

РОСС КЭМПБЕЛЛ

КАК НА САМОМ ДЕЛЕ ЛЮБИТЬ ДЕТЕЙ

Москва, 1990

Изд-во «Знание» (С) 1990

Перевод с английского языка Р. Д. Равич

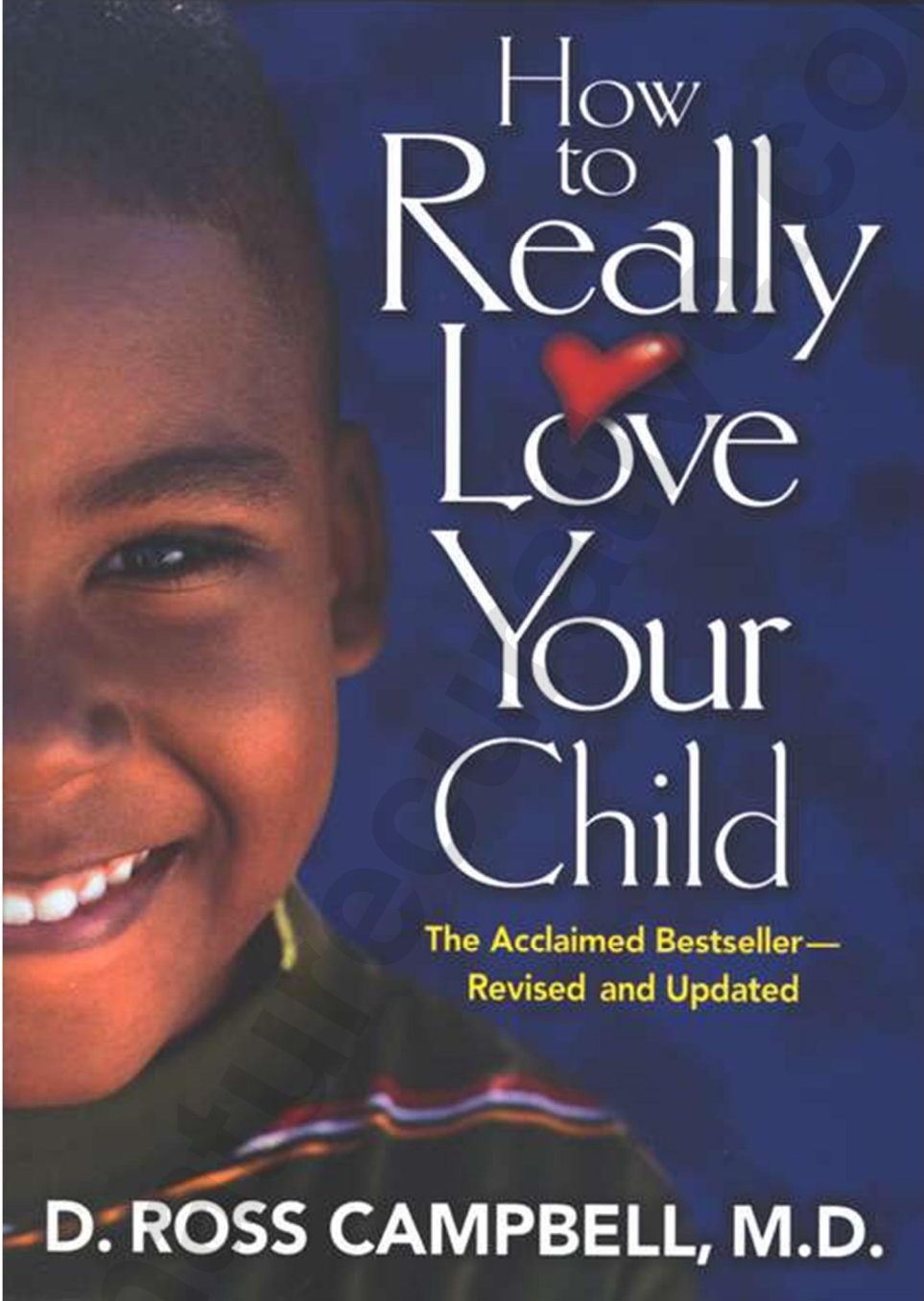
ROSS CAMPBELL

HOW TO REALLY LOVE YOUR CHILD

SP Publications, Inc. (C) 1977

www.naturecure.com

OVER 1 MILLION COPIES IN PRINT



How
to
Really
Love
Your
Child

The Acclaimed Bestseller—
Revised and Updated

D. ROSS CAMPBELL, M.D.

WWW.FULLBOOKS.COM



Аннотация

В книге известного американского психиатра Росса Кэмпбелла рассказывается о том, как родители должны в реальной каждодневной жизни удовлетворять эмоциональные потребности ребенка. Она поможет родителям, педагогам, врачам, психологам, социальным работникам, воспитателям детских учреждений и всем, кто работает с детьми, научиться передавать свою любовь к детям простыми и эффективными способами: через контакт глаза в глаза, физический контакт, пристальное внимание и умение слушать. Д-р Росс Кемпбелл рассказывает о простых, легкодоступных методах, которыми родители должны пользоваться, чтобы ребенок осознал и почувствовал их доброжелательность, заботу, любовь и надежду на то, что он вырастет здоровым и деятельным членом общества.

СОДЕРЖАНИЕ	3
Предисловие.....	5
Вступление.....	6
Глава 1. Проблема.....	7
Глава 2. Окружающая обстановка.....	14
Глава 3. Фундамент.....	21
Глава 4. Как любить своего ребенка – контакт глаз.....	27
Глава 5. Как любить своего ребенка – физический контакт.....	32
Глава 6. Как любить своего ребенка – пристальное внимание.....	38
Глава 7. Соответствующая и несоответствующая любовь.....	46
Глава 8. Дисциплина: что это такое?	53
Глава 9. Дисциплина, основанная на любви.....	61
Глава 10. Дисциплина – просьбы, приказы, награды и наказания.....	68
Глава 11. Дети с нарушениями и отклонениями: специфические проблемы...	76
Глава 12. Духовная помощь Вашему ребенку.....	81

ОТЗЫВЫ

"Эта книга - уникальна! В ней справедливо предполагается, что почти все родители любят своих детей, но мало кто знает, как выразить эту любовь так, чтобы дети чувствовали и понимали ее».

Доктор Кэмпбелл подробно описывает три практические способа, благодаря которым дети смогут почувствовать нашу любовь и обрести эмоциональную целостность: необходимость физического прикосновения, положительного контакта "глаза в глаза", и как необходимо обеспечить ребенку пристальное внимание. Исключительно важная книга, которая окажет серьезную помощь родителям в воспитании своих детей - в ней множество свежих идей и пронизательных инструкций, которые каждый думающий родитель тут же сможет взять на вооружение".

Д-р Аллан Петерсон,
Президент Семейной Ассоциации.

"Эту книгу вам захочется перечитывать много раз. В ней масса практической и полезной информации. И ваш ум и ваше сердце подскажут вам, что это - настоящая, правдивая книга".

Бэн Хейден, лектор радио и телевидения,
ведущий цикла "Изменим свою жизнь к лучшему!".

Доктор Росс Кэмпбелл, доктор медицины, работает в Психологическом Клиническом Центре в городе Чатганоога, штат Теннесси. Он специализируется на работе с маленькими детьми. Отец двух дочерей (одна дочь находится в клинике для умственно отсталых) и двух сыновей, он много выступает с лекциями о взаимоотношениях детей и родителей, опираясь на свой клинический и семейный опыт.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга проникает в самую сердцевину нашей жизни, но в ней нет презрения к людям. Автор помогает нам найти новый, конструктивный подход к тому, чтобы стать родителями, искренне выражающими любовь своим детям. В книге есть сострадание к нам, но нет попустительства. Никто никогда не обучал нас искусству быть хорошими родителями. Обычно мы воспитываем ребенка без всяких реально существующих четких правил. Даже успехи в воспитании кажутся, в основном, случайными; задача этой книги: добиваться значительного успеха. У доктора Росса Кэмпбелла есть что сказать нам, и это жизненно важная и ценная информация для родителей. Излагает он ее настолько просто и ясно, что мы легко понимаем его.

Со страниц книги встает образ настоящего психиатра - человека глубоко принципиального, обладающего высокой духовностью и удивительной восприимчивостью как мира детей, так и мира родителей. Он, не колеблясь, делится своим личным, семейным опытом, чтобы проиллюстрировать свои мысли. Вам захочется не только прочесть, но и перечитывать эту книгу. Она полна практически полезных и важных для родителей, учителей - всех, кто общается с детьми, - знаний. Поверьте своему уму и своему сердцу: эта книга – стоящая!

Бен Найден.

ВСТУПЛЕНИЕ

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. К сожалению, захлестывающий поток книг, статей, лекций и семинаров, связанных с воспитанием детей, скорее подавляет и запутывает, чем помогает. И это грустно, потому что большинство этих источников информации сами по себе компетентны и достоверны.

Мне кажется трудность в том, что многие книги, статьи и лекции ограничиваются одной или в лучшем случае несколькими узкими специфическими аспектами воспитания, не рассматривая проблему воспитания в полном объеме или не определяя четко узкую область своего исследования. В результате многие сознательные родители честно пытаются применять услышанные и прочитанные сведения в каждодневной практике общения с детьми, что часто кончается крахом.

Причины этих неудач обычно кроются вовсе не в ошибках информации и не в пунктах ее использования. Я понял, что источник осложнений в том, что у родителей обычно нет устойчивой генеральной линии, отражающей в перспективе их отношение к ребенку.

Большинству родителей теоретически доступна наиболее существенная информация о воспитании, но в реальной жизни мы путаемся, когда и 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** это 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 **на самом деле** 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 когда проявлять ее другими, более нежными путями.

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.

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 своим 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, прекрасный, вышколенный, вдруг ни с того, ни с сего начать якишаться 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 ходить в церковь. 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 переpleты".

"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, но сразу же отводил 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, родители, 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?"»

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-мальчик в детстве, и до 12-13 лет никто не догадывался, что он - несчастен. Раньше это был послушный мальчик, к которому ни у родителей, ни у учителей не было особых претензий. Никто не подозревал, что у Тома не было ощущения, что его принимают безоговорочно и любят безусловно. Хотя родители горячо любили и заботились о нем, Том не чувствовал их искренней любви. Да, Том знал, что его родители любят и заботятся о нем, и он не сказал бы вам слова поперек. Но тем не менее у него не было ни с чем несравнимого 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 мире нашего времени.. Давление и нагрузки на современную семью настолько резко усиливаются с каждым днем, что не мудрено прийти в замешательство 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 становится все труднее достойно воспитывать своих детей. Я убежден, что на ребенка выпадает 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 показать**.

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 к своему ребенку. 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 уделить своим детям, всем родителям крайне важно знать, как на самом деле любить своих детей и уметь выражать эту любовь постоянно.

Какая форма дисциплины наиболее подходящая?

При следующей встрече Том рассказал мне: *"Я помню случай, мне было лет 6-7. 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, для которой характерна путаница: вечного камня преткновения - дисциплины! 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 его 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? И как они могли различить, какая форма дисциплинарного наказания была бы наиболее приемлемой именно для этой конкретной ситуации?

А вы, друзья-родители, что думаете? Должны ли мы 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 же делать нам, родителям? Что такое дисциплина? Дисциплина и наказание - разве это синонимы?

Стоит ли нам, родителям, специально изучить 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 так, чтобы улучшить дисциплину мальчика, но в то же время сохранить с ним любящие, теплые отношения? Мы еще вернемся к этому трудному вопросу ниже.

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 других (школа, церковь, сверстники, соседи и т.д.). Именно поэтому у многих родителей появляется ощущение, что как бы они ни старались быть хорошими родителями, их усилия слишком мало перевешивают 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, может быть 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 идентифицированы 9. Соответствующие исследования провели Стелла Чесс и Александр Томас, которые описали полученные данные в книге "Темперамент и нарушения поведения у детей". (Stella Chess, Alexander Thomas. "Temperament and Behavior Disorder in Children". New York: Univ. Press, 1968). 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.

Доктора Чесс и Томас убедительно показали: то, каким вырастет ребенок, определяется не только домашней обстановкой, но также и его собственными личностными характеристиками. Эти исследования привели к поразительным результатам, т. к. облегчили несправедливые обвинения против родителей, воспитывающих трудных детей. К сожалению, для многих (в том числе и профессионалов) характерна несчастная привычка считать, что только родители полностью виноваты во всем, что касается их ребенка. Исследование докторов Чесс и Томаса доказали, что некоторые дети больше склонны к осложнениям, чем другие.

Давайте вкратце рассмотрим результаты исследований этих специалистов. Уже в палате для новорожденных в роддоме было выделено девять темпераментов. Эти темпераменты не только врожденные, но и 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 ребенка, 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 видоизменять свое поведение в ответ на изменение окружающей среды и структуры.

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, 4, 5 и 7 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 приспосабливающийся 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, который он получает. На основе эти девяти темпераментов доктора 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 т. н. "трудные" дети. Они потребуют от своих матерей значительно большей отдачи, чем "легкие" дети.

Затем доктора 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 создавшими дома обстановку любви и доброжелательности, когда дети чувствовали, что они нужны и их принимают такими, как они есть). Доктора 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).

Схема на стр. 18 суммирует полученные ими данные:

	любящие матери		нелюбящие матери	
легкие младенцы	+	+	+	-
трудные младенцы	+	-	-	-

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 был скорее отрицательным, чем положительным.

Как вы, наверное, 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 трудным, 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 стороны.

Об этом и наша книга; это своего рода книга - "как быть" (know-how), т. е. как относиться к своему ребенку так, чтобы он рос достойным человеком, и выявил все свои потенциальные возможности, как обеспечить своему ребенку наиболее полноценным образом 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 любит своих детей. Предполагается, однако, что родители естественным образом умеют выразить свои чувства по отношению к ребенку. Но это - глубочайшее заблуждение нашего времени. Большинству родителей не удается естественным образом проявлять свою 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 проблем современных детей. Если в основе взаимодействий и взаимоотношений родителей и детей не лежит истинная 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, насколько ребенок ощущает свое место в мире и свою безопасность, зависит от того, насколько глубоки и искренни отношения между мужем и женой. Так что теперь вам ясно, почему так крайне необходимо обеспечить самые лучшие отношения между супругами, прежде чем пытаться серьезно изменить 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) видами общения. 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 неуютно, 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 ежедневной 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 был мир и покой.

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

←-----> .

эмоциональный

познавательный

Если личность человека и тип общения имеет 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 усиленной 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, склонный к левой стороне графической прямой по типу своей реакции, 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) обращаются 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 потревожено его драгоценное равновесие и покой.

Инициатива принадлежит отцу

"Фред полностью обеспечивает семью, и его так уважают, - Мэри краснеет от смущения, - мне очень стыдно, что я испытываю такие странные чувства к нему. Я ужасно сержусь на него, потом грызу себя, т. к. 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 даже 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 с фактами. Для Фреда 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, и 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 ее муж не хочет поддерживать ее полностью, на все 100 процентов, во всех трудностях семейной жизни, эмоциональных, в особенности. Безусловно, то же верно относительно ответственности мужа перед семьей. Он должен быть уверен, что жена всегда готова помочь ему и даже заменит его, если понадобится.

С другой стороны, когда женщина должна взять на себя полную ответственность за всю 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 бы 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 который 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 себя, может муж брать на себя инициативу в проявлении любви в 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 тяжкого осложнения в современном браке. Самое трудное в том, что большинство мужчин вроде Фрэда - не осознают всю важность проблемы. Вместо того, чтобы осознать, насколько существенна эмоциональная жизнь жены и детей, он отмахивается от нее, как от назойливой мухи, старается увильнуть, чтобы они не "приставали", как "банный лист". В результате и возникает фрустрация, раздражение, непонимание и, в конце концов, происходит разрыв общения.

Похоже, что, наконец, все осознают, какую принципиально важную роль играет общение в семейной жизни. Видите ли вы на примере Фрэда и Мэри, как общение

было заблокировано, 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 шансов 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 мужьям до зарезу нужна помощь наших жен, чтобы направлять нас в относительно неизвестном нам мире чувств и эмоций.

Мы, мужчины, 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 приходило ко мне на консультацию, жен, чьи мужья настолько блокировали их усилия в эмоциональном выражении чувств к мужу и детям, что женщины приходили 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 попытке 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 вдохновляющего чувства 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 поговорку: "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 новые черты в близком человеке - 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 лет. Это зависит от нашей способности подавлять, не замечать или пренебрегать неприятными фактами - во-первых, и от уровня зрелости - во-вторых, т. е. от 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 структуру 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 наших 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, чтобы 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: через развод, 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 долготерпит, 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 Бог, Тот Всевышний, 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, как неожиданно выяснилось, оказалась беременной. Естественно, для родителей - это было как снег на голову! Они были просто в шоке. 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 внеречевой коммуникации (т. н. язык тела) мать передавала Дженифер ясный и четкий сигнал. Суть его была следующая: Дженифер уже женщина и сама может позаботиться о своих собственных эмоциональных потребностях, особенно, в отношении внимания со стороны мужчин. А Дженифер, как многие девочки в подростковом возрасте,

пыталась заместить любовью к отцу внимание со стороны 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, независимая 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 невозможно 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 том или ином трудном моменте при воспитании нашего ребенка. Если такой свет сияет впереди, у нас появляются индикаторы, освещающие 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 удовлетворить 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 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:

- это обычные дети,
- и они ведут себя, как все дети на свете,
- а в ребячьих выходках есть немало неприятного и даже противного;
- 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;
- 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, делает их неуверенными, нарушит их самооценку, пошатнет веру в себя и действительно может помешать им развиваться в лучшую сторону, чтобы укрепить самоконтроль и проявить более зрелое поведение.
- Следовательно, я сам отвечаю за поведение своих детей и их наилучшее развитие не меньше (если не больше!), чем они сами;
- если я люблю своих детей безусловной любовью, они будут себя уважать и у них появится чувство внутреннего умиротворения и равновесия, и это позволит им контролировать свою тревожность и, соответственно, поведение по мере того, как они взрослеют;
- если же я люблю их только тогда, когда они выполняют мои требования и соответствуют моим ожиданиям, они будут чувствовать свою неполноценность. Дети будут считать, что бесполезно стараться, потому что этим родителям (учителям и т.д.) никогда не угодишь. Их будет 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 они, если не больше;
- ради самого себя (как страдающего за своих детей родителя) и ради блага своих сыновей и дочерей, я из 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 в главе 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 самом 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 не ухудшается. Поэтому крайне важно осознать, что с самого рождения младенцы исключительно чувствительны эмоционально; 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, враждебном по отношению к нему, то возникает тревожность и беспокойство - злейшие враги ребенка, отрицательно влияющие на его речь, поведение, способность общаться и учиться. Суть в том, что ребенок не только эмоционально сверх чувствителен, но он также и сверх уязвим.

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 прочего, - он теряет уверенность в себе, становится тревожным и напряженным. В зависимости от того, какой ответ получает ребенок на этот жизненно важный для него вопрос, это в значительной степени определяет его основное отношение к жизни. Это принципиально значимо для его дальнейшего развития.

Ребенок обычно задает этот вопрос всем своим поведением, и мы, родители, также всем своим поведением отвечаем на этот вопрос. Не только тем, что мы говорим, но и тем, что мы делаем. 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 (подробнее мы разберем это ниже, а сейчас давайте сосредоточимся на незаменимом фундаменте безусловной любви).

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 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. Ниже мы расскажем, как это лучше всего делать, проявляя в делах свою любовь к ребенку.

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 положительнее 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.

Позже мы поговорим о том, как заполнить этот резервуар, но пока 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 вашу"* (Новый Завет, Послание к Филиппийцам, 4:19).

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, т. к. 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. Но он рос, и вместе с этим у него появлялось ощущение, что его не любят и не ценят как такового, 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 семью Смиттов искать помощи. Как бы Вы справились с этой ситуацией? Некоторые начнут поучать родителей: они должны требовать от сына соблюдения своих родительских прав, 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, чтобы сурово наказать 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 и 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.

Но я не унываю. Читая лекции по всей стране, я с радостью вижу, что современные родители не просто слушают, но жаждут расширить свои возможности и резервы помощи детям. Многие изменили свои взаимоотношения с детьми, и в основе этих изменений лежит краеугольный камень безусловной любви, воспетой еще в Библии. Как только они добились этого, эмоциональный резервуар их детей наполнился до краев. Оказалось, что теперь быть родителем - интересно, плодотворно и продуктивно. Теперь у этих родителей появились ориентиры, которые помогают им воспитывать, руководить и дисциплинировать своих дорогих детей.

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 утрачивает, 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, так чтобы он чувствовал, что его любят, полностью принимают и уважают, и тогда он сможет любить и уважать сам себя. 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) сосредотачивают 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, где дети отличались прекрасной дисциплиной, но не чувствовали себя окруженными любовью. В большинстве таких случаев родители, к несчастью, спутали 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 не достает 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. КОНТАКТ ГЛАЗ

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 ребенком, но и для удовлетворения его эмоциональных потребностей. Хотя мы и не осознаем этого, мы 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 осознает, насколько это решающий фактор. Пробовали ли вы когда-нибудь поговорить с человеком, который упорно отворачивается, избегая смотреть вам в лицо? Это представьте себе, трудно, и очень резко влияет на наше отношение к нему. Нам скорее симпатичнее и больше нравятся люди с открытым и дружелюбным взглядом, 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 разъясняли выше, что при таких условиях ребенок не может расти и развиваться, как следует, чтобы стать полноценным членом общества. Мы можем искренне любить ребенка, но при этом должны постоянно не забывать, что должны 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. Представьте себе, что внимательнее всего ребенок слушает, когда мы смотрим ему прямо в глаза. Что же оказывается? Именно когда мы поучаем, критикуем, упрекаем его, мы и смотрим на него с соответствующим настроением. 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 нас это 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 того, что контакт глаз нес только отрицательные эмоции, у него всегда было спутанное и странное представление о том, как же на самом деле они относятся к своему сыну. Помните, как он сказал: *"На самом деле, никому нет до меня дела, кроме моих друзей"*. А когда я спросил: *"Так уж и никому?"*, 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, просто опустошает его душу, 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 родитель, 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 управляться нашим удовольствием или неудовольствием 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 также смотреть на людей. Если же мы взглядом стремимся только выразить наше раздражение, ребенок приучится к такой же реакции.

Вам, наверное, 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 вероятность того, что он сможет преодолеть этот тип общения, мало вероятен.

Во-первых, он не осознает этого, во-вторых, изменить такой тип эмоционального общения исключительно трудно, если только родители не изменят свой тип контакта глаз, пока еще ребенок не вырос. На это единственная надежда у ребенка.

Идеальное подтверждение этой трагедии эмоционального контакта было получено во время эксперимента в детском отделении одной терапевтической клиники. Исследователь сидел в конце коридора, регистрируя, сколько раз медсестры и волонтеры (в США они могут безвозмездно ухаживать за пациентами клиник, в том числе и за детьми) 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 волонтер улучали 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 волонтеры, 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, бесполезности; 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 это и другие основные способы проявления любви к своему сыну (которые мы обсудим ниже), у них не было бы таких осложнений с сыном.

Синдром внезапной детской смертности

("Смерть в колыбели")

Важные данные были получены при исследованиях в детском отделении университетской клиники. Изучался т.н. синдром внезапной детской смерти, вернее, болезни, ведущей к внезапной детской смерти (т.н. "смерть в колыбели"). При этой болезни младенец, обычно в возрасте между 6 и 12 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? В большинстве случаев мы знаем, что родители отторгают ребенка, часто подсознательно, за пределами их сознания. Они не способны осознанно справиться с чувством отторжения своего ребенка, поэтому они отторгают его своим поведением. Было обнаружено, что хотя они формально и выполняют свои родительские обязанности, обеспечивая своего ребенка едой, одеждой и пр., эмоционально они избегают контакта глаз и физического контакта со своим ребенком.

Синдром внезапной детской смерти - пугающее явление, но есть 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, в сопровождении персонала. 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 была 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 в 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 значительно снизить у ребенка потребность открыто смотреть в глаза людям.

Ребенку с чрезмерной тревожностью вдвойне труднее подойти ко 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: *"Можно мне листок бумаги?"* - например. Эмоционально обездоленному ребенку труднее обратиться даже с такой пустяковой просьбой. Обычно в классе не трудно найти хоть одного ученика (как правило, мальчика), который настолько испуган и обеспокоен, что ему трудно 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, чаще 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 сначала удовлетворены 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 сыновьям 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 и 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 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, неутомными 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 ребенка, 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 его 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 прикасается к своим детям только по необходимости: помогая им одеться, сесть в машину и пр. В большинстве случаев мало родителей используют преимущества этого приятного, легкого способа передать своим детям ту безоговорочную любовь, в которой те так отчаянно нуждаются. 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 старается свести к минимуму физический контакт. Похоже, как будто эти бедные родители считают, что их дети - это механически двигающиеся 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 и 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 правильно вел себя. 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 мгновенье 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 или 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 и **постоянный контакт глаз и физический контакт - это два наиболее драгоценных дара, которые мы можем передать нашим детям.** Наряду с **пристальным вниманием** (см. ниже, глава 6), 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 нужны "телячьи нежности" и "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 станет.

Родители Тома были уверены, что чем старше становится мальчики, 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, что девочки до года получают в пять 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, насколько 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 - все это позволяет 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 перерастает 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 у них 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 девчонку. 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 мальчики. 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, то 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 получают достаточной эмоциональной заботы. 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, прижать к сердцу, 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 делать 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 беспокоит ее апатия и 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 шастает 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!), набрасывается на них с упреками. 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 банальная. 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 доказать 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 этой 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 похлозновениям 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 сохранять ценности своих родителей.

Сексуальная идентичность - это и есть одобрение себя самой как достойной представительницы женского пола, а 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 ее эмоциональную потребность в общении с отцом. Но когда у отца плодотворные 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 своей 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: безусловная 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 девочки 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, пытаюсь 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, и 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 просмотреть газеты.

Хотите, я расскажу вам, что помогает мне преодолеть усталость и инерцию? Когда моя дочь или один из моих сыновей требуют моего внимания, а меня как магнитом притягивает к креслу, и глаза слипаются, я вспоминаю своего друга, превосходного судью, работающего в суде для 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 для несовершеннолетних. 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.

Вернемся к проблеме физического контакта. Однажды, размышляя о необходимости этого важного компонента воспитания, я думал о том, насколько это принципиально и существенно для детей, и как родители в действительности сводят к минимуму физический контакт ребенком. Я пытался найти пример, иллюстрирующий это положение, и тут моя милая женушка прочитала необычайную статью в газете. Статья была о религиозных культах. Юноша рассказывал, как ему промывали мозги в одной секте. Одна из самых эффективных методик сводилась к следующему. В эмоционально накаленной атмосфере экзальтации молодого человека окружили сектанты и просили вспомнить о чем-нибудь тяжелом в раннем детстве. Он вспомнил, как трехлетним мальчиком грустил и чувствовал себя одиноким и хотел прилечь к матери, - и ребенок чувствовал себя покинутым. Тогда сектанты начали обнимать его (физический контакт) и повторять, что они любят его (имея в виду, конечно, что его мать не любила своего ребенка). Страшно, не так ли? Тот факт, что в стране десятки таких религиозных сект, пытающихся завоевать сердца и умы наших детей, тревожен сам по себе. Но гораздо хуже то, что подростки стремятся туда именно

потому, что родители не способны удовлетворить основные эмоциональные потребности своих детей, проявляя к ним безоговорочную, безусловную любовь. И статистика подтверждает, что мы, родители, терпим здесь серьезное поражение.

Конечно, ясно, что большинство родителей в самом деле любит своих детей. Но опять же, основная сложность в том, что мы не осознаем, что мы должны выражать свою любовь к детям **заранее**, прежде всего остального - прежде обучения, прежде руководства, прежде примера для подражания, прежде дисциплины. Безоговорочная любовь должна лежать в основе взаимоотношений с ребенком или же все остальное окажется непредсказуемым, особенно отношение детей к другим людям или их поведение в будущем, особенно в кризисные моменты взросления.

Но не следует совсем впадать в отчаяние. Пусть нас вдохновляет то, что теперь мы понимаем самое главное затруднение во взаимоотношениях с нашими детьми и знаем, как его преодолеть. У нас есть разумные пути решения. Я убежден, что именно потому, что большинство родителей любит своих детей, можно научить их выражать свою любовь. Самое трудное - как донести эту наиважнейшую информацию до всех (или хотя бы до большинства) родителей? Это то, что должны принять во внимание родители, заинтересованные в благополучном будущем не только "своих", но и "чужих" детей (будущем всего мира!). Ответ - это упорная работа и активные действия тех, кто уже знает, как выразить любовь к детям.

Глава 6

КАК ЛЮБИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА. ПРИСТАЛЬНОЕ 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 нераздельный, подлинный интерес, сконцентрированное именно на нем внимание и внимательность, заботливую сосредоточенность и бескомпромиссный интерес именно к нему, именно в эту минуту. Короче, пристальное внимание позволяет ребенку чувствовать, 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, 127:3-5). 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, родители, только понимали, какая принципиальная разница для малыша, когда он знает, что он - совершенно особенный. Только пристальное внимание родителей дает ему возможность почувствовать и осознать это. Учтите, что такое знание жизненно важно в развитии самооценки у ребенка. 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 в еще меньшей степени можем удовлетворить ее.

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 необходимость 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 24 часов ежедневно в течение 7 дней недели для того, чтобы выполнить все наши обязательства за неделю? Практически это невозможно. И тут я задумался. Я не могу выполнить абсолютно все свои обязательства и взять на себя ответственность абсолютно за все в своей жизни, как бы мне этого не хотелось. Я должен смотреть в глаза этому факту. 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 на всем и контролировать мою жизнь. Это было бы замечательно, если бы эти 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 легкий и не простой. Мы должны понять и уяснить для себя, что для нас является наиболее важным и первостепенным; нам необходимо расставить акценты в своей жизни и определить на

своей шкале ценностей, что для нас существенно и чем мы можем позволить себе пренебречь.

Определив вехи в своей иерархии, мы должны ставить перед собой определенные цели и планировать время для их осуществления. 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 вашего ребенка в вашей жизни. Не может сделать этого ни 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 царило 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, к которому члены семьи проявляют теплое, любящее, искреннее и поддерживающее их моральные силы отношение. 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 со многими людьми, которые искали удовлетворения в таких ценностях, как деньги, власть, слава. Но, прожив жизнь и обнаружив истинные ценности, они с грустью осознали, что ставили на ложную ставку. 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 осознали, 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 кто-то, кто 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 жизнь. Ввиду неминуемой близкой смерти, у нее изменилась вся система 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 насмерть сбивает машина. Вы только представьте себе горе, угрызания 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. Особенно, много ли будет случаев уделить им пристальное внимание! Мы должны использовать преимущества тех возможностей, которые есть у нас сейчас, потому что их у нас 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. Такой момент, когда мальчик 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, мальчик (останься он жить) с нежностью вспоминал бы эти минуты нежности всю свою жизнь, особенно, когда у него появился бы соблазн восстать против родительских ценностей в дни подросткового противостояния. Однако, если бы мальчик не погиб, он наверняка никогда бы не забыл боль, страдание и унижение той минуты.

Давайте обсудим другую историю, связанную с пристальным вниманием. Отец одного великого гуманиста описал в своем дневнике, как он провел целый день на рыбалке наедине 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, один историк обнаружил эти записи. Было интересно сравнить их с соответствующими по времени записями в дневнике сына, где тот писал: *"Какой чудесный день! Все время провел наедине с отцом"*. Сын описывал, 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 он не чувствует себя в безопасности, - тем самым нарушается его 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, лишённые пристального внимания своих отцов, кажутся совсем другими. Они весьма болтливы, умеют манипулировать, 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 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 и 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 и иногда предпочитают проводить все время с ним. Тем больше причин, почему пристальное внимание так жизненно важно. Больше, чем когда бы то ни было в истории семьи, на детей влияют силы, находящиеся за пределами семейного круга, на самом деле вторгающиеся в ее святая святых.

Друзья-родители, нам нужны колоссальные усилия, чтобы выкраивать время из нашего напряженного жизненного графика, но это воздастся 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.

У Джона Александра, Президента Межуниверситетского христианского общества, четверо детей. Недавно на конференции он рассказывал, как трудно ему выискивать время для каждого из них. Тогда он решил всю вторую половину воскресенья поделить между детьми, выделив каждому в отдельности не меньше получаса. Каждый должен искать свой путь общения с детьми.

Мне, лично, тоже трудно найти трещину во времени для детей, настолько я загружен. Но я пытаюсь выкраивать каждую свободную минуту для общения с детьми. Например, моя дочь одно время занималась по понедельникам в студии недалеко от моей работы. Я подгадал время так, чтобы забирать девочку 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 воспоминаниями, когда жизнь предъявляет свои сложные требования, особенно в беспокойные годы бурных подростковых конфликтов и естественного стремления к независимости.

Именно в минуты пристального внимания родители и имеют особую возможность дополнительного контакта глаз и физического контакта со своим ребенком. Контакт глаз и физический контакт усиливает важность пристального внимания и глубже воздействует на жизнь ребенка.

Безусловно, гораздо трудней найти время для пристального внимания, когда в семье несколько детей. 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, наверное, уже догадались, в чем дело. У нее было девять братьев и сестер, и бедным родителям не хватало времени, чтобы уделить ей столько пристального внимания, сколько именно ей было необходимо.

На самом деле им даже в голову не приходило, что девочка страдала от недостатка пристального внимания, поскольку все остальные дети были вполне хорошо приспособлены к жизни. У семьи была ферма; весь день взрослые и старшие дети были заняты: доить коров, кормить коз, пахать 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. Этот пример показывает, как важно планировать наше время, чтобы оказать пристальное внимание каждому ребенку. В семье, где двое детей, каждый родитель часто может проводить время с одним из детей. При трех детях проблема усложняется. А в семье, где один родитель, еще больше трудностей. Однако, если тщательно спланировать, то все окупится; например, в какой-то определенный день 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 проявить пристальное внимание к этому ребенку. Конечно, 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 "немазанное 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, робкий и пассивный ребенок; 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 тихого ребенка, пока что-нибудь серьезное не произойдет. 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, что подростковые годы полового созревания будут относительно здоровыми, спокойными, полноценными и плодотворными и для ребенка и для родителя. 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, то время, когда вы полностью сосредоточиваетесь на своем ребенке, следует увеличить. Для более старших детей нужно время, чтобы душа их оттаяла, развивающиеся защитные механизмы ослабли, чтобы они почувствовали себя внутренне свободными настолько, чтобы раскрыть душу, поделиться самыми сокровенными мыслями, особенно, если их 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: необходимость уделять пристальное внимание детям и нехватка времени. Например, писатель Джо Бейли разметил 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 и/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 кузена, полностью подавлявшего его, что впал в депрессию, замкнулся в себе, иногда даже совсем ни с кем не общался.

Я посоветовал, конечно, уделять много пристального внимания обоим мальчикам по отдельности. Однако кузен по-прежнему продолжал резко доминировать над Тимом, когда мальчики были вместе. Тогда, следуя моему совету, родители нашли следующий выход из трудного положения. Я посоветовал родителям уделять пристальное внимание каждому мальчику, когда доминирующий братец слишком уж настойчиво стремился быть в центре внимания. 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 работает, если родители и наедине с ребенком уделяют ему много внимания. Таким же образом я обучал учителей этим простым принципам, которые революционизировали весь процесс обучения и восприятия каждого ученика.

Пристальное внимание требует времени, его трудно осуществлять постоянно и 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 принимать крайние меры. Первая группа настаивает на строгой дисциплине, вторая - потворствует снисходительности.

Давайте рассмотрим этот вопрос заново в свете понятия соответствующей любви. 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 соответствующей, полноценной, идущей ему во благо любви и, естественно, совсем не нужна несоответствующая, неполноценная, идущая ему во вред любовь.

Несоответствующая любовь

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

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

Чувство собственности

Чувство, когда родители считают детей своей собственностью, - это стремление родителей поощрять чрезмерную зависимость ребенка от них. Поль Торнер (Paul Tournier), известный шведский психотерапевт, подробно описывает это в 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 границ 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 - отдельная 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 постепенный рост независимости, его развитие может пойти кривь 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 сопротивляться нашим советам и руководству, что приведет к появлению трещин в наших отношениях с ребенком.

И снова д-р Торнер предлагает, 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"*.

"Ибо Господня земля и что наполняет ее" (I 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 (часто неосознанном) его соблазнить. 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. Похоже, что это слово включает в себя все от кокетства, моделирования сексуального опыта до поллюций.

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 явным образом 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 намываю ее мочалкой, 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 известная журналистка и психолог Анна Ландерс): *"Дорогая Анна! Не знаю, насколько серьезна проблема. У меня дочь, красавица, 12-ти 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 забеспокоились? Что бы вы стали делать?

Вот ответ Анны Ландерс: *"Дорогая мама! Похоже, что слишком уж много прикосновений. В наше время девочка 12-ти 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, и это кажется соблазняющим ее. 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 общего отношения к выражению любви к детям. Получалось, 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. 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 может быть плохо или даже сильно повредить их детям.

Я думаю, что в связи с этим трудным вопросом можно облегчить душу (и жизнь!) многим родителям, если они поймут: 1) каждому ребенку независимо от возраста необходим соответствующий физический контакт; 2) совершенно естественно и нормально, если у 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. При такой путанице стоит ли удивляться тому, что так мало детей чувствуют искреннюю, безусловную, безоговорочную любовь?

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 все как раз наоборот на самом деле.

Довольно часто, работая в школе как психиатр и психотерапевт, я 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.

Два примера

Позвольте привести вам 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 мальчишки? 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. Мальчишки, чьи отцы суровы и жестки, отталкивают своих детей, не проявляя никаких нежных чувств, как правило, вырастают женоподобными "маменькиными" сынками.

А вот другой пример. Несколько лет назад у нас был пастор - массивный здоровяк с резкими чертами лица. Само его присутствие обращало на себя внимание, и у него было доброе, любящее сердце. Его сыну было три года, как и моему Дэвиду, но тот был выше на голову, 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 окажется победителем в жизни.

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

Итак, из-за всех этих ошибочных понятий, которые мы сейчас проанализировали (а также и других), мало родителей, способных обеспечить полноценное эмоциональное "питание" своим детям. Хотя любовь и горит в их сердцах, они мало проявляют ее в каждодневной жизни. Я убежден, что как только мы исправим эти ошибочные представления и как только родители осознают, что в самом деле нужно ребенку, большинство родителей сможет 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 в такие отношения, 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". Деструктивный характер этого процесса очевиден. 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 подростка. 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 своего сына, наносит вред не только своему отпрыску, но и тем, с кем тот связывается в течение своей жизни. Юноша привыкает смотреть на женщин, лишь как на объект сексуальных развлечений, что затрудняет отношения с женщинами как с людьми, имеющими свои собственные чувства и мысли, особенно, считать их равными себе. Конечно, есть много вариантов замещения. Здесь описаны наиболее деструктивные.

Другой пример замещения - это когда отец, например, использует своего сына для удовлетворения своих спортивных желаний. Если хотите видеть это явление в действии, пойдите на ближайший школьный стадион. Родитель, ориентированный таким образом, эмоционально вовлечен в спортивную игру, где участвует его сын, настолько азартно, как будто он сам играет. Вы можете понаблюдать, в какое бешенство он впадает, если судья засчитывает штрафное очко его сыну. А как он ругает и позорит своего сына, если тот сыграл неправильно!

Что это напоминает нам? Да все ту же старую песню обусловленной любви. 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 бейсболом. 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 ошибкой будет, если я тщеславно (вот она заместительная любовь!) попытаюсь реализовать через сына неудавшиеся мечты своей спортивной молодости! Лучше быть к себе поостроже!

Замещение становится вредным, когда оно изменяет нашу любовь, так что она начинает зависеть от поведения ребенка, т. е., по сути, становится обусловленной любовью. Мы, родители, не должны позволить нашим надеждам, стремлениям и мечтам обусловить и определить ту любовь, которую ребенок получает от нас. Замещающее чувство можно считать сродни чувству собственности, если оно заставляет нас считать детей своей собственностью, для того чтобы с их помощью реализовать наши собственные мечты. Как может в такой ситуации ребенок расти, считая себя правым, думать за себя, полагаться на себя. Наша любовь к детям должна быть безусловна. Мы должны любить своего ребенка так, чтобы он смог выполнить Божественный план его жизни, а не наши тщеславные мечты.

Перестановка ролей

Перестановка ролей была описана М.А.Моррис (M.A.Morris) и Р.В.Гоулд (R.W.Gould) в их Лиге Детского благополучия (Child Welfare League), опубликованной в 1963 г. Они определили ее как *"перестановки роли зависимости, когда родители обращаются к маленьким детям за помощью, защитой и эмоциональной поддержкой"*. Брандт Стил и Карл Поллок в своей книге "Избитый ребенок" (Brandt Stell, Carl Pollock, "The Battered Child", Chicago: Univ of Chicago Press, 1974, p.95) 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 осознать, что от него хотят, и соответственно его возможностей поступать так, как на этом настаивают взрослые. Эти родители обращаются с ребенком, как будто он гораздо старше, чем он 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, если сказать: сам родитель ведет себя, как испуганный, обездоленный любовью и лаской малыш, который смотрит на своего собственного ребенка, как будто это взрослый, способный излучать любовь и заботу». Мы видим, как у родителей здесь смешались два основных момента: завышенные ожидания и чрезмерные требования, и, соответственно, пренебрежение собственными интересами и нуждами ребенка, его ограниченными возможностями и его беспомощностью - вот самые существенные ошибки в восприятии ребенка родителями.

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. Иногда мы сами ожидаем, что наш ребенок поможет нам чувствовать себя лучше. 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 совершить 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, как следует. 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 как следует, 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 источником эмоциональной поддержки.

Мы, родители, должны изо всех сил стараться избежать собственной никчемности и недееспособности 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 возобновлять 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 с водой и 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. Эта самая банальная из всех ошибок, связанных с воспитанием детей. **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 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 уме у родителя любовь отделена от дисциплины, как будто это два совершенно независимых явления.

Неудивительно, что у родителя 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 первая 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. Использование методики поведенческого контроля (behavioral control technique) без фундамента безоговорочной любви - это варварство, нарушение библейских заповедей. Пока ребенок маленький, он еще будет вести себя как следует, но длительные результаты такого воспитания будут обескураживающими. 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? Дисциплина включает тренировку через все виды и формы общения с ребенком. Сюда входят: 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 у ребенка, причем наиболее отрицательный и примитивный. Дисциплины неизмеримо легче добиться, когда ребенок чувствует, что его искренне и глубоко любят. Происходит это потому, что он хочет идентифицировать себя с родителями и способен сделать это, только если он знает, что его действительно любят и 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 ним и с их ценностями. Если же нет сильной, здоровой, основанной на искренней любви и привязанности связи с родителями, ребенок реагирует на руководящую роль родителей с гневом, враждебностью, негодованием, обидой. Он рассматривает каждую просьбу (или требование) как навязанную ему провинность и активно учится сопротивляться этому. В самых тяжелых случаях ребенок научается рассматривать каждую просьбу родителей с отвращением, так что вся его ориентация на авторитет родителей (и в конечном счете), на любой авторитет сводится к тому, чтобы 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 (тренировки). Чем больше заполнен эмоциональный резервуар ребенка, тем более дисциплинированным он будет; чем более опустошен его эмоциональный резервуар, тем он хуже будет поддаваться требованиям дисциплины (тренировки) со стороны взрослых.

До сих пор мы не упомянули еще один важный аспект соответствующей любви. Это - умение **пристально** (активно) **слушать** ребенка. Пристально слушать ребенка - это значит слушать его настолько внимательно и сосредоточенно, чтобы он убедился, что вы знаете и понимаете, что он пытается передать вам. Когда ребенок уверен, что вы понимаете его чувства, мысли и желания, он с гораздо большей охотой будет положительно реагировать на ваши дисциплинарные требования, особенно, если вы не согласны с ним. Ничего не подавляет, не фрустрирует ребенка в такой степени, как то, что ему велют сделать что-то, а при этом он чувствует, что его родители не понимают его позиции. Это не означает, что вы поддаетесь на требование 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 ценной личностью, отдельной от вас. Поразмыслите об этом на досуге. Когда ваш ребенок чувствует, что вы вошли в его положение, посчитались с его чувствами, вы смягчили его гнев и возмущение, которые могли бы вернуться и не давать вам покоя потом, когда вас будут мучить угрызения совести. 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 отворят. Есть ли между вами такой человек, который, когда сын его попросил 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, выказывая ему 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 на матч по вольной борьбе в школе с тремя ребятами, 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 вся компания остановилась около их дома, чтобы надеть шипы на колеса, т. к. 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, т. к. следующий рабочий 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 также знала, что я лучше слушаю (пристальное внимание), 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 фрустрации и моя дочь - боли и, вероятно, 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 продемонстрировал вам, гнев может вынудить нас сказать или сделать то, о чем мы позже пожалеем. 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 так же 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 у человека хватает мужества, чтобы извиниться, если он неправ (а слишком бурная реакция, когда мы теряем власть над своими эмоциями, как раз такой случай). Хотите верьте, хотите нет, но если после ссоры воцаряется мир и покой, душевная близость и сердечное тепло, ребенок (и родитель) никогда не забудут эти драгоценные минуты. Они бесценны!

Чрезмерно бурную эмоциональную реакцию в семейной жизни можно вынести до ограниченного 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 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 принципиальная 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.** То, как ребенок подчиняется требованиям дисциплины, зависит, в основном, от того, насколько он чувствует любовь, заботу и внимание к нему, такому, какой он есть. Поэтому самая главная наша родительская задача - дать нашему ребенку почувствовать, что мы его любим, что мы на его стороне всегда.

Можно перечислить несколько причин, почему так много родителей попадают в ловушку наказания, почему они 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 оправдывая физические наказания и даже рекомендуя жестокие, чрезвычайно суровые методы обращения с детьми. Больше всего вызывает недоумение то, что многие из приверженцев жестоких мер, чтобы оправдать мучения над ребенком, ссылаются на Библию. Они цитируют три стиха из книги Притчей Соломоновых: *"Не оставляй 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 дадут 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, 13:25). Но при этом они умудряются пренебрегать тысячами строк из Библии о любви, сострадании, милосердии, понимании, прощении, воспитании, руководстве, доброте, привязанности, щедрости, как будто у ребенка мало или совсем нет никакого права на эти проявления любви.

Сторонники физических наказаний, похоже, забыли, что библейский посох пастыря почти исключительно применялся для того, чтобы пасти овец, особенно ягнят, просто направлять их по правильной дороге, следить, чтобы они не заблудились, не потерялись, и чтобы охранять их покой. *"Господь - Пастырь мой. Он покоит и направляет овец Своих. Господь - Пастырь мой; ни в чем не буду нуждаться. Он покоит меня на злачных пажитях и водит меня к водам тихим. Подкрепляет душу мою; направляет меня на стези правды ради имени Своего"* (Псалтирь 23 (22) - псалом Давида). Если же жезл и посох использовались для наказания (или сейчас используются), как же тогда понимать псалом 23: *"Твой жезл и Твой посох - они успокаивают меня"*.

Я что-то не заметил среди этих сторонников наказаний никого, кто бы говорил, что наказания могут приносить вред. Потому-то так много родителей, которые, прослушав или прочитав о "пользе" физических наказаний, искренне считают, что это главный и даже единственный путь "общения" с ребенком.

Результаты такого подхода

Я видел результаты такого подхода. Дети, в раннем детстве были вялыми, пассивными, услужливыми тихонями, замкнутыми и удручающе послушными; им не хватало сильной, здоровой искренней любви и привязанности к родителям. Вырастая, они постепенно начинали вести себя агрессивно, возмущались, обижались, с трудом сдерживали себя и подчинялись контролю и диктату взрослых, не были щедрыми, доброжелательными, милосердными, ничего не прощали, не умели сострадать, становились жестокими, бессердечными, злыми юнцами, сопротивляющимися авторитетам и крушащими все на своем пути.

Я думаю, Библия может помочь понять это. Апостол Павел говорил: *"И вы, отцы, не раздражайте детей ваших, но воспитывайте их в учении и наставлении Господнем"* (Послание к Ефессянам, 6:4). Что же произошло с этими бедными детьми? Их провоцировали на вспышки гнева, поскольку отсутствовал фундамент безоговорочной любви. Мне нравится парафраз Кеннета Тейлора: *"А теперь я обращаюсь к вам, родители. Не ругайте и не "пилите" своих детей, вызывая у них гнев, обиду и злобу. Лучше растите их, требуя от них дисциплины, основанной на вашей любви, которую одобряет сам Господь, используя разумные предложения и добрые советы"*.

Заметили ли вы у маленьких детей, которых часто наказывают, одну черту характера, вводящую в заблуждение? Это еще одна причина, почему так много родителей попадают в эту ловушку. Пока ребенок маленький, его поведением легко манипулировать и управлять, используя лишь одни телесные наказания. Конечно, при условии, что вы считаете "хорошим" такое поведение, при котором доминируют покорность и уступчивость, отсутствие спонтанности, недостаток уверенности в себе, тревожность, чрезмерное послушание.

Наверное вас это удивит, но при этом, я, будучи детским психиатром, встречал много детей, которых часто наказывали, особенно секли; при этом они были совершенно неуправляемы даже в раннем возрасте. Этим несчастным детям нещадно бьют, но наказание не дает "эффекта": такие дети иногда даже не вскрикнут. Конечно, до того, как придти ко мне, родители пробовали все, что только можно, - от кнута до пряника, даже посылали детей в специальные исправительные детские учреждения.

В каждом случае в корне проблемы лежит отсутствие любви между родителями и детьми. Эти дети просто не чувствовали, что их искренне и глубоко любят, и что родители всегда на их стороне. В результате дефицита насущно необходимой детям безусловной родительской любви обиды, негодование, пренебрежение, открытое неповиновение - все эти отрицательные свойства характера развиваются до такой степени, что даже телесные наказания не могут помочь их ослабить.

Поставьте лошадь впереди телеги

Прежде всего, самое важное для наших детей, друзья-родители, постоянно, на практике - **сначала безоговорочная любовь к детям, потом требование дисциплины!** Как лошадь должна стоять спереди, а телега сзади, так и положительные отношения между родителями и ребенком должны быть первостепенны, и это сведет отрицательные взаимодействия, такие как телесные наказания, к минимуму. Обратите внимание, я ведь не сказал, что безусловная любовь может совсем уничтожить необходимость применения телесных наказаний. Как бы я ни хотел, это, увы, не так! Чем более выражены искренние и глубокие отношения, основанные на безоговорочной, подлинной любви родителей к детям, тем меньше необходимость в наказаниях. К сожалению, иногда наказания необходимы, и мы обсудим этот вопрос позже.

Итак, подведем итоги. Для того, чтобы ребенок выполнял как следует наши требования, связанные с дисциплиной, мы, родители, должны обеспечить ребенка всем, что ему необходимо. Ребенок может хорошо учиться и быть дисциплинированным (тренироваться), если он счастлив, чувствует себя в безопасности, удовлетворен жизнью, доверяет окружающим и себе, уверен в том, что родители любят его и принимают таким, какой он есть. Ожидать, что ребенок будет учиться и, в частности, будет дисциплинирован без того, что мы не только физически, но и эмоционально заботимся обо всем необходимом для него, - достаточно жестоко. А потом бить его за то, что он не удовлетворяет нашим требованиям? Даже с комнатными животными мы обращаемся более милосердно.

Позвольте мне проиллюстрировать свою мысль. Агрессивный учитель физкультуры в школе пригрозил побить мою 13-летнюю дочь палкой за то, что она разговаривала во время завтрака в школьной столовой. Я позвонил директору школы и спросил, действительно ли в его школе разрешается бить детей (особенно девочек-подростков мужчине-учителю со всеми вытекающими отсюда соответствующими сексуальными осложнениями для девочки в будущем)? Он ответил: "Да!" Тогда я спросил его, бьет ли он свою собаку? Он ответил: "Нет". Интересно, почему дети все меньше уважают авторитеты и сопротивляются им? Вам не приходит в голову, почему, друзья-родители?

Ловушка физического наказания

Еще одна важная причина, по которой использование физического наказания как принципиального средства контроля за поведением, опасно, 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 выработается достаточное чувство вины, что препятствует развитию у него полноценного осознания себя как личности. Без фундамента безусловной любви ребенок не сможет пройти необходимые фазы развития, особенно отождествление себя с родителями, что искалечит формирование здоровой психики и самооценки.

Многие считают чувство 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 формулировании 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 последнее.

Другое трагическое последствие телесных наказаний - отождествление с агрессором. Это также механизм, позволяющий избежать чувства вины. Ребенок отождествляет себя (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. Вот почему родители, мучающие своих детей, в детстве, оказывается, сами подвергались наказаниям. Использование телесных наказаний

(или угроза их применения) в качестве основного средства воспитания детей переходит от поколения к поколению. Это достаточно плохо само по себе. Наряду с пугающим ростом пропаганды насилия во всех средствах массовой информации и коммуникации, особенно в телевидении, 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 некоторых из этих горе - критиков нет своих детей! Пока мы не обеспечили ребенка тем, в чем он отчаянно нуждается, он (и мы) будет страдать.

Я призываю вас, дорогие родители, внимательно изучить статистику, связанную с детьми и подростками в нашей стране: теоретические рассуждения, взаимоотношения, уважение к авторитетам, эмоциональные нарушения, мотивация поведения, наркотики, преступления и пр. Ситуация ужасающая! Я утверждаю, что на сегодня одна из главных причин, а может быть, и самая главная причина нашей национальной дилеммы с молодежью - это то, что наши дети не чувствуют, что их искренне и всерьез любят, понимают, принимают и заботятся о них. Поймите, что забота должна быть не только о физической стороне жизни!

Бедные родители в замешательстве: с одной стороны, оглушающий шум ревнителей дисциплинарных мер (по сути, ориентированных на наказание), с другой - сторонники неопределенных туманных программ, которым трудно следовать.

Но было бы также ошибкой применять на практике теоретические разработки, например, методику поведенческих модификаций (behavior modification techniques) в качестве основного способа. Так же, как и наказания, эти программы могут использоваться при воспитании ребенка и даже быть иногда очень полезными, но не как главный и основной принцип воспитания ребенка. Некоторые из этих программ вполне приемлемы, но обычно эти методики используются **вместо** безоговорочной любви и дисциплины (тренировки), основанной на любви.

Здесь-то и кроется ошибка. Эти разработанные методики в некоторых ситуациях могут быть весьма полезны (что мы отметим ниже), но мы, родители, сначала должны убедиться, что эмоциональный резервуар нашего ребенка полон до краев, прежде чем мы прибегнем к наказанию или сконструированным в теории методикам. В большинстве случаев, если ребенок получает всю необходимую ему безоговорочную любовь и дисциплину, основанную на любви, родители редко бывают вынуждены прибегать к наказаниям или специальным воспитательным программам.

Да, наказания и строгие дисциплинарные взыскания иногда необходимы и даже полезны, но давайте смотреть правде в глаза: это не лучший выход из положения; самое лучшее - соответствующее возрасту и потребностям ребенка проявление истинной родительской любви и достойное руководство развитием своих детей.

Нам, родителям, хотелось бы, чтобы нас связывали с нашими детьми доброжелательные, нежные, любящие, насколько это только возможно, отношения. В то же время мы, родители, хотим, чтобы наш ребенок развивал должный самоконтроль и действовал по возможности разумно и дисциплинированно, соответственно уровню развития и возрасту. Для того, чтобы эти бесценные вещи реализовались, родители должны обеспечить своим детям следующее: во-первых, гарантировать им безусловную любовь (в соответствующей форме) и, во-вторых, обеспечить требования дисциплины, основанные на любви, т. е. тренировать всеми возможными и допустимыми способами. Всесторонняя тренировка должна способствовать повышению самоуважения ребенка, не должна никоим образом принижать его и ранить его чувство собственного достоинства. Положительный пример и руководство,

помогающее улучшить поведение ребенка, имеет массу преимуществ перед наказанием, вызывающим плохое поведение.

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? Давайте обсудим это в следующей главе.

Глава 9

ДИСЦИПЛИНА, ОСНОВАННАЯ НА ЛЮБВИ

До сих пор мы с вами изучали, как передавать безусловную любовь ребенку, используя контакт "глаза в глаза", физическое прикосновение, пристальное внимание и дисциплину (тренировку). Мы выяснили, насколько важно прежде всего убедиться, что эмоциональный резервуар ребенка полон, т. к. только тогда он может расти и развиваться наилучшим образом. Только при этих условиях ребенок сможет выработать в себе настоящий самоконтроль и самодисциплину. В главе 8 мы обсуждали, что руководство, направляющее на разумное поведение и правильное действие ребенка, лучше, чем наказание его за ошибочный поступок. В конце главы мы констатировали, что каждый ребенок может иногда вести себя плохо. Давайте посмотрим, что же делать с таким плохим поведением.

Для того, чтобы понять, как справляться с проступками детей, мы должны осознать иррациональный способ мышления у детей. 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 и сами хотят ее, но пути, по которым они ищут ее, незрелы и иррациональны.

Давайте сначала посмотрим на рациональный путь, каким завоевывается любовь. Допустим, Джим влюбился в Клару. Как скорей всего он будет добиваться ответного чувства? Будет ли он себя вести незрело, выставляя себя 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 (или не может) научиться этому, но такая способность не заложена в нем от рождения.

Как же тогда это проявляется у ребенка, особенно маленького? Общаясь с окружающими, он своим поведением постоянно задает сакраментальный вопрос: *"Вы меня любите?"* То, как мы, родители, отвечаем на этот жизненно важный для него вопрос, определяет очень многое: самооценку ребенка, его самоуважение, отношения с людьми, в том числе и со сверстниками, чувства и эмоции и пр. Если его

эмоциональный резервуар полон, вы можете убедиться в этом по его хорошему поведению. Если он пуст, это тоже проявляется в шалостях, неуправляемом поведении, капризах и пр. Все четко. По большей части, поведение ребенка определяется тем, насколько он чувствует себя окруженным любовью.

В этом проявляется иррациональность ребенка. Вместо того, чтобы завоевывать нашу любовь и привязанность своим хорошим поведением, ребенок по своей природе 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 подспудный 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 ребенка. 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 Карей вернулась в конце концов. 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 7-летнему ребенку (ему тогда было 7 лет).

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? Она важнее меня? 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 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. теми способами, которые подходят к мальчику его возраста, 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 близости душевной. 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, что справился должным образом.

Все это ведет нас к осознанию того факта, что когда 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 ведет к наказанию. При этом уже трудно считаться с истинными потребностями ребенка и дело может кончиться поркой или ребенка заперут в его комнате. Если мы "боремся" с плохим поведением ребенка таким образом, то ребенок никак не почувствует родительскую любовь.

Наш первый вопрос, как родителей, должен быть: *"В чем нуждается этот ребенок?"* Тогда мы логически будем исходить в своих действиях из этой позиции. Только тогда сможем мы справиться с плохим поведением ребенка, обеспечив ему все, что необходимо и 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 ребенка 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-ти 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, чтобы помешать покою в семье, особенно доставалось более 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 нашлапать. 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 понятным его поведение. Ему отчаянно был нужен отец, а тот 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 (да, даже если бы я нашлапал 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 я 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 наполнился, 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 братца, 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 мы ошибочно предпочтем незрелое решение и неподходящим образом 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 вызывает гнев и возмущение.

Друзья-родители, если вы пропустите этот важный момент, вы зря потратили время на чтение этой 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. Наказание иногда необходимо, но из-за его отрицательных последствий при злоупотреблении им. 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 насыщен.

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, никогда нельзя не обращать внимания 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 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 сказать, 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 своей 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 принципиально 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 у ребенка 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 своей проступке, его отчаянно мучает совесть. Он сам наказывает себя. Ему необходимо 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 чувство гнева, душевной боли, обиды и горечи будет 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?

Апостол Павел предупреждал об этой ошибке, когда он писал: *"И вы, отцы, не раздражайте детей ваших, но воспитывайте их в учении и наставлении Господнем"* (Послание к Ефесянам, 6:4). Лично я не знаю более явного пути вызвать у ребенка гнев, горечь, обиду, чем наказывать его, особенно физически, когда он искренне сожалеет о своем поведении. В такие минут мы должны учиться прощать.

Есть еще одна существенная причина, по которой стоит простить ребенка в таком случае. Он должен научиться, каково это - чувствовать, что его прощают, иначе чувство вины будет мучить его в будущем. Посмотрите, как много людей отягощены чувством вины (в том числе и христиане), потому что они так и не научились чувствовать, что такое быть прощенным.

Может быть, в действительности Бог и другие давно уже на самом деле простили их. Но они все еще чувствуют свою вину, даже если они знают, что их простили. 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.

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 ты - писатель; легко можно подобрать пример для иллюстрации.

Недавно я вернулся домой после длинного изнурительного рабочего дня, усталый и замученный неприятностями. Я с трудом вылез из машины, чувствуя себя как выжатый лимон. 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 вытянутым, 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 попозже, 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; 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 к себе 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, спрыгнул 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 наложить на него ограничения. 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: *"Прости, я больше не буду"*, т.к. он боится, что его накажут. Конечно,

здесь нет никакого раскаяния и никаких угрызений совести, и мы должны уметь 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 себя вести. 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 лавировать лживыми заявлениями, чтобы добиться преимуществ, при этом извиняться он будет только для того, чтобы избежать наказания. Такое специфически манипулирующее поведение является ярким примером того, что происходит, если телегу ставят впереди лошади. Когда у родителей складываются такие неестественные отношения с ребенком, что в первую очередь применяются наказания для контроля над поведением ребенка, вместо того чтобы сначала удовлетворить его эмоциональные потребности, ребенок придумывает самые невероятные трюки, чтобы избежать наказания. *"Извините, я больше не буду!"* - только один из них, применяемый, когда родители сердятся или расстраиваются из-за его выходок.

Ситуация, прямо скажем, опасная. Ребенок приучается быть неискренним, нечестным, расчетливым, бесчувственным манипулятором. Существует средство, которое исправляет эту ошибку и изменяет эту тенденцию в лучшую сторону. Это - безоговорочная любовь.

В такой ситуации здоровое суждение родителей - самое главное. Родители находятся в лучшем положении, они сами могут судить, насколько искренне и правдиво ведет себя ребенок. Если ребенок часто манипулирует и врет, то необходима срочная помощь, чтобы избежать грядущих неприятностей.

Надо прямо 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 дадут ребенку знать, что вы, родители, понимаете его, 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

Вопросы, которые мы до сих пор рассматривали, являются наиболее важными и решающими аспектами в воспитании детей. Если эти принципы применяются правильно, большинство осложнений с растущими детьми облегчается или вообще снимается. Если вы внимательно следите за эмоциональными потребностями ребенка и удовлетворяете их, если в вашей семье дисциплина основана на любви и согласии, то все это позволит установить здоровые, крепкие, положительные отношения взаимной любви и привязанности между родителями и детьми. Когда возникает какая-то проблема, когда родители не могут справиться с ребенком, прежде чем принимать какие-то крутые меры, им надо проверить заново, имеет ли ребенок все, что ему нужно для полноценного

развития (главным образом, в эмоциональном плане), и помочь ему своей любовью, заботой, вниманием и пр.

Пожалуйста, друзья-родители, вспомните материал, изложенный в предыдущих главах, потому что, положив руку на сердце, я перехожу к той части дисциплины, о которой 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 только в качестве **последнего**, самого крайнего 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 (тренируйте) своего ребенка всеми положительными способами - примером, руководством, моделированием, инструкциями. Когда ваш ребенок плохо ведет себя, 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, пожалуйста, простите его, и пусть он знает, что вы его простили.

Друзья-родители, если вы прилежно выполняете все, о чем я писал, а другие факторы, такие как 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 своим ребенком, вашими взаимоотношениями 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 (тренировки), 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 успехов в школе до личностных проблем.

Просьбы

Для того, чтобы добиться нужного нам поведения от ребенка, прежде всего, следует обращаться к нему с **вежливыми просьбами**. Это наиболее положительный путь к тому, чтобы ребенок вел себя как следует. Что еще важнее, - просьбы опираются на чувство личной ответственности у ребенка. 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 знает, что его родители понимают, что он сам способен думать. Он сам способен принимать решения, сам может контролировать свое поведение, сам должен учиться принимать ответственность за свои поступки. Если вместо приказов как можно чаще звучат

просьбы, ребенок будет уверен, что родители на его стороне, что они – его союзники, что они хотят помочь ему сформировать свой характер и выработать свою линию поведения. Это очень важно.

Если требуя приличного поведения, родители в основном опираются на приказы, ребенок может быть послушным и вести себя как следует. 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 хорошими 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 способности выполнять эту просьбу.

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, т. е. она неразумна со стороны родителей. Родитель должен выполнять эту задачу вместе с ребенком. Часто родитель ошибочно думает, что такая задача, как эта, по силам малышу, сердится, что ребенок отказывается или не справляется, и наказывает его вместо того, чтобы помочь ему выполнить эту сложную для 4-летнего малыша задачу.

Если вы обращаетесь с просьбами к ребенку довольно часто, это может сослужить ему еще одну реальную пользу: вы сможете определить, по силам ли ему эта задача или нет. 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. Очевидно, что-то не так именно в этот раз, если раньше это не доставляло ему большого труда.

Не хотите ли узнать, в чем дело? Я бы обязательно захотел. Я бы изо всех сил постарался выяснить, в чем дело, потому что это может оказаться исключительно

важно. Я бы, безусловно, предпочел решить эту загвоздку и убедился, что ребенок готов добровольно выполнить мою просьбу, чем насилловать 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 наказывать за то, что я заставил его силой выполнять непосильную задачу.

Раз уж я решил как следует выполнять родительские обязанности, у меня есть власть и чувство ответственности за то, чтобы мой ребенок вел себя как следует, но я также отвечаю за его общее благополучие. Я должен также следить за тем, чтобы мой ребенок не был травмирован, если я злоупотребляю своей властью и авторитетом против него. Его будущее счастье и благосостояние серьезно зависит 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 обычно родители вежливо обращаются к ребенку с просьбами, то временами прямая команда даст необходимый эффект. Чем чаще родители прибегают к авторитарному тону, приказывая ребенку, что делать, тем хуже будет его реакция. Особенно это так, если к тому же вдобавок родители разгневаны, раздражены, настроены враждебно или впадают в истерику, "общаясь" с ребенком. Например, были ли вы в доме, где уровень напряженности высокий? В таких домах родители в основном исчерпали весь свой запас власти и резервы силы, пытаясь дисциплинировать (тренировать) 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 осталось в запасе, чтобы справиться с этими непредвиденными ситуациями. Их дети реагируют также безучастно, как они обычно реагируют на родительские требования. Получается, что в экстренной, срочной ситуации они реагируют не более активно, чем, например, на такую прозу жизни, как требование завязать шнурки.

Родители, мы должны беречь мощные залпы приказов для действительно важных моментов! У нас должны сохраняться резервные боеприпасы для критических случаев! Очень важно стараться поддерживать в доме, насколько 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 убраться в доме до возвращения жены с конференции; дома были оба мальчика. Начал я вполне хорошо. Я попросил ребят начать убираться у них в спальне, пока я постелю постели в своей комнате. Когда я вернулся через несколько минут, они занимались уборкой. Но я заметил, что они выбросили на пол одежду из шкафа вместо того, чтобы ее повесить. Обычно это послушные ребята, с которыми легко ладить, и короткого объяснения и простой просьбы вполне хватило бы. Но я был раздражен и перестарался. Я рывкнул 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 силу приказа для того момента, когда мне, в самом деле, в трудных обстоятельствах понадобилась бы их быстрая реакция.

Например, однажды в воскресенье, после того как мы поставили машину около церкви на стоянке, Дейл стал обходить машину сзади и в это время внезапно выехала другая машина. Момент был крайне опасный. Я заорал как резанный, требуя, чтобы Дэйл бежал ко мне. Слава Богу, он понял по моему голосу, что дело срочное, и мгновенно

среагировал. Если бы у меня раньше выработалась привычка кричать 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 стукнул его, и начал на него кричать. Я отметил 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. Во-вторых, я обратился к нему с просьбой. 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, пойдём со мной"*. Тут до него дошло, и он повиновался. Когда мы остались одни, и он успокоился, мы поговорили, что когда человек злится, он 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 самодисциплине и умении сдерживать свой гнев в неподобающих обстоятельствах.

Предположим, Дэвид просто не среагировал бы, как я хотел, и не смог бы успокоиться или сдержать свой гнев даже после того, как я велел ему сделать это. Следующий шаг был бы отвести его в место, где он мог бы остаться один. Если бы я не смог добиться этого словесными инструкциями, мне пришлось бы перейти к следующему уровню силы, использованию физического принуждения.

Но даже здесь я использовал бы наименее резкий метод. Я взял бы мальчика за руку, может быть, обнял бы его за плечи и отвел бы в спокойное место. Цель в том, чтобы контролировать поведение ребенка самым нежным, доброжелательным, любящим образом.

Открытое неповиновение

Вполне возможно, что Дэвид остался бы безучастным к любому словесному подходу. Он мог бы отказаться делать то, что я велел ему. Это уже была бы настоящая борьба двух волей. Это можно назвать открытым неповиновением. Открытое неповиновение – одно из немногих показаний к наказанию. **Неповиновение - это открытое сопротивление, и вызов власти - родительской власти.** Это упорный отказ повиноваться. Конечно, неповиновения, так же как любого дурного поведения, разрешать нельзя.

В этих ситуациях наказание часто показано, и такие столкновения происходят иногда, что бы мы ни делали, чтобы их избежать. Однако родители должны пытаться уйти от таких неприятных стычек. Не потакавая безрассудным капризам или желаниям детей, но постоянно перепроверяя 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 лучше заново проанализировать свои отношения с ним и выяснить для себя, что они ожидают от своего ребенка - не слишком ли многого?

Представьте, что ребенок становится открыто непослушным, неуправляемым, явно бунтует, и его вызывающее поведение не поддается ни на какие уговоры, эмоциональную поддержку, пополнение эмоционального резервуара. Ребенок не

реагирует ни на просьбы, ни на строгие инструкции (команды), и он продолжает упорствовать в своем неповиновении. Опять же, позвольте мне подчеркнуть, что эта ситуация должна быть крайне редкой. Когда же это случается, убедитесь, что вы попробовали все, что в ваших силах, прежде чем прибегнуть к наказанию. 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 осознает, когда родители слишком мирятся с его плохим поведением. Он обнаруживает их непоследовательность или по отношению к нему одному, или по сравнению с другими детьми, особенно братьями и сестрами. Вот почему родители должны быть строги и настойчивы, всегда требуя соответствующего поведения и не боясь продолжать любить и дисциплинировать (тренировать) ребенка одновременно. Родители должны проявлять гибкость, особенно в отношении наказаний. Гибкость необходима по нескольким причинам.

Во-первых, родители могут ошибаться. Если вы чувствуете, что родители не должны изменять свои дисциплинарные меры, коль скоро решение принято, вы собираетесь загнать себя в угол. Конечно, родители могут передумать и ослабить или усилить наказание. Помните, что недостаток физических наказаний в том, что раз уж ребенок наказан, изменить ничего нельзя. Естественно, родители не хотят слишком часто менять свои решения так, чтобы это не выглядело пустой болтовней и не пугало ребенка. Я имею в виду, например, если наказание установлено: ребенка на 1 час запирают в спальне, а потом родители обнаруживают факты, уменьшающие его вину, так что 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 каждом доме. Сохранять гибкость для того, чтобы соответственно изменять наш подход к дисциплине (тренировке) и сохранять твердость характера - это две разные вещи. Обе существенны. Твердость, прежде всего, включает то, что мы ожидаем от ребенка и его реакцию на наши просьбы. Если наши ожидания слишком жестки (например, ожидать от двухлетнего ребенка, что он последовательно будет реагировать на нашу первую просьбу), мы ведем себя неразумно.

Нормальный двухлетний малыш, естественно, будет отрицательно настроен большую часть времени и покажется нам непослушным и будет открыто сопротивляться дисциплине, но это для него естественная стадия развития, - давайте назовем ее "негативизм двухлетних". Наказание за это ничем не оправдано. Любящие родители двухлетнего малыша, конечно, должны быть твердыми, но они должны твердо ставить границы дозволенного, а не наказывать. Эти родители будут контролировать поведение своего ребенка, нежно маневрируя ребенком, поднимая его, поворачивая, управляя им, ставя его в нужное место или позицию.

Этот "негативизм двухлетних" принципиально важен для нормального развития ребенка. Это один из путей, которым каждый из нас вынужден психологически отделять себя от родителей. Это может показаться открытым неповиновением, но это

совершенно отличное явление. Одно различие между негативизмом двухлетних и открытым непослушанием - состояние войны между двумя сторонами. Негативизм двухлетних нормален и за него не следует наказывать. Открытое неповиновение - как вызов родителям - терпеть нельзя и с ним необходимо справиться.

По мере того, как ребенок становится старше, его способность реагировать на словесные просьбы возрастает, и к четырем с половиной годам (у каждого ребенка по-своему) родители могут ожидать, что ребенок среагирует на их просьбу с первого раза. Я с полным основанием ожидаю, что мои дети отзовутся на мою просьбу сразу же. Если же нет - они знают, что я приму меры. Конечно, я разрешаю им сказать что-то по делу или задать вопрос. Но если я не изменяю просьбу, 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 важных уроков, выучить которые необходимо, если мы хотим как следует воспитывать детей, - каждому ребенку необходимо испытать все способы выражения любви одновременно. Ему нужны и контакт "глаза в глаза", и физическое прикосновение, и пристальное внимание, и дисциплина **одновременно**. Ребенок должен получить и **нашу любовь и твердость**. Ничто не исключает друг друга. Быть твердым по отношению к ребенку, требовать от него дисциплины (тренировки) - все это вовсе не отрицает искренней привязанности к нему. Нежность и ласковое обращение не уменьшают твердость и не пестуют вседозволенность. **Вседозволенность поощряют недостаток твердости и отсутствие границ**, в рамках которых допустимо нормальное поведение ребенка, а вовсе не любовь и привязанность.

Когда родители сознательно обеспечили ребенка всеми проявлениями любви и дисциплины, 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 можно обойтись, запретив ему 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 понимать, за что его наказывают**. Объясните ему понятным для него образом, 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 сломать палец. В-третьих, немедленно после наказания оставьте его одного, дайте ему выплакаться. Родители должны быть неподалеку, прислушиваясь, когда он перестанет плакать. Как только он успокоится, он оглядывается по сторонам и задает свой вечный вопрос: *"Вы еще меня любите?"* Родители должны тогда продемонстрировать всю свою любовь: через контакт "глаза в глаза", физическое прикосновение, пристальное внимание, чтобы заново уверить

ребенка, что его, несмотря ни на что, в самом деле, по-прежнему искренне и безоговорочно любят.

Модификация (изменение) поведения (Behavior Modification)

Наконец, я думаю, пора уже упомянуть модификацию поведения. Эта система широко применяется в настоящее время в воспитании детей. По существу, модификация поведения использует положительное подкрепление (включая положительные явления и вещи из окружающего ребенка мира, к которым он стремится), отрицательное подкрепление (удаляя положительные явления и вещи из окружающего ребенка мира) и наказание (включая отрицательные явления и вещи в окружение ребенка).

Пример положительного подкрепления для ребенка за соответствующее хорошее поведение - наградить ребенка: дать ему конфетку, фрукт, игрушку. Пример отрицательного подкрепления - запретить смотреть телевизор за какой-нибудь проступок, отнять на время любимую вещь и пр. Пример наказания (иногда это называется методикой отвращения) - больно ущипнуть за руку. Более подробное обсуждение этой методики выходит за рамки этой книги.

Но здесь хотелось бы подчеркнуть некоторые важные моменты. Прежде всего, мы особенно обратили внимание на модификацию поведения, потому что эта методика часто заменяет эмоциональное воспитание детей. Если родители злоупотребляют модификацией поведения, то дети не будут чувствовать окружающей их любви. Почему? Самое главное в основе модификации поведения - условность. Ребенок получает награду, только если он ведет себя определенным образом.

Далее, модификация поведения не связана с чувствами или эмоциональными потребностями ребенка (любовью). Следовательно, родители, используя модификацию поведения в качестве основного способа общения с ребенком, не могут выразить ему свою безоговорочную любовь.

Например, вспомните пример с Дэйлом в предыдущей главе, после моего трехдневного отсутствия; ведь я сначала позаботился о том, чтобы восполнить его эмоциональный резервуар, обняв и приласкав его. Строгий психолог-бихевиорист (специалист по модификации поведения) сказал бы, что я награждаю Дэйла за его плохое поведение, выражая ему свою привязанность в этот момент, весьма неподходящий, с их точки зрения. Видите разницу? Родители не могут в основном пользоваться методикой поведения и одновременно любить своего ребенка безоговорочной любовью.

Другая проблема, вызванная применением этой методики: у ребенка вырабатывается несоответствующая система ценностей. Он научается выполнять все, что от него требуют, главным образом ради награды. У него вырабатывается ориентация: *"А что я с этого буду иметь?"* Приведу вам в пример семью моего близкого друга. Он строго придерживался модификации поведения в воспитании своих детей. Однажды мы были у него в гостях и он похвастался: *"Джерри всего три года, а он уже может считать до ста. Смотри!"*. Он подошел к мальчику и сказал: *"Джерри, посчитай до ста, и я дам тебе жвачку"*. И Джерри мгновенно сориентировался: *"А я не хочу жвачку, я хочу шоколадку"*. Если мы надеемся научить своих детей выполнять работу и учиться ради чувства удовлетворения самим процессом, ради того, чтобы дело было хорошо сделано, ради наслаждения творчеством, ради чувства гордости в результате как следует выполненного задания, нам лучше не слишком увлекаться модификацией поведения. Конечным результатом явится несоответствующая мотивация.

И последнее, что я хотел подчеркнуть в связи с модификацией поведения. Если родители слишком часто пользуются ею, ребенок научится добиваться того, что он

хочет, обратив против родителей этот же метод. Он будет вести себя так, как требуют родители, лишь бы добиться того, что **ему** хочется. Большинство людей называют это манипуляцией. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок стал хитрым и ловким манипулятором - лучший способ воспитывать его только с помощью модификации поведения.

Теперь, когда я разъяснил все отрицательные аспекты модификации поведения, давайте рассмотрим и положительные. Эту методику можно использовать при воспитании детей, но она не должна быть главной. **Главной должна быть безусловная любовь.**

Модификация поведения должна применяться для специфических, повторяющихся время от времени осложнений с соответствующим поведением ребенка, когда он не чувствует себя виноватым, не раскаивается, но и не проявляет открытой вражды и неповиновения. Но такие осложнения должны быть достаточно специфические, чтобы их легко было определить и понять ребенку.

Позвольте мне привести еще один пример, характеризующий этот тип проблем, с которыми мы столкнулись в своей семье. Около полугода назад наши мальчики были на такой стадии развития, что они часто дрались друг с другом. Ясно, что ни один из них не испытывал угрызений совести. Прощать такое поведение было нельзя. Просьбы не помогали. Приказы действовали на пару часов. Наказания тоже давали кратковременный эффект, к тому же всем были неприятны. Вы знаете, что сработало? Вы, наверное, уже догадались: система наград. Мы использовали таблицу звезд. Одна звезда - за каждые 15 минут мирного сосуществования; причем интервалы постепенно увеличивались, пока драки не прекратились. Каждый мальчик получал соответствующую награду (то, что ему очень хотелось) за определенное количество звезд. Система замечательно сработала, и в доме воцарился мир и покой.

Однако, позвольте предупредить вас. Этот тип обращения с детьми требует времени, последовательности, действительных усилий и упорства. Не начинайте, если вы не готовы стоять на своем, и стойко придерживаться этой методики наград. Иначе вас ждет полная неудача. Существуют многочисленные книги о модификации поведения, из которых вы узнаете подробности.

Глава эта была достаточно длинной, но позвольте мне подчеркнуть еще одно. Как вы видите, хорошее воспитание ребенка требует равновесия. **Ребенку необходимо все, что мы уже обсудили: контакт "глаза в глаза", физическое прикосновение, пристальное внимание, дисциплина, просьбы, твердость характера, гибкость реакции, приказы, прощение, наказание, модификация поведения, инструкции, руководство, положительный пример для подражания, умение активно слушать. Но мы должны давать это все нашему ребенку в меру, в разумной пропорции!** Я надеюсь, что все, что мы так подробно обсуждали здесь, поможет вам осуществить это таким образом, что даст вашему ребенку возможность постоянно чувствовать вашу безоговорочную, безусловную любовь.

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. Объяснение, почему дети с такими отклонениями от нормы гораздо более склонны к эмоциональным и другим нарушениям, выходит за рамки данной книги.

Однако уместно сделать несколько замечаний, которые помогут родителям таких страдающих детей. Некоторые из этих советов тесно связаны с тем, как мы передаем нашу любовь детям.

Проблемы восприятия

Давайте сначала рассмотрим общие проблемы восприятия. Трудно вкратце определить, что такое воспринимать, ощущать, но давайте попробуем. Это может означать способность понимать или воспринимать информацию через все органы чувств и передавать ее в мозг, что для ребенка с различными нарушениями гораздо сложнее, чем для здорового. Следовательно, когда такая информация, включающая зрительные образы, звуки, прикосновения и пр., перерабатывается в мозгу ребенка, ему трудно понять ее как следует - четко и ясно. Его понимание окружающей его жизни искажено в тех сферах, где у него есть нарушения и осложнения, что приводит к искаженному, ошибочному восприятию.

Используя это очень расширенное и упрощенное определение проблем восприятия, мы можем видеть, что сюда можно включить многие специфические проблемы, характерные для детей с отклонениями. Осложнения со зрением, трудности со слухом, определенные неврологические болезни, многие осложнения в обучении - все это имеет одно общее: у каждого ребенка, страдающего одним из этих нарушений, искажено **восприятие окружающей его действительности**. Поступающие к нему извне стимулы или информация искажены в той или иной степени.

Видите ли вы колоссальную важность этого сверх самого факта нарушения способности к восприятию? 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 ощущения. 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 больному ребенку.

Такому ребенку трудно почувствовать, что его любят, и это одна из серьезных причин, по которым у ребенка с различными нарушениями в области восприятия, в общем, менее адекватное представление о самом себе. Это одна из причин того, что обычно с возрастом у таких детей усиливается депрессия. В результате возникают довольно серьезные эмоциональные и поведенческие нарушения, особенно в ранней юности.

Обычная история ребенка с нарушениями в области восприятия: естественный результат - снижение способности к обучению, и 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. Депрессия в этой возрастной группе не похожа ни на какую другую. 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 в результате ведет к ухудшению успеваемости. Как следствие, длительная скука овладевает ребенком и снижается интерес к любой активной деятельности. На этой стадии подросток глубоко несчастен. Если скука нарастает, в конце концов, у подростка его депрессия и страдания

выплескиваются наружу. Замученная депрессией и скукой девочка ищет выход из этого затруднительного положения в неразборчивых знакомствах, наркотиках, побегах из дома и другом анти социальном поведении. Мальчик в сходной ситуации склонен вести себя аналогично, но он более предрасположен к насильственным действиям, например воровству и дракам.

Если мы знаем, что дети с физическими недостатками, с дефектами восприятия почти всегда предрасположены к низкой самооценке, к неадекватному самоощущению, если они чувствуют, что их не любят и не принимают такими, какие они есть, в результате чего они впадают в депрессию, как мы можем помочь им? Я твердо уверен, что есть область, где они нуждаются в помощи больше всего, но на это обычно никто не обращает внимания. Я думаю, вы уже догадались: больше всего эти дети нуждаются в том, чтобы их любили безоговорочно, искренне, безусловно. Тогда им легче будет преодолеть свои дефекты.

Как мы добиваемся этого? Так же, как мы проявляем нашу любовь ко всем детям, за исключением того, что мы должны помнить, что хотя их восприятия искажены в некоторых сферах, они редко искажены во всех чувственных модальностях. Эти дети почти всегда нуждаются в **большей** привязанности и других способах передачи любви, чтобы чувствовать себя окруженными любовью.

Вдобавок этим бедным детям необходимо выражать нашу любовь в более прямой, упрощенной, открытой, непосредственной и акцентированной форме. Мы также должны проявлять свои нежные чувства более **интенсивно**. Все это необходимо, чтобы быть уверенными, что эти дети с различными дефектами не понимают наши чувства по отношению к ним ошибочно и искаженно, что они получают ясный и четкий сигнал от наших сердец к их сердцам. Наши средства общения с такими детьми, выражающие нашу любовь, должны быть четкими и ярко выраженными.

Другие медицинские проблемы

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 или рак. 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. Именно это и происходит в связи с удовлетворением эмоциональных потребностей большинства больных диабетом детей. Заботливые родители настолько сосредоточиваются, например, на времени и правильности доз инсулина, на подборе диеты, анализах на сахар и т.д., что эти необходимые процедуры заменяют 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.

Когда дети подрастают, особенно в пубертатном периоде и в ранней юности, у них усиливается гнев, обида и горечь по поводу их болезни. Из-за того, что родители, как мы уже видели, замещают любовь только заботой о медицинской стороне их жизни, у них накапливается возмущение и болезнью и родителями. У таких больных детей появляется враждебность и открытое неповиновение не только авторитету родителей, но и вообще всяким авторитетам. Возникает склонность к депрессии со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Хуже всего, они часто используют всю серьезность их болезни для того, чтобы игнорировать родителей и выразить свой гнев и чувство фрустрации. "Назло" они могут 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 этих сложных болезнях, 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, - **замена медицинскими процедурами проявления родительской любви**. Второе - это **отсутствие строгих рамок поведения и недостаток контроля за их поведением со стороны родителей**. Родители могут испытывать жалость к своим больным детям. Они могут также чувствовать вину, страх или впасть в депрессию. Если родители не могут контролировать поведение этих больных детей, так же как они делают это по отношению к другим, здоровым детям, а именно, проявляя твердость характера и устанавливая пределы, за которые ребятам не рекомендуется переходить в своих нехороших проявлениях агрессивности и пр., то юные пациенты начнут ловко **манипулировать** своими родителями.

Особенно это легко удастся хронически больным детям. Они могут использовать свою болезнь для того, чтобы контролировать своих родителей. Используя преимущества родительских чувств вины, жалости, страха, заставляя родителей бояться ухудшения их состояния, и даже используя открытую угрозу сознательно поддаться болезни и умереть.

Такая динамика развития поведения может в той или иной степени проявляться у любых детей с нарушениями здоровья любой степени длительности, тяжелыми острыми и хроническими болезнями, осложнениями. Здесь и астма, физические недостатки, умственная отсталость, эпилепсия, неврология, двигательные затруднения, даже зубная боль и неспособность к обучению. Список можно продолжать без конца.

Итак, дорогие родители, 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 самым ребенком. Больше, чем что-либо на свете, ему нужна ваша безусловная любовь. Куда больше, чем ваши подпорки, куда больше, чем домашние задания, куда больше, чем дополнительные учителя, специальные упражнения и куда больше, чем любое лекарство. Самый незаменимый ингредиент в жизни вашего ребенка - это вы, родители, и ваша щедрая безусловная любовь, направленная на больного. Вооруженный ею, ваш ребенок может обрести силу и желание преодолеть болезнь и начать развиваться.

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 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. Заботливые родители инстинктивно знают, что их ребенок нуждается в привязанности и других

формах эмоционального воспитания, но когда они пытаются это выразить, ребенок бесчисленными способами увиливает от их "нежностей". Вот так дилемма! 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 не сопротивлялся, ему все равно необходимы все проявления безусловной любви, о которых мы говорили. 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 на эмоциональном уровне, т. к. он становится более восприимчив к эмоциональному контакту. Конечно, каждый ребенок ведет себя по-разному. Один ребенок более восприимчив в один период и менее восприимчив в другой. Родители сами должны быть заинтересованы в том, чтобы выяснить, когда их ребенок наиболее восприимчив к любви и нежности.

Первый период восприимчивости, который я хотел бы отметить, - это когда ребенок **смеется** от души над чем-то. Например, ребенок смотрит телевизор и хохочет от души над смешной сценой. Тут родители имеют возможность, разделяя его веселье и обсуждая комичные подробности, ласково смотреть ему в глаза, прикоснуться к нему с нежностью и полностью сосредоточить свое внимание на ребенке. Но делать это надо во время, т. к. 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, надо быстро "включиться" и "выключиться".

Третий период восприимчивости - это когда ребенок **нездоров физически**. Ребенок может быть болен или он 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 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. Это принесет огромную пользу сейчас и даст большие дивиденды на будущее и ребенку, и родителям. 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.

Мы обсудили только некоторые возможные осложнения, которые могут помешать нашему ребенку получить то, в чем он отчаянно нуждается. Я хотел бы, чтобы у нас было время и возможность поговорить о других детях с трудными проблемами, например, о детях, у которых горе в семье, о детях разведенных родителей, о детях, страдающих депрессиями, о детях, безнадежно больных, о трудных подростках, но здесь этому нет места, к сожалению.

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 стремление выражается разными словами, но суть 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 **утеряли 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 или 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 наши жизни, 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 боролись с 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.

Но это драгоценное, дарующее мир сокровище, которого жаждет каждое 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 мире 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 и при такой ориентации вы сами видите, насколько трудно становится передать вашему ребенку систему ваших моральных и этических ценностей. Для того, чтобы ребенок установил со своими родителями духовную связь, оказался способным воспринять их ценности духовные, 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, исключительно 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 жесткое 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 в этом случае пример. Ребенок, посещающий воскресную церковную школу, будет точно и 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, воспоминания 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 один шустрый мальчишка чересчур громко болтали и смеялись во время занятий. Учитель, не задумываясь, наказал их, заперев одних в комнате и заставив писать *"Чти своего отца и свою мать"* сотни раз, пока, наконец, их не вызволили родители. Бессмысленность и бесчувственность этого несправедливого и унижительного наказания привела 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, когда он вырастет, он сам примет свое собственное 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 своему 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 своих родителей: *"Почему вы не объясните мне, что значит эта жизнь? О чем это все?"* Есть и еще одна причина крайней опасности, лежащей в основе такого

пренебрежительного подхода к проблемам духовности у детей. Все больше сект и культов предлагают деструктивные, порабощающие 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", по-видимости, манере. Он легко поддается на уловки любой секты, предлагающей конкретные ответы, независимо от того, насколько они лживы и подавляюще действуют на детей (вспомните секту, описанную в главе 5).

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 так же 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 нелегко.

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.

Почему же не делать это одновременно, если есть такая возможность? 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 таким экономным способом!

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 занятия, 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 и/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 наших детей растущими крепкими, здоровыми, счастливыми и независимыми людьми. Я надеюсь, вы будете вновь и вновь перечитывать эту маленькую книжку. **Лично мне самому надо постоянно напоминать себе, как любить своих детей.**

www.naturecurative.com