.10. Моя дочь появилась в 11.40.

Я был взбешен. Я накричал на нее, прочел ей нотацию насчет полного отсутствия всякого чувства ответственности и запретил ей всякие развлечения на неделю. Почему я так бурно реагировал и даже не захотел ее выслушать? Я думал больше о себе, чем о реальной ситуации. Я плохо себя чувствовал в этот вечер и хотел лечь пораньше, так как следующий день у меня должен был быть

очень напряженным.

Кроме того, моя дочь вернулась позднее, чем я ожидал, и не позвонила, чтобы предупредить нас. Я считал, что она проявила халатность и безответственность.

Но моя дочь - умница. Она переждала "грозу" до следующего утра, пока я не пришел в себя и снова не стал разговаривать с ней ласково, как обычно; и только тогда она рассказала мне, как все было на самом деле. Она хорошо знала, что я лучше слушаю, когда я не раздражен. Оказалось, что дети поехали по более длинной, но безопасной дороге, где было не так скользко. Девочка говорила правду, все совпадало. Что она действительно забыла сделать, так это предупредить нас, что задерживается. Я извинился перед дочерью за свою несдержанность и снизил наказание (ограничение на развлечения) в соответствии с проступком.

Из этой истории можно извлечь два урока. Первый - важно в самом деле внимательно выслушать ребенка, когда он говорит с вами. Я сам мог бы избежать скандала, а моя дочь - гнева и обиды, если бы я сначала выслушал ее, а потом наказывал.

Второй урок - совершенно необходимо сдерживать свои эмоции в эти минуты. Я в самом деле считаю, что при воспитании ребенка наш худший враг - это бесконтрольные взрывы эмоций, особенно родительского гнева. Как я только что показал, гнев может вынудить нас сказать или сделать то, о чем мы позже сожалеем. Слишком бурное проявление негодования, особенно бесконтрольные взрывы гнева и бешенства, поначалу очень пугают ребенка. Но ребенок растет, и когда родители слишком часто теряют контроль над собой, впадая в гнев и ярость, это исподволь подтачивает его уважение к родителям и наряду с этим постепенно разжигает его собственные дурные наклонности к неводержанности, гневу и злобе. Если внимательно задуматься, то бесконтрольные взрывы эмоций вызывают неуважение любого человека. Что же вы хотите от наших детей и близких?

Вы также прекрасно знаете, как и я, что мы все время от времени теряем хладнокровие. Но важно помнить, что раз уж так случилось, то не надо бояться извиниться перед ребенком, когда вы остыли и пришли в себя. Даже из такой плохой ситуации можно выйти с достоинством. Поразительно, насколько приятным может стать общение, если взрослый проявит достаточно мужества и извинится (а слишком бурная реакция, когда мы теряем власть над своими эмоциями, как раз такой случай). Хотите верьте, хотите нет, но если после ссоры воцаряются мир и покой, душевная близость и сердечное тепло, ребенок (и родитель) никогда не забудет эти драгоценные минуты.

Они бесценны!

Чрезмерно бурную эмоциональную реакцию в семейной жизни можно вынести, но до какого-то предела, особенно если потом не извиняются. Эти отрицательные всплески эмоций должны быть сведены к минимуму. Как же этого добиться?

Контролируйте свой гнев

Важно помнить, что при некоторых обстоятельствах гнев трудно сдерживать. Например, 1) когда у человека депрессия; 2) когда человек чего-то боится; 3) когда человек плохо чувствует себя физически; 4) когда человек переутомлен психически или физически; 5) когда духовная жизнь человека не в

порядке.

Можно написать целую книгу о том, как справиться с каждой из этих проблем. Для нас важно, чтобы каждый родитель помнил, что ему необходимо следить за своим благополучием: психическим, эмоциональным, физическим и духовным. Нездоровье в любом из этих аспектов может вызвать серьезные осложнения во взаимоотношениях родителей и детей, в супружеских отношениях, фактически во всех отношениях с людьми, главным образом тем, что мы неспособны сдерживать взрывы своих отрицательных эмоций. Давайте приведем себя в норму. Необузданный гнев родителей подрывает крепкую дисциплину у детей.

Дисциплина и наказание

Я надеюсь, вы теперь уже понимаете, как много необходимо делать нам, родителям, прежде чем ожидать от ребенка, что он будет правильно реагировать на наше требование быть послушным и дисциплинированным. Высечь ребенка розгами - это, грубо говоря, каждый дурак может, это самый примитивный способ контроля над поведением ребенка. Тут не требуется ни милосердия, ни понимания, ни размышлений, ни таланта, ни любви - ничего! Когда телесные наказания кладут в основу дисциплины, совершается ужасающая ошибка: дисциплину приравнивают к наказанию. Дисциплина - это тренировка ребенка, обучение его, чтобы он стал таким, каким он должен быть. Пожалуйста, запомните следующее: чем лучше дисциплинирован ребенок, тем меньше требуется наказаний. Как ребенок подчиняется требованиям дисциплины, зависит в основном от того, насколько он чувствует любовь, заботу и внимание к нему. Поэтому самая главная наша родительская задача - дать нашему ребенку почувствовать, что мы его любим, что мы всегда на его стороне.

Можно перечислить несколько причин, почему родители убеждают себя, что самое важное в установлении дисциплины - это наказывать ребенка.

Одна из причин - многие книги, статьи, семинары, конференции, радиопрограммы, проповеди, лекции, пропагандирующие телесные наказания, но при этом замалчивающие или пренебрегающие всеми другими физическими и эмоциональными потребностями ребенка, особенно его потребностью в любви. Мало кто защищает детей, их права и насущные проблемы! Слишком многие в наши дни догматически призывают к дисциплине, фактически завуалируя физические наказания и даже рекомендуя жесткие, чрезвычайно суровые методы обращения с детьми. Больше всего вызывает недоумение то, что многие из приверженцев жестоких мер ссылаются на Библию. Чтобы оправдать свою жестокость по отношению к ребенку, они цитируют три стиха из книги притчей Соломоновых: "Не остав-ляй юноши без наказания, если накажешь его розгою, он не умрет: ты накажешь его розгою и спасешь душу его от преисподней" (Притчи, 23; 13, 14). "Розги и обличения дают мудрость; но отрок, оставленный в небрежении, делает стыд своей матери" (Притчи, 29, 15). "Кто жалеет розги своей, тот ненавидит сына; а кто любит, тот с детства наказывает его" (Притчи, 15:25). Однако они пренебрегают тысячами строк из Библии о любви, сострада-нии, милосердии, понимании, прощении, воспитании, руководстве, доброте, привязанности, щедрости, как будто у ребенка мало или совсем нет никакого права на эти изъявления любви.

Ловушка физического наказания

Еще одна важная причина, по которой опасно использовать физическое наказание как средство контроля за поведением, состоит в том, что оно резко облегчает чувство вины. Телесное наказание приводит к деградации, дегуманизации и унижению ребенка. В результате ребенок может чувствовать, что порка - это наказание, достаточное само по себе. Если его наказывают часто и сурово, у ребенка не вырабатывается необходимое чувство вины, что препятствует развитию у него полноценного осознания себя как личности. Без фундамента безусловной любви ребенок не сможет пройти все фазы развития, особенно отождествление себя с родителями, что искалечит формирование здоровой психики и самооценки.

Многие считают культивирование чувства вины нежелательным и забывают, что у него есть и важный положительный аспект. Когда чувство вины слишком угнетает человека - это вредно, но в разумной степени оно является жизненно важным в формировании и поддержании в норме здорового сознания. Нормальное здоровое самосознание, позволяющее ребенку разумно ограничивать свое поведение, гораздо эффективнее палочной дисциплины, вызывающей страх, гнев и возмущение. Ясно, что сознательное сдерживание своего поведения в разумных пределах лучше, чем плохое умение владеть собой или полное отсутствие контроля над собой. Как вы думаете, благодаря чему счастливый уравновешенный подросток может контролировать свое поведение? Благодаря его самосознанию. Если вы хотите помешать развитию у вашего ребенка нормального реактивного сознания, позволяющего ему контролировать свое поведение, стройте ваши отношения с ребенком на карательной основе. Регулируйте его поведение в основном криками, шлепками, розгами, особенно последними.

Другое трагическое последствие телесных наказаний - отождествление себя с агрессором. Это также механизм, позволяющий избежать чувства вины. Ребенок становится на сторону карающего родителя, и у него появляется ощущение, что быть агрессивным и карающим правильно. Потом, естественно, этот ребенок вырастает, и когда у него появляются свои дети, он обращается с ними так же, как обращались с ним в детстве. Очень часто родители, мучающие своих детей в детстве, оказывается, сами подвергались наказаниям. Использование телесных наказаний (или угроза их применения) в качестве основного средства воспитания детей переходит из поколения в поколение. Это достаточно плохо само по себе. Наряду с пугающим ростом пропаганды насилия во всех средствах массовой информации, особенно по телевидению, стоит ли удивляться, что жестокое обращение с детьми стало национальным позором. Пока мы, родители, не провозгласим неотъемлемые права ребенка на безоговорочную, безусловную любовь и дисциплину, основанную на любви, ситуация будет все больше ухудшаться. Мы, родители, должны противостоять потоку слов требовательных критиков, настаивающих, что наказание (при этом они путают физическое наказание и дисциплину) - это основной способ обращения с ребенком. Осознаете ли вы, что у многих из этих горе-критиков нет своих детей! Пока мы не обеспечили ребенка тем, в чем он отчаянно нуждается, он (и мы) будет страдать.

Но независимо от того, насколько хорошо мы выполняем свой родительский долг и как мы стараемся как родители, дети время от времени ведут себя плохо. Это неизбежно. Нет идеальных родителей и нет идеальных детей. Как же нам справиться с плохим поведением ребенка?

Глава 9. Дисциплина, основанная на любви

Для того чтобы понять, как справляться с проступками детей, мы должны осознать, что для детей характерен иррациональный способ мышления.

Давайте тщательно проанализируем этот решающий момент. Всем детям необходима наша любовь, и они жаждут ее. И дети сами инстинктивно чувствуют, что им нужна любовь родителей, но пути ее поиска незрелы и иррациональны.

Давайте сначала посмотрим на рациональный путь, каким завоевывается любовь. Допустим, Джим влюбился в Клару. Как скорее всего он будет добиваться ответного чувства? Будет ли он вести себя незрело, выставляя в самом невыгодном свете, будет ли он капризничать, дуться, ссориться, постоянно требовать чего-то? Конечно, нет! Если Джим - зрелый человек, он будет стараться изо всех сил покорить сердце Клары. Он будет демонстрировать все свои достоинства, проявлять сдержанность, доброжелательность и деликатность, оказывать всяческое внимание и помощь. Если он не уверен в ее любви, он не будет прятаться за незрелое инфантильное поведение, скорее, он сделает все, что в его силах, чтобы добиться благосклонности девушки, проявить себя мужчиной, достойным ее выбора.

Это рациональный путь борьбы за любовь взрослого человека.

Но, друзья мои, дети ведут себя совсем не так! Чем меньше возраст ребенка, тем менее он зрелый. Разве это не ясно? И чем он менее зрелый, тем более иррационально его поведение. От природы, инстинктивно ребенок чувствует, как жизненно необходима ему любовь родителей. Но у него нет врожденного навыка, как пытаться заслужить или добиться ее. Эта логика вне пределов его инстинктивного понимания. В конце концов ребенок, конечно, может научиться этому, но такая способность не заложена в нем от рождения.

Вместо того чтобы завоевывать нашу любовь и привязанность своим хорошим поведением, ребенок постоянно испытывает нашу любовь своим поведением, в корне которого вопрос: "Вы любите меня?" Если мы своим доброжелательным поведением отвечаем утвердительно на этот насущный для него вопрос, замечательно! Тогда гнет неуверенности отпускает его и тогда поведение ребенка легче поддается контролю.

Если же ребенок не чувствует окружающей его любви, он инстинктивно еще более ревностно и отчаянно приковывает к себе внимание своим неподобающим поведением, в котором пульсирует все та же страстная мысль: "Вы любите меня?" Нам это поведение может не нравиться, потому что у ребенка достаточно ограничены варианты поведения и многие из них могут не соответствовать ситуации. Ясно, что когда человек в отчаянии, его поведение может выходить за привычные рамки. Ничто не вызывает у ребенка такого отчаяния, как отсутствие любви.

Это и есть основная причина плохого поведения. Когда его эмоциональный резервуар опустошен, всем своим поведением он отчаянно кричит: "Вы любите меня?" Справедливо ли, разумно ли требовать хорошего поведения от ребенка, не укрепив в нем прежде всего ощущения, что его любят, не заполнив его эмоциональный вакуум?

В чем нуждается этот ребенок?

Позвольте привести пример. Моя 16-летняя дочь Карей прошлым летом уехала в лагерь. Мой 9-летний сын остался за старшего в доме, и ему это пришлось по вкусу. Он стал вести себя серьезнее и ответственнее, ему нравилась роль старшего, его поведение стало более зрелым. Но когда Карей вернулась, то, представьте себе, в этот же день поведение Дэвида резко ухудшилось. "Неожиданно" он закапризничал без всякой видимой причины, настроение у него сразу испортилось, он стал дуться, злиться, помрачнел и замкнулся.

Что случилось? Почему у мальчика такая внезапная крутая перемена, такой регресс? Что я как отец должен делать? Наказать мальчика за плохое поведение? Отправить Карей обратно в лагерь? Сказать Дэвиду, что его 5-летний брат ведет себя гораздо лучше? Как бы вы поступили?

Давайте-ка я объясню вам, что я сделал и почему. Конечно, то, что Карей вернулась домой и опять стала старшей среди детей, травмировало Дэвида. С этим трудно справиться 9-летнему ребенку.

Своим демонстративно отвратительным поведением он скрыто умолял: "Вы меня любите? Любите ли вы меня теперь, когда Карей дома и я больше не самый старший? Какова ваша любовь ко мне по сравнению с вашей любовью к Карей? Отнимет ли она у вас любовь ко мне?" От какой же душевной боли страдают дети в такие трагические для них минуты.

Если бы я наказал его тогда, каков был бы, по мнению Дэвида, ответ на его молчаливый вопрос: "Вы не любите меня?" Улучив свободную минутку, я уединился с Дэвидом, посадил его на колени, посмотрел ему в глаза с нежностью, обнял, покачал на руках, потом мы поболтали о всяких пустяках, потом мы немножко поиграли: тузили друг дружку, возились, т. е. общались теми способами, которые подходят для паренька его возраста. Так я продемонстрировал ему, как сильно я его люблю. Как только эмоциональный резервуар мальчика заполнился, его настроение улучшилось - это опять был энергичный и веселый мальчишка. И всего-то понадобилось 15-20 минут, как он пришел в себя и вихрем умчался играть. Дэвид был счастлив и вел себя прекрасно. Это и были те специфические, драгоценные, запоминающиеся на всю жизнь минуты взаимного общения, о которых мы говорили выше. Я думаю, он никогда не забудет эти замечательные мгновения душевной близости. Лично я не забуду! Пожалуйста, не воображайте, что я - идеальный отец. Вовсе нет. Я тоже наделал массу ошибок. Но здесь с этой ситуацией я, думаю, справился должным образом.

Все это помогает осознать тот факт, что когда 1 ребенок ведет себя плохо, прежде всего мы должны спросить себя: "Что необходимо этому ребенку?" Для родителей обычно характерно, что они задают себе совсем другой вопрос: "Что я должен сделать, чтобы исправить поведение этого ребенка?" К сожалению, этот вопрос обычно приводит к наказанию. При этом уже трудно считаться с истинными потребностями ребенка, и дело может кончиться поркой или ребенка запрут в его комнате. Если мы боремся с плохим поведением таким образом, то он не почувствует родительскую любовь.

Наш первый вопрос как родителей должен быть:

"В чем нуждается этот ребенок?" Тогда мы логически будем исходить из своих действий из этой позиции. Только тогда сможем мы справиться с плохим поведением ребенка, если обеспечим ему все, что необходимо, позволив ему чувствовать, как его искренне любят.

Наш следующий шаг: спросим себя, нужен ли этому ребенку контакт глаза в глаза, есть ли у него потребность в физическом контакте, необходимо ли сосредоточить на нем пристальное внимание? Короче, опустошен ли его эмоциональный резервуар и не пора ли его пополнить? Мы, родители, должны быть уверены, что если плохое поведение малыша хоть в какой-то мере вызвано потребностями ребенка в том, что перечислено выше, мы должны прежде всего удовлетворить их. Выполняя как следует свои родительские обязанности, нам не следует продолжать корректировать поведение ребенка, прежде чем мы поможем ему в том, что для него жизненно важно и необходимо.

Это напоминает мне недавнюю историю с нашим младшим 5-летним сыном. Я вернулся домой после того, как на несколько дней уезжал из города. Наш младший сын Дейл вел себя так безобразно, что это действовало на нервы всем, в том числе и мне. Он выкидывал всякие фокусы, особенно доставалось старшему, 9-летнему брату Дэвиду. Представьте, Дейл точно знал, что надо сделать или сказать, чтобы Дэвид полез на стенку от бешенства. И естественно, Дэвид платил ему тем же. В сущности, когда один сын начинает изводить другого, для нас с моей милой женой это один из первых сигналов, что эмоциональный резервуар детей необходимо пополнить.

Во всяком случае, именно в этот день Дейл (младший) был особенно агрессивен. Он шпынял старшего брата, дулся, придирался по пустякам и т. д. Сначала я, конечно, хотел задать ему. Может, запереть в его комнате, может, уложить в постель, может, даже наклепать. Но я сдержал себя и задумался: "Что ему нужно?" Ответ пришел мгновенно. Меня не было в городе. Ребенок не видел меня три дня, и я в самом деле не уделял ему никакого внимания (пристального внимания). Не удивительно, что ребенок безмолвно задавал свой вечный вопрос: "Ты любишь меня?" На самом деле Дейл спрашивал; "Любишь ли ты еще меня, когда тебя не было так долго и ты ведешь себя так, как будто это совсем не повлияло на меня?" Внезапно мне стало понятно его поведение. Ему отчаянно был нужен отец, а я не давал ему то, что ребенку было жизненно необходимо в этот момент. Если бы я, вместо того чтобы удовлетворить его насущную потребность в проявлении любви, сделал бы что-то другое, к примеру наклепал его, он стал бы вести себя еще хуже. Наказанный ребенок был бы травмирован, возмущен и обижен, а я потерял бы возможность подарить ему те специфические минуты душевной близости, важность которых подчеркивал уже неоднократно.

Я даже не могу передать вам, как я был благодарен, что не сморозил эту глупость. Я просто взял Дейла за руку, ушел с ним в нашу спальню, посадил на колени и молча обнял. Этот непоседа замер, он просто сидел, прижавшись ко мне, и как бы впитывал мою любовь и нежность. Постепенно его эмоциональный резервуар заполнился, и он стал оживать, заговорил, как обычно, беззаботно и непринужденно, с любопытством расспрашивая о моем путешествии. Потом он соскочил с моих колен и умчался. Куда? Искать своего брата, разумеется. Когда я зашел в гостиную, они оба были самозабвенно поглощены игрой.

Так мы можем видеть, насколько всегда жизненно важно уяснить для самих себя: "Что же необходимо этому ребенку?" Если мы не сделаем этого, то, без сомнения, с большой вероятностью предпочтем незрелое решение и неуместными способами будем справляться с неправильным поведением наших детей. Мы упустим шанс насладиться этими чрезвычайно важными

специфическими моментами душевной близости со своим ребенком. А когда мы будем наказывать ребенка, это тяжело травмирует его и вызовет гнев и возмущение.

Друзья-родители, если вы пропустите этот важный момент, вы зря потратили время на чтение моей книги. Плохое поведение ребенка нельзя прощать, но если на него реагировать неправильно, т. е. слишком резко или слишком мягко, спустя рукава, то нас и наших детей ждут в будущем неприятности и осложнения. Да, мы должны препятствовать плохому поведению наших детей. Мы не должны мириться с дурными поступками. Но первый шаг - это не наказание. К наказанию надо прибегать только как к последнему средству, крайней мере. Куда как лучше справляться с плохим поведением положительными средствами, особенно при помощи искренней любви и привязанности, чем наказывать ребенка, особенно применять физические наказания.

Итак, первый шаг в любой неблагоприятной ситуации состоит в том, чтобы убедиться, удовлетворены ли эмоциональные потребности ребенка. Прежде чем заботливые родители примут какие-либо другие меры, эмоциональный резервуар ребенка должен быть наполнен.

Не болен ли ребенок?

Когда мы сталкиваемся с плохим поведением ребенка, следующий вопрос, который мы должны задать себе: "Нет ли каких-нибудь физических причин, вызывающих такое поведение?" Чем меньше ребенок, тем больше на его поведение влияют физические причины. Может быть, мой ребенок голоден? Устал? Утомлен? Болен? Простужен? Просто плохо себя чувствует? У него что-то болит? Неприятности в школе? Поссорился с другом?

Это не означает, что плохое поведение следует прощать, если в самом деле есть какая-нибудь физическая причина (по-моему, нельзя не обращать внимание на дурное поведение). Это означает, что мы, родители, должны удостовериться и позаботиться о том, что вызывает плохое поведение, а не только пресечь само плохое поведение. Безусловно, лучше исправить плохое поведение, обеспечив ребенку все, что ему необходимо: контакт глаза в глаза, физическое прикосновение, пристальное внимание, воду, пищу, отдых, облегчение боли, лечение болезни - все это лучше, чем наказание. Наказание может соответствовать необходимости, но мы должны сначала убедиться, что удовлетворены все эмоциональные и физические потребности ребенка.

Но как же мы можем понять, когда наказание соответствует проступку и когда оно является деструктивным, разрушительным? Отличный вопрос! Он приводит нас к следующему шагу в наших логических рассуждениях о том, как справиться с плохим поведением ребенка.

Учитесь прощать

Мой опыт врача-психиатра показывает, что наиболее деструктивным является наказание, если ребенок искренне раскаивается в своем проступке. Ключевое слово тут - искренне. Если ребенка мучают неподдельные угрызения совести за то, что он натворил, наказание (особенно физическое наказание) может оказаться пагубным. Вред может быть двоякого рода.

Во-первых, если ребенку уже в самом деле стыдно за свой неподобающий поступок, это значит, что совесть у него активная и нормальная. Но ведь это как

раз то, что мы, родители, хотим. Эта ошибка научила ребенка, как не надо себя вести. Здоровая, живая совесть - лучшее отпугивающее средство против повторения ошибочных действий. Наказание же, особенно телесное, заглушит чувство вины и притупит угрызения совести, и, вероятней всего, со временем забудутся неприятные физические ощущения, связанные с наказанием, и он снова начнет безобразничать.

Во-вторых, наказание ребенка при этих условиях, когда он уже мучается угрызениями совести, может вызвать у него нежелательные чувства гнева. Когда ребенок уже искренне раскаялся в своем проступке, его отчаянно мучает совесть. Он сам наказывает себя. Ему необходимы утешение и поддержка, он хочет, чтобы его успокоили и заново убедили, что, несмотря на то что он вел себя в этот раз скверно, он хороший ребенок. Именно в это время ему отчаянно нужна помощь. Так что если вы сделали ошибку и наказали его физически как раз тогда, когда ему мучительно необходима ваша привязанность, душа его глубоко ранена. При таких обстоятельствах ребенок будет чувствовать, что он вообще плохой человек, а мы, родители, убеждены, что это правда. В результате чувства гнева, душевной боли, обиды и горечи будут преследовать и мучить его бесконечно.

Что должны делать мы, родители, когда ребенок совершил плохой поступок, но глубоко переживает и искренне раскаивается? И здесь Библия приходит нам на помощь. Когда мы ошибаемся и испытываем муки совести за свои ошибки, что делает Отец наш небесный? Он прощает нас: "Как отец милует сынов, так милует Господь боящихся Его" (Псалом Давида, 103:13). Нежность, сострадание, милосердие и прощение дарует нам наш Господь на небесах, как же мы можем отвернуться и карать наших детей?

Лично я не знаю более явного пути вызвать у ребенка гнев, горечь, обиду, чем наказать его, особенно физически, когда он искренне сожалеет о своем поведении. В такие минуты мы должны учиться прощать.

Есть еще одна существенная причина, по которой стоит простить ребенка в таком случае. Он должен научиться чувствовать, что происходит с человеком, когда его прощают, иначе чувство вины замучает его в будущем. Посмотрите, как много людей отягощены чувством вины, потому что они так и не научились чувствовать, что такое быть прощенным.

Мы можем уберечь нашего ребенка от неисчислимых сложностей, связанных с отягощенностью чувством вины, если мы научим его, как справляться с этим, а именно как прощать самому и как получать прощение от других, т. е. чувствовать себя прощенным. И мы можем это сделать, прощая его от души, когда ребенок искренне сожалеет о случившемся.

Разбитое окно

Я вспоминаю один случай в этой связи, но, пожалуйста, учтите, что из того, что я привожу в качестве примера ситуацию, где я как отец поступил правильно, вовсе не следует, что я принадлежу к идеальным родителям. Это просто означает, что имеются некоторые преимущества в том, что будучи профессионалом, легко можешь подобрать пример для иллюстрации.

Недавно я вернулся домой после длинного изнурительного рабочего дня, усталый и замученный неприятностями. Я с трудом вылез из машины, так я был измочален. И тут ко мне подбежал мой 9-летний сын Дэвид. Обычно он с сияющей улыбкой бросается мне на шею и виснет как медвежонок на дереве. В

этот раз он был сам не свой и медленно подошел с унылым печальным лицом, посмотрел на меня грустными чудесными голубыми глазами и сказал: "Папа, мне надо тебе что-то сказать".

Мне было так паршиво, что я не чувствовал себя в силах немедленно приняться за решение сложных проблем. Поэтому я предложил: "Давай поговорим позже, ладно?" Дэвид очень пристально на меня посмотрел: "Нельзя ли нам поговорить сейчас, папа!" Подходя к дому, я краем глаза увидел, что одно из окон разбито. Тут я сообразил, что хотел сказать мне мой сын. Из-за неприятностей на работе я был так раздражен, что решил выяснить все подробности позже, когда приду в себя. Но мальчик шел за мной по пятам и просил: "Папа, давай поговорим сейчас!" У него было такое умоляющее лицо, что я мог сделать? "Хорошо, - согласился я, - о чем ты хочешь поговорить со мной?" (Как будто я не знал, о чем!)

Дэвид рассказал, как они с ребятами играли в бейсбол у самого дома и как противный мяч попал в окно и разбил его. Он знал, что поступил плохо, и было видно, как он переживает и жалеет о том, что произошло. Всем своим поведением Дэвид извинялся и спрашивал: "Любишь ли ты меня после того, что я натворил?"

Тогда я посадил мальчика на колени и нежно прижал к себе. Мы сидели молча, а потом я сказал: "Ну что же, мой мальчик. Я понимаю, конечно, разбить окно было так легко! Придется вставить новое. А ты лучше играй с ребятами подальше от дома, хорошо?"

Это была потрясающая минута! Дэвид вздохнул, залился слезами и прижался ко мне еще крепче. Я прямо чувствовал, как поток любви струится из глубины сердца ребенка. Клянусь вам, это было одно из самых чудесных и счастливых мгновений в моей жизни. Потом Дэвид успокоился, засиял от счастья, прыгнул с моих колен и был таков.

Этот опыт многому научил меня. Это одна из тех благоприятных возможностей, которые случаются не каждый день. Ребенок не всегда искренне сожалеет о своем поступке, поэтому мы постоянно должны быть начеку и ловить каждый удобный случай, чтобы проявить себя в должной мере. В эти мгновения мы можем передать ребенку чувство, что хотя мы не одобряем его плохое поведение в данный момент, мы действительно любим его независимо ни от чего. Мы любим его безусловно и безоговорочно.

Когда ребенку прощают его проступок, это вовсе не означает, что он не должен отвечать за последствия. Можно как-то наказать его. Например, Дэвид мог бы поработать, тем самым как бы заплатив за разбитое окно, это было бы конструктивное решение вопроса. Но опять же мы должны быть уверены, что ограничения соответствуют возрасту ребенка, уровню его развития и способности справиться с ситуацией.

Мы не должны позволить собой манипулировать. Я уверен, вы не раз слышали, как ребенок говорит:

"Я извиняюсь", хотя он ничего не чувствует. Довольно часто ребенок говорит: "Про-сти, я больше не буду", так как он боится, что его накажут. Конечно, здесь нет никакого раскаяния и никаких угрызений совести, и мы должны чувствовать различие.

К счастью, внимательным родителям не так уж сложно понять, действительно ли ребенку стыдно или нет. Наиболее очевидный показатель

того, что ребенок манипулирует нами, это то, что он продолжает плохо вести себя. Если бы после этого инцидента Дэвид продолжал играть в бейсбол под самыми окнами, я вынужден был бы признать, что он меня одурачил, и мне пришлось бы принять более строгие меры.

Если ребенок часто пытается манипулировать родителями таким образом, я бы на их месте встревожился. Это может означать, что у ребенка искажено внутреннее чутье, что правильно и что неправильно, в том числе и в его поведении. Он может научиться прикрываться лживыми заявлениями, чтобы добиться преимуществ, при этом извиняться он будет только для того, чтобы избежать наказания.

В такой ситуации здоровое суждение родителей помогает им понять, насколько искренне и правдиво ведет себя ребенок. Если ребенок часто манипулирует и врет, то необходима срочная помощь, чтобы избежать грядущих неприятностей.

Надо признать, что любой ребенок временами может и приврать, и схитрить, и обмануть, так же как любой ребенок может иногда искренне сожалеть о своем проступке и раскаиваться в своем плохом поведении, мучаясь угрызениями совести. Мудрые, заботливые родители сами поймут, где и в чем разница, и в каждой ситуации будут реагировать соответствующим образом.

Короче, пожалуйста, простите ребенка, если он искренне переживает! Эти не слишком частые в жизни родителей возможности бесценны и, без всякого сомнения, помогут ребенку понять, что вы, родители, искренне беспокоитесь о нем, готовы ему помочь и беззаветно любите его, несмотря ни на что. Это и есть безусловная любовь.

Глава 10. Дисциплина - просьбы. приказы. награды и наказания

Пожалуйста, друзья-родители, вспомните материал, изложенный в предыдущих главах, потому что я перехожу к той части дисциплины, о которой, положив руку на сердце, я ненавижу писать. Почему? Потому что полно родителей, которые, читая такую книгу, как эта, отбрасывают все самое важное и выискивают только те факты, которые им нужны для оправдания их предвзятых мнений о воспитании детей. Я боюсь, что найдутся родители, которые используют на практике только этот раздел книги, полностью пренебрегая тем фактом, что наказания могут применяться в качестве последнего средства.

Я очень надеюсь, что вы - не такие родители! Я надеюсь, что вы сначала воспользуетесь советами первых девяти глав, а потом уже прибегнете к тому, что изложено в этой главе. Пожалуйста, любите своего ребенка безусловной любовью, щедро смотрите ему в глаза с нежностью, прикасайтесь с лаской, уделяйте побольше пристального внимания.

Пожалуйста, старайтесь избегать чувства собственности, соблазна, замещения, перемены ролей. Пожалуйста, дисциплинируйте своего ребенка всеми положительными способами - примером, руководством, моделированием, инструкциями. Спросите себя, не нуждается ли он в контакте глаза в глаза, физическом прикосновении, пристальном внимании, воде, еде, отдыхе и пр., и сначала удовлетворите его насущные потребности, в особенности эмоциональные. Если ваш ребенок извиняется за свой проступок, признает свою вину и мучается угрызениями совести, сожалея о случившемся,

простите его, и пусть он знает, что вы его простили.

Если вы прилежно выполняете все, о чем я писал, и супружеские отношения у вас удовлетворительные, то воспитание вашего ребенка будет проходить (относительно, конечно) благополучно, без всяких эксцессов. Ваш ребенок должен быть счастливым, отзывчивым, доброжелательным, хорошо себя вести, делать то, что вы его просите (в соответствии с возрастом и уровнем развития) без особых затруднений. Я отнюдь не утверждаю, что все должно быть идеально, но вы должны испытывать удовлетворение вашими взаимоотношениями с ребенком и тем, как он развивается.

Я говорю это все сейчас, потому что ожидать, что наказание само по себе приведет к чему-нибудь, кроме отрицательных результатов, - это трагическая ошибка. Наказание без твердого фундамента безусловной любви и дисциплины, основанной на любви, не может не привести к плохим отношениям между родителями и детьми. К несчастью, такое воспитание типично для нашего времени. Это одна из причин, по которой у современных детей возникают непредсказуемые осложнения во всех сферах - от трудностей в школе до личностных проблем.

Просьбы

Для того чтобы добиться от ребенка хорошего поведения, прежде всего следует обращаться к нему с вежливыми просьбами. Еще важнее, чтобы просьбы опирались на чувство личной ответственности. Ребенок чувствует, что он в равной степени отвечает за свое поведение, как и родители, которые уверены, что он выполнит их просьбу. Ребенок инстинктивно знает, что у него есть выбор, как себя вести. Когда родители просят о том, чтобы он вел себя хорошо, ребенок ощущает, что родители понимают, что он сам способен думать, принимать решения, контролировать свое поведение и должен учиться отвечать за свои поступки.

Если вместо приказов как можно чаще будут звучать просьбы, ребенок будет расти в полной уверенности, что родители на его стороне, что они его союзники, что они хотят помочь ему сформировать характер и выработать линию поведения. Это важно.

Если требуя достойного поведения, родители в основном опираются на приказы, ребенок может быть послушным. Но он склонен повиноваться только потому, что мама и папа требуют этого, а вовсе не потому, что так вести себя лучше, по его мнению. Он не будет смотреть на своих родителей как на союзников, которые стараются ради его собственных интересов. Ребенок будет считать, что они требуют хорошего поведения ради порядка, тишины, чтобы их считали прекрасными воспитателями, короче, ради их собственных интересов.

Необходимо понять, что когда мы обращаемся к ребенку с просьбами, это просто очень эффективный способ давать ему инструкции. Это не унижает нас, не делает нас мягкотелыми, не означает, что мы не можем настоять на своем. Обращаясь к ребенку с просьбами, мы просто выбираем более разумный, приятный, деликатный способ передачи инструкций. Особенно это правильно, если вы хотите, чтобы ваш ребенок с удовольствием, без всякого отвращения выполнял ваши просьбы.

Например, как-то принимая душ, я обнаружил, что в ванной комнате нет полотенца. В это время мимо проходил мой 5-летний сын; я воспользовался случаем и попросил его: "Дейл, пожалуйста, сходи вниз и принеси мне

полотенце". Мальчик был счастлив, что может выполнить мою просьбу, и пулей бросился вниз за полотенцем.

Другой пример. Учитель моего 9-летнего сына в воскресной церковной школе не мог справиться с шумом мальчишек на уроках. У меня был выбор: или авторитарный путь жестких требований к сыну вести себя как следует или поговорить с ним по душам, объяснить, почему надо хорошо себя вести, и потом уже просить его о помощи и сотрудничестве. Я выбрал второй путь и в конце разговора попросил его: "Я хочу, чтобы ты слушал учителя на уроках и учился как можно лучше. Пожалуйста, Дэвид, прошу тебя, выполни мою просьбу". Так гораздо лучше, разве вы не согласны?

Прямые инструкции

Однако надо смотреть в лицо фактам: просьбы не всегда достаточны. Иногда родители должны быть более настойчивы и выдавать директивы не как просьбы, а как прямые инструкции (команды). Это обычно случается, когда ребенок не выполняет просьбу. Прежде чем предпринимать дальнейшие действия, родители должны убедиться, что их просьба соответствует возрасту и развитию ребенка и его возможностям. Наиболее частая ошибка заключается в том, что ребенка просят сделать что-то, что кажется ему по силам, а на самом деле это не так.

Классический пример: вы просите 4-летнего ребенка собрать свои вещи. Если ему надо поднять 2-3 вещи, он справится, если больше - просьба ему не по силам. Родители часто ошибочно считают, что подобное ему по силам, и сердятся, когда ребенок отказывается или не справляется. Они наказывают его вместо того, чтобы помочь.

Если вы часто обращаетесь с просьбами к ребенку, это может принести ему еще одну реальную пользу: вы сможете определить, по силам ли ему та или иная задача. Вы знаете своего ребенка лучше, чем кто бы то ни был. Если много раз ребенок с удовольствием выполнял вашу просьбу, а тут вдруг он неожиданно заупрямился и отказывается, очень вредно сердиться, и наказывать его. Попробуйте узнать, в чем дело. Не хотите? Я бы обязательно захотел. Я бы изо всех сил постарался выяснить, в чем дело, потому что это может оказаться исключительно важно. Гораздо ценнее добиться, чтобы ребенок добровольно выполнил вашу просьбу, чем насиловать его и заставлять делать что-то до того, как станет ясно, почему он отказывается. А если причина такого неожиданно странного поведения моего ребенка обоснована, то это меня следует наказать за то, что я заставил его силой решать чересчур сложную задачу.

Раз уж я собираюсь как следует выполнять свои родительские обязанности, я отвечаю за то, чтобы мой ребенок вел себя хорошо; но при этом я обязан охранять его общее благополучие. Я должен также следить за тем, чтобы ребенок не был травмирован, если я злоупотребляю своей властью. Его будущее счастье и здоровье серьезно зависят от того, как я использую свой родительский авторитет.

Тут я хотел бы вставить очень важное примечание: это одновременно и совет, и предупреждение. Чем больше родители используют такие авторитарные методы, как приказы, нагоняи, придирки, ворчание, крики, брань, тем меньше это все действует на ребенка. Это как в той притче про мальчика, который столько раз кричал "волки", что ему все перестали верить. Если в обычае у родителей вежливое обращение к ребенку, то временами даже

прямая команда даст необходимый эффект. Но чем чаще родители прибегают к авторитарному тону, приказывая ребенку, тем хуже будет его реакция. Если к тому же вдобавок родители разгневаны, раздражены, настроены враждебно или впадают в истерику, общаясь с ребенком, то не следует ждать от него отклика на ваши просьбы.

Например, были ли вы в доме, где уровень напряженности высокий. В таких домах родители в основном исчерпали весь свой запас власти и силы, пытаясь дисциплинировать детей в каждодневных рутинных делах. Когда же происходит нечто действительно серьезное и неожиданное, требующее экстраординарных, сильнодействующих мер и авторитета, у этих бедных родителей ничего не остается в запасе, чтобы справиться с этими непредвиденными ситуациями. Их дети и в этих случаях также безучастны, не реагируют на родительские требования. Получается, что в экстренной ситуации они реагируют на просьбу родителей так же безразлично, как на прозаическое требование завязать шнурки.

Мы должны беречь мощные залпы приказов для действительно важных моментов. У нас должны сохраняться резервы для критических случаев. Очень важно стараться поддерживать в доме, насколько это только возможно, приятную атмосферу, обращаясь к ребенку с разумными, доброжелательными просьбами.

Недавно я сделал ошибку, используя строгий приказ, когда можно было обойтись простой просьбой. Я хотел навести порядок в доме до возвращения жены с конференции, дома были оба мальчика. Я попросил ребят начать уборку с их спальни, пока я постелю постели в своей комнате. Когда я вернулся через несколько минут, то увидел вместо прибранной комнаты выброшенную на пол одежду из шкафа. Обычно это послушные ребята, с которыми легко ладить, и короткого объяснения и простой просьбы быстрее шевелиться вполне хватило бы. Но я был раздражен и перестарался. Я рявкнул на них, требуя повесить одежду, которую они портят. Видите мою ошибку? Я не должен был применять такое сильнодействующее средство в такой простой ситуации, когда короткого объяснения и просьбы было бы достаточно. Я должен был бы сохранить возможность приказать до того момента, когда мне в самом деле в трудных обстоятельствах понадобится их быстрая реакция.

Как-то в воскресенье мы отправились в церковь. Поставив машину на стоянке, Дейл стал обходить ее сзади, в это время внезапно выехала другая машина. Момент был крайне опасный. Я заорал как резаный, требуя, чтобы Дейл бежал ко мне. Слава Богу, он понял по моему голосу, что дело срочное, и мгновенно среагировал. Если бы я часто кричал на мальчика, он не обратил бы на мои крики никакого внимания.

Другой пример. Мы с моим 9-летним сыном играли в баскетбол с друзьями. Было страшно весело, мы так увлеклись, что забыли про время. А в результате все страшно устали. И тут Дэвид упал и кто-то перескочил через него. Мальчик при этом слегка ударился, но из-за чрезмерной усталости боль показалась ему очень сильной. Он рассердился на человека, который нечаянно стукнул его, и начал на него кричать. Я увидел это неподобающее поведение мальчика и решил извлечь из него полезный урок.

Прежде всего я был уверен, что эмоциональный резервуар Дэвида был полон. Мы провели вместе конец недели, было много нежности, контакта глаза в глаза, физических прикосновений и пристального внимания. Я попросил

Дэвида отойти со мной за угол, где бы я мог поговорить с ним наедине. Мальчик был слишком зол и не среагировал. Здесь мне понадобилась сила, чтобы контролировать его поведение. Следующий уровень силы - это прямая инструкция (команда). Я сказал твердым голосом: "Дэвид, пойдем со мной". Тут до него дошло, и он повиновался. Когда мы остались одни и он успокоился, мы поговорили о том, как некрасиво, когда человек злится и теряет контроль над своим поведением, и что надо делать, чтобы не допустить этого. Это было очень полезно для Дэвида, потому что он узнал много важного о само дисциплине и умении сдерживать свой гнев в неподобающих обстоятельствах.

Предположим, Дэвид просто не среагировал бы на мою просьбу, не успокоился бы и не сдержал свой гнев. Тогда я б отвел его в такое место, где он мог бы остаться один. Если бы я не смог добиться этого словесными инструкциями, мне пришлось бы перейти к физическому принуждению. Но даже здесь я применил бы наименее резкие меры. Я взял бы мальчика за руку, может быть, обнял бы его за плечи и отвел в сторону. Наша цель состоит в том, чтобы сделать контроль за ним ненавязчивым и доброжелательным.

Открытое неповиновение

Вполне возможно, что Дэвид остался бы безучастен к любому словесному внушению. Он мог бы отказаться делать то, что я велел ему. Это уже была бы настоящая борьба, когда его воля противостоит моей. Неповиновение - это открытое сопротивление и прямой вызов родительской власти. Конечно, оно, так же как любое дурное поведение, требует наказания.

И такие столкновения порой неизбежны, хотя родители должны стараться уклоняться от неприятных стычек. Это не значит, что мы должны потакать безрассудным капризам и желаниям детей, но мы должны постоянно перепроверять свои родительские ожидания, убеждаясь, что они разумны, доброжелательны, соответствуют возрасту ребенка, уровню его развития, способности реагировать. Да, бывают моменты, когда наказание необходимо, но если родители слишком часто наказывают своего ребенка, им стоит заново проанализировать свои отношения с ним, задуматься, не слишком ли много они хотят от сына или дочери.

Представьте, что ребенок становится непослушным, неуправляемым, явно бунтует и не реагирует ни на какие уговоры, эмоциональную поддержку, пополнение эмоционального резервуара. Ребенок не откликается ни на просьбы, ни на строгие команды и продолжает упорствовать в своем неповиновении. Опять же позвольте мне подчеркнуть, что эта ситуация должна быть крайне редкой в вашей семье. Но если все же это случается, то, прежде чем прибегать к наказанию, вы должны убедиться, что испробовали все, что в ваших силах. Он должен быть наказан, но как?

Соответствующее наказание

Определить необходимое наказание всегда трудно. Наказание должно соответствовать проступку. Ребенок очень чувствителен к справедливости и логичности наказания. Он знает, когда родители слишком перестарались или же слишком жестоки с ним. Он также замечает, когда родители слишком часто мирятся с его плохим поведением. Он обнаруживает их непоследовательность или в отношении к нему одному, или в сравнении с другими детьми, особенно братьями и сестрами. Вот почему родители должны быть строги и настойчивы,

всегда требуя соответствующего поведения, в то же время не боясь продолжать любить и дисциплинировать ребенка одновременно. Родители должны проявлять гибкость, особенно в отношении наказаний, по нескольким причинам.

Во-первых, родители могут ошибаться. Если вы считаете, что не должны ни при какой ситуации изменять свои дисциплинарные меры, коль скоро решение принято, вы собираетесь загнать себя в угол. Конечно, родители могут передумать и ослабить или усилить наказание. (Не считайте, что раз уж ребенок наказан, изменить ничего нельзя.) Естественно, родители не должны слишком часто менять свои решения так, чтобы угрозы не выглядели пустой болтовней и не пугали ребенка. Например, если провинившегося ребенка на один час запирают в спальне, а потом родители обнаруживают факты, уменьшающие его вину, и наказание оказывается незаслуженно суровым, тогда логично и естественно объяснить это ребенку и уменьшить наказание. Если же ребенок был уже наказан или по какой-то другой причине пострадал от незаслуженного наказания, родители поступят совершенно правильно, если извинятся перед ребенком и попытаются исправить ситуацию.

Родители должны быть гибкими, чтобы изменять свой подход к ребенку, когда это необходимо по ситуации. Родители также должны быть гибкими, чтобы иметь мужество извиниться перед ребенком. Необходимость время от времени менять решения и необходимость извиняться должны быть в арсенале воспитателя. Сохранять гибкость, для того чтобы соответственно изменять наш подход к дисциплине, и сохранять твердость характера - это две разные вещи. Обе существенны. Твердость прежде всего предполагает, что мы знаем, что следует ожидать от ребенка и его реакцию на наши просьбы. Например, ожидать от двухлетнего ребенка, что он последовательно будет реагировать на нашу первую просьбу, по крайней мере неразумно.

Нормальный двухлетний малыш, естественно, будет отрицательно настроен на все наши просьбы, покажется нам непослушным и будет открыто сопротивляться дисциплине, но это для него естественная реакция на этой стадии развития. Давайте назовем ее негативизмом двухлетних. Наказание за это ничем не оправдано. Любящие родители двухлетнего малыша, конечно, должны быть твердыми, но они должны четко определить границы дозволенного, а не наказывать. Родителям следует контролировать поведение своего ребенка, твердо, но нежно управляя им.

Период негативизма двухлетних принципиально важен для нормального развития ребенка. Это один из путей, которым каждый малыш вынужден психологически отделять себя от родителей, хотя на первый взгляд такое поведение может показаться открытым неповиновением. Негативизм двухлетних нормален, за него не следует наказывать. Но открытое неповиновение как вызов родителям терпеть нельзя, и с ним необходимо справляться.

По мере того как ребенок становится старше, его способность реагировать на словесные просьбы возрастает, и приблизительно к четырем с половиной годам (хотя у каждого ребенка по-своему) родители могут ожидать, что он среагирует на их просьбу с первого раза. Я с полным основанием ожидаю, что когда мои дети подрастут, они будут отзываться на мою просьбу сразу же. Если же нет, они знают, что я приму меры. Конечно, я разрешаю им обсудить что-то по делу или задать вопрос, но если я продолжаю настаивать на просьбе, то они

знают, что должны ее выполнить.

Важно помнить, что быть твердым вовсе не означает быть отталкивающим. Твердость, основанная на любви, не требует от нас ни злости, ни грубости, ни громких криков, ни властного тона - ничего, что было бы неприятно ребенку и нам.

Один из самых главных уроков, который важно помнить, если мы хотим как следует воспитывать детей, - каждому ребенку нужен и контакт глаза в глаза, и физическое прикосновение, и пристальное внимание, но одновременно и дисциплина. Ребенок должен чувствовать и нашу любовь, и нашу твердость. Искренняя привязанность совершенно не противоречит твердости и требовательности по отношению к своему ребенку. Нежность и ласковое обращение не уменьшают твердость и не пестуют вседозволенность. Вседозволенность предполагает недостаток твердости и отсутствие границ, в рамках которых допустимо нормальное поведение ребенка, а вовсе не любовь.

Когда взрослые сознательно испробовали все методы воздействия на ребенка, о которых мы говорили выше, а он продолжает быть вызывающе непослушным, родители должны наказать его. Эта форма открытого неповиновения и полного пренебрежения должна быть сломлена. Наказание должно быть достаточно суровым, чтобы сломить враждебное противостояние, но оно должно быть как можно мягче, чтобы предотвратить осложнения, которые мы обсуждали выше. Если строгая команда или объяснение достаточны, чтобы сломить враждебность и неповиновение, зачем более сильные карательные меры? Если достаточно запереть ребенка в комнате на какое-то время, чтобы он начал слушаться, прекрасно. Если удастся ограничиться запретом развлекаться на какое-то время, прибегните к этой мере наказания. Факты упрямы: иногда необходимо даже телесное наказание, чтобы сломить длительное и упорное враждебное неповиновение ребенка, но это самая крайняя мера.

Будьте осторожны

Если уж вы прибегли к физическим наказаниям, будьте очень осторожны во всех отношениях. Во-первых, ребенок должен точно знать, за что его наказывают. Объясните ему четко и ясно, в чем он конкретно провинился. Такие общие слова, как "плохой мальчик", могут ранить его самоуважение и снизить его самооценку, и их ни в коем случае нельзя применять. Во-вторых, родители должны быть осторожны, чтобы не причинить никакой физической травмы ребенку; например, легко нечаянно ему сломать палец.

В-третьих, немедленно после наказания оставьте его одного, дайте ему выплакаться. Родители должны быть неподалеку, выжидая, когда он перестанет плакать. Вот он успокоился, оглядывается по сторонам и задает свой вечный вопрос: "Вы еще меня любите?" глаза в глаза, физическое прикосновение, пристальное внимание, чтобы заново уверить ребенка, что его, несмотря ни на что, в самом деле по-прежнему искренне любят.

Глава 11. Дети с нарушениями и отклонениями: специфические проблемы

Почему у детей с различными нарушениями здоровья, например, при диабете, глухоте, гиперактивности, неспособности к обучению, умственной

отсталости значительно больше проблем в эмоциональной сфере и в поведении? Ответ на этот вопрос исключительно сложен.

Однако уместно сделать несколько замечаний, которые помогут родителям таких детей. Некоторые из этих советов тесно связаны с тем, о чем мы говорили в предыдущих главах.

Любой путь, которым мы передаем ребенку нашу любовь, требует использования одного или больше чувств и органов восприятия. Для контакта глаза в глаза необходимо восприятие зрительных образов. Физический контакт требует использования осязания, что само по себе поразительно сложно. Пристальное внимание включает использование всех органов, дающих нам ощущение. Если у ребенка существует достаточно серьезное искажение восприятия в любой из этих областей, его понимание того, что мы чувствуем по отношению к нему, также искажено. Это еще больше затрудняет передачу нашей любви этому несчастному ребенку.

Такому малышу трудно почувствовать, что его любят, и это одна из серьезных причин, почему у него менее адекватное представление о самом себе. В результате возникают серьезные эмоциональные и поведенческие нарушения, особенно в ранней юности.

Обычная история ребенка с нарушениями в области восприятия: снижение способности к обучению - и в результате бедный ребенок, не только страдающий от своих дефектов, но и мучающийся тем, что он отстает от своих сверстников и в учебе и в развитии. Из-за плохих отметок и своего дефекта он вынужден переносить постоянные мучения, к которым добавляются унижение и травля сверстников. Но даже если его не унижают, он все равно осознает свои недостатки. В пубертатном периоде и ранней юности у него на этой почве развивается тяжелая депрессия. Обычно эти дети не выглядят и не ведут себя как депрессивные больные, пока депрессия не достигает глубокой формы. У типичного 12-13-14-летнего подростка депрессия проявляется в том, что он плохо сосредоточивается в школе (пониженный порог внимания и способности к концентрации), что сказывается на успеваемости. И как следствие, длительная скука овладевает ребенком, снижается интерес к любой активной деятельности. Подросток глубоко несчастен. В конце концов его выплескиваются наружу. Из этого тяжелого состояния девочка ищет выход в неразборчивых знакомствах, наркотиках, побегах из дома и другом антисоциальном поведении. Мальчик в сходном положении предрасположен к насильственным действиям, например воровству и дракам.

Как же мы можем помочь таким детям? Я думаю, вы уже догадались: больше всего эти дети нуждаются в том, чтобы их любили искренне и безусловно. Тогда им легче будет преодолеть свои дефекты.

Эти дети почти всегда нуждаются в большей привязанности. Им необходимо выражать нашу любовь в более прямой, упрощенной, открытой, непосредственной и акцентированной форме. Мы также должны проявлять свои нежные чувства более интенсивно. Мы должны быть уверены, что эти дети получают ясный и четкий сигнал от наших сердец к их сердцам.

Дети с хроническими (длительно текущими) болезнями также более склонны к эмоциональным и поведенческим отклонениям. Особенно это касается таких болезней, которые требуют постоянной заботы и внимания родителей, например сахарный диабет. Забота о детях, страдающих этой болезнью, требует колоссальных усилий и времени от родителей. Лечение

болезни настолько целиком поглощает все внимание родителей, что они упускают из виду другие, в особенности эмоциональные потребности ребенка. Заботливые родители настолько сосредоточиваются, например, на времени и правильности приема необходимых доз инсулина, на подборе диеты, анализах на сахар и т. д., что эти процедуры отнимают все время и силы, заменяя естественный поток любви. Как ни важны сами по себе эти медицинские обязанности, они ни в коей мере не могут заменить такие проявления безусловной любви, как контакт глаза в глаза, физический контакт и пристальное внимание, тоска и страдания

Из-за того, что родители, как мы уже видели, заняты в основном только заботой о медицинской стороне их жизни, у детей накапливается обида и горечь и не только по поводу их болезни, но и против родителей. Появляется враждебность и открытое неповиновение не только авторитету родителей, но и вообще всяким авторитетам. Они склонны к депрессии со всеми вытекающими отсюда последствиями. Еще страшнее, когда они, чтобы досадить родителям и таким способом выразить свое отчаяние, тревожность, гнев, могут "назло" принять слишком большую дозу инсулина, слишком много углеводов в еде и пр. Многие фактически убивают себя в знак протеста, переполненные гневом и враждебным неповиновением.

Конечно, есть и другие причины в этой сложной болезни, которые способствуют ожесточению и деструктивному поведению юных пациентов. Но мой психиатрический опыт показывает, однако, что есть две основные причины, почему эти бедные дети становятся такими агрессивными, обидчивыми и демонстративно непослушными. Первое, что мы уже обсудили, - это когда проявления родительской любви заменяются медицинскими процедурами. Второе - это вседозволенность и недостаток контроля за поведением таких детей со стороны родителей. Родители могут испытывать жалость к своим больным детям. Они могут также чувствовать вину, страх или впадать в депрессию. Если родители не проявляют твердости и не устанавливают пределы, за которые ребятам не рекомендуется переходить в своих проявлениях агрессивности и пр., то они начинают ловко манипулировать своими родителями. Особенно это легко удастся хронически больным детям.

Итак, если у вашего ребенка есть физические недостатки или осложнения со здоровьем любого рода, пусть вас эта проблема или болезнь не поглотит настолько, что вы пренебрежете самим ребенком. Больше всего на свете ему нужна ваша безусловная любовь. Куда больше, чем ваши подпорки - домашние задания, дополнительные учителя, специальные упражнения, и куда больше, чем любые лекарства.

Сопrotивляющийся ребенок

Я хотел бы обсудить, как помочь сопротивляющемуся ребенку, т. е. такому, который сопротивляется выражению любви и нежности со стороны родителей. Да, да, хотите верьте, хотите нет, но многие дети естественно (от природы) сопротивляются искренним проявлениям любви и привязанности к ним. Они сопротивляются контакту глаза в глаза, они не хотят, чтобы до них дотрагивались при физическом контакте, и им безразлично пристальное внимание.

Это может выражаться в разной форме. Некоторые дети лишь слегка сопротивляются, другие чувствуют себя ужасно неловко, когда родители

выражают им свою любовь ("терпеть не могу телячьи нежности!" - знакомо?), некоторых устраивает только одна какая-нибудь форма проявления родительских чувств. Каждый ребенок уникален. Сопrotивляющийся ребенок - постоянная загадка для родителей.

В результате многие родители в конце концов отказываются от всяких эмоциональных контактов, считая, что "раз уж ребенок так хочет, пусть будет по его". Они думают, что ребенку не нужна их любовь, привязанность и внимание. Это катастрофическая ошибка!

Как бы упорно ребенок ни сопротивлялся, ему все равно необходимы все проявления безусловной любви. Однако раз уж он так сопротивляется, мы, родители, должны постепенно приучать его принимать наши знаки внимания доброжелательно.

Начать мы можем с того, что выделим пять периодов, в течение которых ребенок способен воспринимать любовь. В эти периоды сопротивление ребенка понижено, и он может достаточно близко подпустить к себе родителей, так как становится более восприимчив к эмоциональному контакту.

Первый период восприимчивости, который я хотел бы отметить, - это когда ребенок смеется от души над чем-то. Например, ребенок смотрит телевизор и от души хохочет над смешной сценой. Тут родители имеют возможность, разделяя его веселье и обсуждая комические подробности, ласково смотреть ему в глаза, прикасаться к нему с нежностью и полностью сосредоточить свое внимание на нем. Но делать это надо вовремя, так как оборона сопротивляющегося ребенка ослабевает совсем ненадолго. Нам приходится, что называется, "включаться" и "выключаться", иначе в будущем он будет сопротивляться такой тактике.

Второй период восприимчивости - это когда ребенок совершил нечто такое, чем он справедливо и по-настоящему гордится. Это не может быть просто какой-то пустяк. Он должен чувствовать, что то, что он сделал, всерьез здорово! Хваля его (и за дело!), родители могут с гордостью посмотреть ему в глаза, одобрительно похлопать по плечу (и уделить ему пристальное внимание, если будет подходящий момент). И опять мы должны быть осторожны и не перестараться, быстро "включиться" и "выключиться".

Третий период восприимчивости - это когда ребенок не здоров физически. Ребенок может быть болен или ударился, и его восприимчивость в это время не совсем предсказуема. Иногда болезнь или боль могут усилить его способность воспринимать привязанность и нежность, иногда, наоборот, он может еще глубже спрятаться в свою раковину, как улитка. Мы, родители, должны быть постоянно начеку, чтобы воспользоваться тем преимуществом, которое дает нам эта возможность и проявить любовь к ребенку, когда он болен или страдает. Ребенок никогда не забудет эти драгоценные специфические минуты душевной близости.

Четвертый период восприимчивости наступает тогда, когда ребенок травмирован эмоционально. Это часто случается, когда возникает конфликт со сверстниками и они берут над ним верх, скорей всего несправедливо. В такой момент эмоциональных страданий многие сопротивляющиеся дети способны более открыто принимать проявления нашей любви к ним.

Пятый период восприимчивости в большой степени зависит от предыдущего опыта общения с этим конкретным ребенком. Например, один

ребенок может быть более открытым во время длительных прогулок с родителями, когда на пути встречается столько интересного, о чем можно поговорить и поделиться впечатлениями. В это время ребенок более восприимчив к проявлению любви со стороны родителей. Для другого ребенка - самое приятное время общения перед сном, когда родители читают, разговаривают или молятся вместе. Естественно, что в это время ребенок более настроен на нашу любовь. Вот почему так важно ежедневно выкраивать хоть несколько минут для открытого, приятного и теплого общения наедине с ребенком, особенно с сопротивляющимся. Время перед сном - ценный вклад в хорошие эмоциональные отношения в настоящем и еще большее укрепление их в будущем.

Короче, всем детям, и здоровым, и сопротивляющимся тем более, необходимы естественные способы передачи любви: контакт глаза в глаза, физическое прикосновение и пристальное внимание. Если ребенок не получает этого в избытке, нам лучше выяснить, что не в порядке и стараться быстро исправить ситуацию.

Глава 12. Духовная помощь вашему ребенку

Одно из самых серьезных затруднений, на которые жалуются подростки в наше время, это то, что родители не способны предоставить им этические и моральные принципы, по которым они могли бы строить свою жизнь. Это желание выражается разными словами, но суть одна и та же. Один подросток говорит, что ему необходим "смысл в жизни". Другой хочет "иметь образец, на который можно равняться". Некоторые ищущие молодые люди жаждут "высшего руководства", "чего-то, за что можно ухватиться", или "что-то, что покажет мне как надо жить". Эти отчаянные мольбы вовсе не исходят от нескольких несчастных, всем недовольных подростков. Большинство молодежи чувствуют и выражают аналогичные стремления; они утратили ориентиры и находятся в полном замешательстве в существующем запутанном мире. Довольно редко можно встретить молодых людей, у которых "все в порядке" относительно смысла и цели в этой жизни, мало таких, кто находится в мире и согласии с самим собой и с окружающими, у кого есть ясная перспектива и понимание того, как надо жить в этом сложном, вечно меняющемся, полном тревог и страха сегодняшнем мире.

Ребенок сначала обращается к родителям, чтобы определить нужное направление. Найдет ли он то, что ищет, у своих родителей, зависит от двух вещей. Во-первых, есть ли это у самих родителей. Во-вторых, может ли ребенок отождествить себя со своими родителями настолько, чтобы воспринять и включить в свою иерархию ценностей жизненные принципы и ценности своих родителей. Для ребенка, который не чувствует родительской любви, это будет трудно.

Первое требование

Давайте посмотрим на первое требование, которое необходимо обеспечить ребенку, жаждущему найти смысл в жизни. У нас, родителей, должен быть фундамент, на котором основана наша жизнь и который может противостоять испытаниям времени. Нечто, поддерживающее нас в проживании каждой фазы нашего существования: ранняя юность, первые годы взросления, средние годы активной деятельности, старость, кризисы супружеской жизни, финансовые

кризисы, детские кризисы, энергетические кризисы и особенно быстро изменяющееся общество, в котором духовные ценности неуклонно разрушаются. У нас, родителей, должна быть жизненно важная база, на которой мы строим нашу жизнь, чтобы передать ее нашему ребенку. С моей точки зрения, это самый ценный клад, который мы можем передать новым поколениям.

Что же это за необходимое сокровище, которое дает цель и смысл нашему существованию и эстафету которого мы передаем дальше, нашим детям? Многие искали его с самого начала цивилизации, но мало кто в самом деле нашел его. Философы веками мучились этими вопросами и искали ответы. Международные деятели иногда претендовали на то, что они знают ответы на некоторые вопросы. Правительственные чиновники, планирующие наше будущее, даже сейчас претендуют на то, что они знают ответы и их тщательно разработанное законодательство оставляет сердца такими же опустошенными и жаждущими, как и прежде, но зато более зависимыми от контроля правительства. Специалисты по здравоохранению, в том числе и охране психического здоровья, предлагают помощь для того, чтобы справиться с эмоциональными проблемами, психическими нарушениями, психофизическими расстройствами, сложностями адаптации, супружеской дисгармонией.

Хотя самое драгоценное, дарующее мир сокровище, которого жаждет сердце, - Бог! Он глубоко личностный, но знание о нем можно разделить с другим. Он укрепляет во времена раздора и утешает во времена горя. Он учит нас мудрости и смирению во времена затруднений и помогает исправиться во времена ошибок. Он посылает нам помощь во времена прошедшие и настоящие и еще больше обещает в будущем, Он направляет нас и руководит нами во все времена, но не посылает нас в мир одних - Он всегда рядом, ближе чем брат родной.

Он направляет нас, чтобы мы выполняли то, что необходимо в этой жизни, и дает тем, кто хочет повиноваться Ему, удивительные обещания на будущее. Временами Он допускает страдания и потери, но Он всегда исцеляет и взамен возвращает еще более ценное. Он не прокладывает себе путь силой, но терпеливо ждет, чтобы Его приняли в сердце своем. Он не принуждает нас выполнять Его волю, но глубоко скорбит, когда мы следуем по ложному пути. Он хочет, чтобы мы возлюбили Его, потому что Он первый возлюбил нас, но Он предоставил нам свободу воли выбрать Его или отвергнуть Его. Он хочет взять на себя заботу о нас, но отказывается навязывать Себя. Его самое страстное желание быть нашим Отцом, но Он не будет вмешиваться. Если мы сами хотим того, что желает Он - любящие, заботливые отношения Отца и сына, - мы должны принять Его предложение. Он слишком деликатен, чтобы давить. Он ожидает, чтобы вы и я стали Его детьми. Конечно, как вы уже догадались. Он может быть личным, персональным Богом.

Эти личные, интимные отношения с Богом через Его Сына Иисуса Христа - самое важное в жизни. Это и есть "нечто", чего жаждет наша молодежь: "смысл жизни", "нечто, на что можно положиться", "высшее руководство", "нечто, что приносит утешение, когда кажется, что все вокруг распадается на составные части". Все это здесь.

У Вас это есть? Если нет, обратитесь за помощью к священнику или верующему в Христа другу или напишите мне через издателя, и я пошлю вам

материалы, которые окажут вам помощь.

Второе требование

Второе обязательное требование, которое необходимо, чтобы передать ребенку то, что у нас есть: ребенок должен отождествить себя со своими родителями настолько, чтобы воспринять и включить в свою систему жизненных ценностей жизненные ценности своих родителей.

Как вы помните, если ребенок не чувствует искренней и глубокой любви родителей, если они не принимают ребенка в своем сердце таким, какой он есть, со всеми достоинствами и недостатками, ребенок испытывает серьезные затруднения, пытаясь отождествить себя с родителями и их ценностями. Без надежной, здоровой, крепкой эмоциональной связи с родителями, основанной на любви и доверии, ребенок реагирует на руководство со стороны родителей с гневом, возмущением и враждебностью. Он считает, что родители силой навязывают ему каждую просьбу (или приказ), и учится сопротивляться им. В тяжелых ситуациях ребенок научается воспринимать каждую просьбу с таким отвращением и противостоянием, что вся его ориентация на родительский авторитет (и в конечном счете на любой авторитет, в том числе и на авторитет Бога!) превращается в прямо противоположное тому, что от него ожидают.

При таких отношениях вы сами видите, насколько труднее становится передать ребенку систему ваших моральных и этических ценностей.

Для того чтобы ребенок установил со своими родителями духовную связь, оказался способным воспринять их духовные ценности, он должен быть уверен и постоянно чувствовать, что они искренне любят и принимают его. Чтобы передать ребенку то близкое отношение с Богом, которое поддерживает их, родители должны убедиться, что ребенок чувствует их безусловную любовь. Почему? Потому что именно так любит нас Господь - безусловно. Для людей, которые не чувствуют безусловной любви родителей, трудно чувствовать любовь Бога. Это величайшее и банальнейшее препятствие, которое мешает многим установить личные отношения с Богом. Родители должны стараться избежать этого для своих собственных детей.

Как родители должны готовить своего ребенка к встрече с Богом? Постоянно заботясь о том, чтобы удовлетворить эмоциональные потребности ребенка и пополнять его эмоциональный резервуар. Родители не могут ожидать, что у ребенка появятся близкие, теплые, дающие моральное удовлетворение отношения с Богом, если они не заботятся о ребенке эмоционально и если у него нет глубоких и искренних отношений с родителями.

Да, я встречал детей, которые стали христианами, хотя их воспитывали розгой. Но поскольку в детстве они в основном страдали от наказаний и не испытывали никакой безусловной любви со стороны родителей, у этих несчастных людей редко возникают здоровые, любящие, теплые отношения с Богом. Они стремятся использовать свою веру как кару против других, под прикрытием "помощи". Они используют библейские заповеди и премудрости из Библии для того, чтобы оправдать свое жестокое поведение и отсутствие любви. Они также стремятся стать духовными судьями, диктующими правила приличия для других. Безусловно, любой ребенок в конце концов может отыскать свой путь в раскрытые для него любящие объятия Бога, когда он будет готов принять Его любовь. Бог может все. К сожалению, шансы ребенка резко снижаются, если родители не обеспечили ему фундамент любви.

Итак, для того чтобы помочь ребенку в духовном плане, существенно выполнение двух требований: личные отношения с Богом у родителей и уверенность ребенка, что его любят безоговорочно и безусловно.

Память ребенка

Следующее, что важно знать о ребенке, это как работает его память. Помните, я подчеркивал, что ребенок больше склонен к эмоциональности, чем к когнитивности (см. глава 2). Следовательно, он гораздо ярче помнит чувства, чем факты. Ребенок может вспомнить, что он чувствовал в такую-то минуту куда легче, чем подробности того, что происходило.

Позвольте привести уместный к случаю пример. Ребенок, посещающий воскресную церковную школу, будет долго помнить, что он там чувствовал, хотя он быстро забудет, что там говорили и чему его учили.

Поэтому, будет ли опыт ребенка (в том числе и религиозный опыт) приятным или неприятным, это гораздо важнее, чем подробности того, чему учит учитель. Под приятным я вовсе не имею в виду, что учитель должен потакать детским шалостям и проказам. Для меня "приятный" означает: к ребенку следует относиться с уважением, добротой и заботой. Сделать так, чтобы у него было хорошее самоощущение и высокая самооценка. Не критиковать, не унижать, не смешивать его с грязью. Естественно то, чему обучают ребенка, исключительно важно, но если это скучный, неинтересный, надоедливый способ преподавания, то весьма вероятно, что ребенок отвергнет такой опыт, особенно если затронуты вопросы морали и этики. Именно эта ситуация и вызывает у ребенка предубеждение против религии, именно поэтому он склонен считать священников лицемерами. Такое отношение трудно исправить, и оно может сохраниться у него на всю жизнь. С другой стороны, если опыт обучения в воскресной церковной школе приятный, воспоминание ребенка о религии будет также приятным и станет неотъемлемой чертой его личности.

Приведу в качестве иллюстрации 8-летнего Майка, сына моих друзей, который с удовольствием ходил в воскресную школу, где его обучали духовным аспектам жизни. Он ходил в церковь без всяких возражений. К сожалению, однажды в воскресенье Майк и еще шустрый мальчишка чересчур громко болтали и смеялись во время занятий. Учитель, не задумываясь, наказал их, заперев одних в комнате и заставив писать "Чти отца своего и свою мать" сотни раз, пока, наконец, их не вызволили родители. Бессмысленность и бесчувственность этого несправедливого и унижительного наказания привели к драматическим последствиям. Это вызвало такой гнев, боль и отвращение у мальчика, что Майк стал враждебно относиться ко всему, что связано с духовной жизнью. Он категорически отказался ходить в воскресную школу, и конечно, его понятию о Боге также был нанесен тяжкий урон. Только спустя несколько месяцев любящим родителям удалось помочь Майку снова обрести веру в духовные истины. Такие вещи, с большими или меньшими крайностями, случаются, когда то, чему обучает учитель, становится важнее эмоционального благополучия ребенка. Эмоциональность и духовность не совсем независимые и отдельные явления. Одно четко соотносится и зависит от другого. По этой причине, если родители хотят помочь ребенку в духовном плане, они должны сначала заботиться о его эмоциональном равновесии. Именно потому, что ребенок чувства запоминает гораздо легче, чем факты, у него в памяти должны

накопиться приятные эмоциональные воспоминания, на которые уже можно нанизывать факты, особенно факты духовного содержания.

Популярное недоразумение

Я хотел бы здесь проанализировать популярное недоразумение. Оно звучит приблизительно так: "Я хочу, чтобы мой ребенок научился принимать свои собственные решения в духовном плане, после того, как он все изучит. Он не должен чувствовать, что я вынуждаю его верить в то, во что верю я. Я хочу, чтобы он изучил различные религии и философские течения; тогда, различные религии и философские течения; тогда, когда он вырастет, он сам примет решение".

Эти родители могут влипнуть в неприятную историю или же они совершенно игнорируют мир, в котором мы живем. Ребенка, воспитываемого в таком духе, можно от души пожалеть. Без постоянного руководства и разъяснений этических, моральных и духовных проблем окружающей его жизни мудрыми и понимающими родителями у ребенка в голове и душе будет полный сумбур и путаница. На многие жизненные конфликты и противоречия можно найти разумные ответы. Один из самых ценных даров, которые родители могут дать ребенку, это ясное фундаментальное понимание мира и его сложных, противоречивых и запутанных проблем. Если нет этой устойчивой основы, стоит ли удивляться тому, что многие дети умоляют родителей: "Почему вы не объясните мне, что значит эта жизнь?"

Есть и еще одна причина крайней опасности, лежащей в основе того пренебрежительного подхода к проблемам духовности у детей. Все больше сект и культов предлагают деструктивные, порабащающие и фальшивые ответы на вопросы, поставленные перед детьми жизнью. Для этих людей нет ничего лучше, чем поймать в свои сети такого человека, воспитанного в "терпимой" манере. Он легко поддается на уловки любой секты, предлагающей конкретные ответы, независимо от того, насколько они лживы и разлагающе действуют на детей.

Меня поражает, как многие родители тратят тысячи долларов и прибегают ко всяким ухищрениям и манипуляциям, чтобы дать своим детям хорошее образование. И в то же время для самых важных моментов в жизни, для битвы духа, для того, чтобы найти истинный смысл жизни, у них нет времени, они бросают ребенка на произвол судьбы, и он легко становится приманкой для разных сект.

Каждый ребенок любит слушать истории

Как родители готовят своего ребенка к духовной жизни? Для развивающегося ребенка исключительно важны организованные занятия в воскресной церковной школе и посещение церкви. Однако ничто не влияет на ребенка так сильно, как Дом и то, что он там получает. Это также верно и в духовном плане. Родители должны активно участвовать в духовном развитии детей. Они не могут себе позволить отдать этот важнейший аспект воспитания на откуп другим, даже превосходным специалистам в этой области, обучающим детей в воскресных церковных школах.

Прежде всего родители сами должны обучать своего ребенка всему, что связано с духовными ценностями. Они должны учить его не только духовным фактам, но и тому, как применять их в его каждодневной жизни. Это не легко.

Достаточно просто рассказать ребенку основные факты из Библии, кто был кто и чем они занимались. Но наша цель совсем не в этом. Что мы хотим, так это, чтобы ребенок понимал, что означают библейские персонажи и библейские заповеди для него лично. Но рассказать об этом как следует можно, только уделив этому специальное время и пристальное внимание. Мы должны жертвовать своими развлечениями, чтобы проводить время наедине с ребенком и обеспечить его эмоциональные и духовные потребности.

Обычно самое лучшее время перед сном - большинство детей тогда сами стремятся к общению с родителями. Не так уж важно, хотят ли они оттянуть время, когда необходимо ложиться в постель, или у них возникает потребность пополнить свой эмоциональный резервуар. Суть в том, что для нас это замечательная возможность удовлетворить эмоциональные потребности ребенка, обеспечить ему духовное руководство и тренировку, все это происходит в атмосфере нежности и тепла и останется в памяти ребенка на долгие годы. Какими еще средствами родители могут так много дать ребенку!

Каждый ребенок любит, чтобы ему читали истории на ночь. Я сначала читаю то, что хочет мой ребенок. Иногда это обычные сказки, иногда притчи из Библии для детей, иногда истории, сочиненные мной. Я часто пользуюсь "Библией в картинках для всех". Мой старший сын любит ее рассматривать вместе со мной, и мы обсуждаем то, что ему интересно.

Когда ребенок спрашивает вас или сам отвечает на ваши вопросы, всегда можно подвести к тому, что происходит в его жизни, и сравнить это. Довольно трудно попасть в самую точку, и многие родители чувствуют себя настолько неловкими и неспособными к этому, что они обычно сдаются, особенно если сам ребенок вовсе не старается. Не позволяйте всем этим смущающим вас моментам остановить вас! Независимо от того, реагирует ли внешне ваш ребенок или нет, можете быть уверены, что вы сильно на него влияете. Время, проведенное с ребенком таким образом, даст далеко идущие положительные последствия. Если вы не повлияете на вашего ребенка в области сверхъестественного сейчас, кто-нибудь другой сделает это за вас позже.

Я хотел бы обсудить еще один вопрос о духовной помощи ребенку. Для ребенка фактические знания, полученные в воскресной школе, церкви и дома, это только сырой материал, из которого вырастет его духовная жизнь. Он должен научиться использовать эти знания эффективно и безошибочно, чтобы стать духовно зрелым человеком. Для этого у ребенка должен накопиться опыт, помогающий ему научиться ежедневно общаться с Богом и полагаться на Него в личном плане.

Самое лучшее, как вы можете помочь ребенку, это разделить с ним свою духовную жизнь. Безусловно, все зависит от ребенка, уровня его развития, способности осознавать и воспринимать то, чем вы щедро делитесь.

По мере того как формируется характер нашего ребенка, мы, родители, хотим еще глубже разделить с ним то, как мы сами любим Бога, как ежедневно общаемся с Ним, как полагаемся на Него, как ищем Его руководства и помощи, как благодарим Его за любовь, заботу, дары и услышанные молитвы. Мы хотим поделиться всем этим с нашим ребенком, когда это происходит, а не позже. Только так мы можем постоянно тренировать ребенка. Разделяя уже прошедший опыт, мы просто добавляем фактическую информацию, а не даем ребенку возможности самому познать эти духовные истины через свой собственный духовный опыт. Истинна старая поговорка "Опыт - лучший

учитель". Искренне делитесь с ребенком вашими духовными переживаниями. Чем скорее он научится доверять Богу, тем сильнее он станет.

Ребенку нужно научиться верить, что Бог поможет справиться со всеми личными и семейными трудностями, в том числе финансовыми. Ему необходимо знать, о чем молятся его родители. Например, он должен знать, когда вы молитесь за других. Если вы просите Бога о помощи, ребенку следует знать, что для вас важно. И не забудьте поделиться с ним тем, как Бог помогает вам в жизни и как благодаря Ему вы помогаете другим. И уж, безусловно, ребенок обязательно должен знать, что вы молитесь за него, за его здоровье и благополучие.

И наконец, ребенка обязательно надо учить своим примером, как прощать и как находить прощение у Бога и людей. Прежде всего родители учатся сами прощать, как мы уже подчеркивали в главе 9. Далее, если они совершили ошибку, травмирующую ребенка, они должны ее признать, извиниться и попросить у него прощения. Вы даже не представляете, насколько это важно! В наше время так много людей, которых гложет чувство вины. Они сами не могут простить или они не могут почувствовать, что их простили. Что может быть ужаснее? Но счастлив человек, сам научившийся прощать тех, кто обидел и оскорбил его, и находящий в себе мужество попросить (и получить) прощение; он являет собой пример подлинного душевного здоровья.

Друзья-родители, я надеюсь, вы всерьез изучили эту книгу. Она написана специально для вас другим родителем, чье самое страстное желание - видеть всех детей крепкими, здоровыми, счастливыми и независимыми. Я надеюсь, вы будете вновь и вновь перечитывать эту книжку. Лично я должен постоянно напоминать себе, как на самом деле любить своих детей.

