

ВИКТОР КЛАИН

Как 
ПОДГОТОВИТЬ
РЕБЕНКА
К ЖИЗНИ

МОСКВА - ЛЕНИНГРАД



1991

**БИБЛИОТЕКА
СЕМЕЙНОГО
ВОСПИТАНИЯ**

Victor B. Cline

**How to
Make Your
Child a
Winner**

Walker and Company  New York

ВИКТОР КЛАЙН

**КАК
ПОДГОТОВИТЬ
РЕБЕНКА К ЖИЗНИ**

**КАК
ВОСПИТАТЬ
ПОБЕДИТЕЛЯ**

Перевод с английского В. В. Веселовой

Общая редакция и вступительная статья
профессора А. В. Мудрика

“ПРОГРЕСС”
“УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР-АНТАРЕС”

1991

Москва - Ленинград

ББК 74.90
К 47

Редактор Н. Е. ФАЙН

К 47 КЛАЙН В.

КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К ЖИЗНИ : Пер.
с англ. Общ.ред. и вступ.ст. А.В.Мудрика. - М.-Л.:
Прогресс, Учебный центр - Антарес 1991 - 283 с.

Автор книги - американский психолог, занимающийся проблемами воспитания детей, семейными отношениями. Книга д-ра В. Клайна посвящена стратегии и тактике воспитания, в ней излагаются методы разрешения постоянно возникающих в семье проблем. Автор приводит рекомендации различных специалистов в области воспитания, а также собственные заключения, к которым он пришел в процессе практической работы с детьми и родителями. Особый интерес вызывает личный опыт В. Клайна - отца девяти детей, которым он подробно делится с читателем. Автор уверен: вырастить детей победителями, людьми деятельными, умеющими достойно преодолевать жизненные трудности, - задача вполне реальная для большинства родителей.

Книга адресована широкому кругу читателей и, конечно, в первую очередь, родителям.

К $\frac{4312000000 - 000}{006/01/ - 91}$ без объявления

ББК 74.90

Редакция литературы по гуманитарным наукам

© 1980 by Victor B. Cline

© Перевод на русский язык, вступительная статья
"Прогресс", 1991

© Оформление "Учебный центр-Антарес", 1991 г.

ISBN 5-01-002527-2

Вступительная статья

В наше трудное время всех родителей беспокоит больше всего будущее детей. Меняются, казалось бы, незблемые устои, другими становятся отношения между людьми, возникает бесчисленное количество новых проблем - политических, экономических, социальных, что, естественно, отражается и на жизни семьи.

Предлагаемая нашим читателям книга американского психолога профессора Виктора Клайна "Как подготовить ребенка к жизни. Как воспитать победителя" несомненно может помочь в решении сложных вопросов семейного воспитания. В этой умной и доброй книге читатели смогут найти множество советов, которые облегчат общение с детьми, разъяснят, как вместе с ними с раннего детства постигать окружающий мир и преодолевать трудности. Самые простые - учить малышей ходить, говорить, читать, и самые сложные - вникать в проблемы подростков и юношей, в их взаимоотношения со сверстниками, учителями, быть рядом, когда взрослеющих детей одолевают разочарование и пессимизм.

Эта книга написана человеком, который по американским стандартам является типичным представителем среднего класса. Такого класса, который политологи считают основой любого демократического общества. Естественно, поэтому, что книга В. Клайна написана для среднего класса и о нем.

У нас в стране среднего класса как такового пока нет. Даже по нашим весьма скромным жизненным стандартам к нему с большой натяжкой относят лишь 10% населения. Но современная бурная политическая и экономическая обстановка стала стимулом формирования среднего класса. Она вызвала интерес не только к выборам, рыночным отношениям, предпринимательству, но и к собственному образу жизни. Многие наши сограждане поняли, что надо стремиться жить по-человечески сегодня, сейчас, а не в далеком туманном будущем. Они начали уделять больше внимания своей семье. Возможно это объясняется еще и тем, что в пе-

риод такой ломки, которую переживает наше общество, семья становится убежищем, надежность которого обеспечивает уверенность в своих силах, в бескорыстной поддержке. При этом вопросы воспитания начинают серьезно занимать многих родителей.

И для таких родителей предлагаемая книга просто необходима. Они найдут в ней кладезь обыденных и проверенных жизнью ценностей. Ответственность за ближних, предприимчивость во имя семейного благополучия, самоуважение, компетентность, терпимость, умение делать выбор и принимать решение, забота о нравственности своих детей - лишь некоторые из этих ценностей.

Виктор Клайн не только эрудированный ученый, опытный консультант по вопросам семейных отношений, он еще и отец девяти детей. Поэтому его книга полна конкретных практических советов, многие из которых без особого труда могут реализовать и наши родители. Вот некоторые примеры.

С раннего детства, советует автор, надо предоставлять детям свободу выбора, начиная с самых элементарных действий. Для этого не требуется никаких особых условий, родители только должны понять основное: не делать за ребенка то, что он может сделать сам. Но это вовсе не означает, что детям не надо помогать. Наоборот, о необходимости помощи речь в книге ведется постоянно. Но помощи разумной, такой, которая способствует пробуждению интересов, развитию умений. Родителям лишь надо следить за тем, чтобы вовремя оказаться рядом, подсказать, показать, посоветовать.

Очень важно, считает д-р Клайн, чтобы родители обращали внимание на дефекты развития ребенка с самого раннего возраста и помогали ему от них избавиться. Если ребенок шепелявит, не выговаривает какие-то звуки, путает их, необходимо как можно раньше показать его логопеду. Если у ребенка кожа на лице воспалена или на ней появились прыщики, следует сразу обратиться к специалисту-косметологу. И в этом нет ничего сверхъестественного. Просто надо понять, что косметолог порой необходим не только взрослым, но и детям.

Актуален для любой семьи совет автора учить детей относиться к неудачам как к неизбежным событиям в жизни, не отчаиваться, а извлекать из них уроки. Это может стать также важным шагом на пути реализации другого настоящего совета - учить детей принимать себя такими, какие они есть, ценя свои достоинства и видя недостатки. Ведь терпимость по отношению к себе - необходимое условие терпимости к другим.

Нравственные ориентации - главное в жизни семьи, считает американский психолог. Без сердечных, добрых отношений с близкими человек не может быть полноценным семьянином, работником, гражданином.

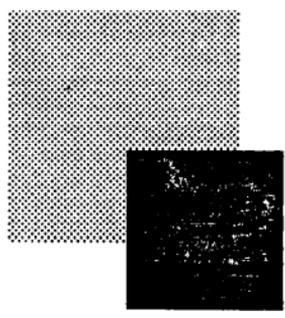
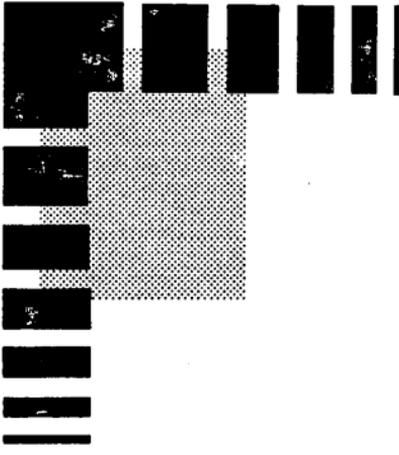
Особое внимание уделяется созданию атмосферы любви в семье, воспитанию умения, а главное, стремления детей заботиться о своих родных, друзьях, товарищах. Не последнюю роль в вопросах семейной педагогики играет доброжелательность, мягкий юмор, который способен "закруглять" даже самые острые углы бытовых коллизий.

Книга Виктора Клайна не из тех, которые ставят на полку ради красивой обложки. Это "вещь повседневной необходимости", своего рода семейный справочник, к которому всегда можно обратиться за советом. Например тогда, когда твой родительский гнев, возмущение, обида на ребенка мешает принять правильное решение, сделать шаг ему навстречу. То, о чем пишет автор, дает обширный материал родителям для раздумий, для анализа и творческого применения в семейной воспитательной практике.

Книга профессора Клайна может стать очень полезной, если отнестись к ней как к своеобразному экрану, на который проецируются картинки чужой жизни, не похожей на нашу. Рассматривая их, можно увидеть и понять многое в своих делах, в своей жизни, по-новому взглянуть на свое поведение в семье, на свои удачи и промахи.

Прочитав эту книгу, родители поймут главное: чтобы ребенок был подготовлен к жизни, чтобы он вырос счастливым и смог сделать счастливыми других, он должен быть уверенным в своих способностях и возможностях, чувствовать себя победителем. А настоящему победителю свойственно мужественно переносить удары судьбы, находить выход в трудных ситуациях, не терять оптимизма и смело идти дальше по выбранному пути.

А. Мудрик



От автора

Эта книга - итог долгих лет жизни, отражение мыслей и чувств многих людей. Желание написать ее возникло у меня, когда в составе небольшой группы ученых Калифорнийского университета я принимал участие в комплексном исследовании по проблемам человековедения. Члены этой группы Роберт Эгберт, Тор Миланд, Роберт Каттер, Эдвард Фоджи, Чарльз Браун и Мартин Спиклер с риском для жизни занимались сбором научных материалов в районе американских военных действий в Азии, хотя и не принимали участие в боевых операциях.

Мне хотелось бы поблагодарить Джоан и Денниса Эштон, Корри Хаммонд, Тома Халверсона, Кортни Блэка и Рассела Клайна за чтение фрагментов рукописи будущей книги, своими советами и замечаниями они оказали ценную помощь автору.

Особую признательность хочу выразить Лоуэлл Дурхэм, Дж.Сиг и Фэй Шрайер а также Ричарду К.Уинслоу, редактору издательства "Уокер и К^о"; они признали книгу достойной публикации и активно способствовали ее изданию.

Приношу глубокую благодарность Орсону Скотту Карду за мудрые советы и поддержку, которые очень помогли мне в работе.

Нас, мою жену Луиз и меня, вдохновляли несколько счастливых супружеских пар, сумевших воплотить в жизнь своих семей многие ценности и идеалы, о которых рассказано в книге. Это Ли и Лорна Франк, Дон и Лиз Муллер, Карделл и Лиз Аллен и Элен Лоу, Меррит и Марша Игнан, Майк и Бонни Сервино, Хэнк и Дэрил Хули. Все они достигли поразительных успехов в воспитании детей.

Конечно, я обязан воздать должное семье моих родителей Джорджа и Бетти Клайн за их любовь и многолетнюю поддержку; я убежден, что их можно считать победителями в этой жизни.

Наконец я подошел к самому главному : моя единственная и неизменная любовь - Луиз, понимающая, любящая,

чуткая, отважная, и девять наших общих "сокровищ": Рассел, Дженис, Робин, Кристофер, Ричард, Констанс, Поль, Джулия, Ребекка...Я благодарю свою спутницу жизни за бесчисленные жертвы и бесконечную преданность мужу и семье.

Предисловие

Мы с Луиз, моей женой, уже более двадцати лет делим поровну все печали и радости, которые доставляет нам воспитание наших детей. Двадцать шесть лет я практикую как клинический психолог и занимаюсь проблемами личностных и семейных конфликтов (в течение десяти лет возглавлял клинику психического здоровья). Одновременно я много лет веду научные исследования в сфере человековедения и преподаю в университете.

Я знаю детей. У меня была возможность наблюдать их в разных обстоятельствах: и в своей собственной семье, и в трудных семьях, прибегавших к моей помощи, и семьях своих друзей и знакомых. В этой книге обобщен мой жизненный и научный опыт.

Каждый ребенок неповторим. Каждый - индивидуальность с уникальным набором генов. Мой опыт убеждает, что с помощью любящих, мыслящих родителей в каждом ребенке можно оптимально развивать природные способности. В адаптации ребенка в жизни, в его личном счастье решающее значение имеет атмосфера семьи, условия, которые мы, родители, создаем своим детям. Эти условия особенно важны для будущей взрослой жизни наших детей, когда они сами будут создавать семью и воспитывать своих детей.

В Священном писании (34:7) говорится, что грехи отцов сказываются на детях до третьего колена. Многим из нас это кажется несправедливым. Однако мой клинический опыт подтверждает справедливость слов Священного писания. Эта закономерность проявляется и в психической патологии, и в умственных расстройствах. Занимаясь психотерапией, я консультировал иногда представителей трех поколений одной семьи. И я наблюдал, как нервные заболевания бабушек и дедушек передаются из поколения в поколение, поражая не только их собственных детей, но и внуков, а иногда и правнуков.

Правда, есть и другая закономерность. Из поколения в поколение передается и душевное здоровье, и добрые отно-

шения в семье. В дружных семьях вырастают дети, способные создать хорошую семью.

К сожалению, пока еще не придуманы "таблетки от семейных недугов"; нет таких инъекций, которые избавляли бы супругов от проблем в отношениях друг с другом или с детьми. Но "проторенные пути" к созданию любящей, теплой, счастливой семьи есть. Даже в семьях с болезненными отклонениями можно найти "заветный выход", чтобы вывести молодое поколение из порочного круга разрушительных воздействий.

Об этом и написана книга - о методах разрешения постоянно возникающих в семье проблем. О стратегии воспитания, которая поможет детям вырасти счастливыми, здоровыми, преуспевающими людьми, в общем, победителями.

Проблемы есть у всех детей. У одних больше, у других - меньше, но вырасти без проблем не удастся никому. Ведь живем-то мы далеко не в совершенном мире: ваши дети могут попасть к плохим учителям; вы сами можете оказаться в депрессивном состоянии, и это непременно отразится на детях; возможно, с вашими детьми не захотят дружить товарищи, и это их ранит душевно. А, кроме того, в жизни детей бывают неизбежные болезни, несчастные случаи, переезды семьи. Глубокие переживания возникают у детей из-за угрей, курного носа, болезненных менструаций, прямых или, наоборот, вьющихся волос, слишком большого или слишком маленького роста. Иногда в семье неминуем развод, может умереть один из родителей. Все это, к сожалению, случается в жизни, и, если детям удастся избежать одних несчастий, их подстерегают другие. Неизбежно возникают не одни, так другие проблемы.

Жизнь любой семьи состоит из радостей и огорчений, когда веселье и слезы пополам. Даже идеальная семья не в силах уберечь детей от этого. Впрочем, родители должны не оберегать их, а помогать, готовить к встрече с трудностями.

Нужно, чтобы дети осознанно относились к жизненным проблемам, умели справляться с ними, не впадали в отчаяние от неудач. Мы, родители, должны научить своих детей достойно переносить удары судьбы, сохранять хладнокровие и выдержку. Мы должны вооружить их умением не бояться проблем и самостоятельно находить выход из сложных ситуаций.

Я всегда восхищаюсь детской стойкостью и выносливостью. Поразительно, сколько промахов допускают многие родители в воспитании, и, несмотря на это, их дети вырастают прекрасными людьми.

Детские способности можно приумножить, если ребенок знает, что на свете есть взрослые люди, которые его любят,

заботятся о нем. Джон Стейнбек в одном из ранних рассказов создал незабываемый образ матери. У нее был тяжело больной сын, за которого она страшно переживала. Кого она только ни приглашала к нему: и семейного врача, и хироманта, и христианского проповедника, и служителей других культов. Она не упускала ни одного шанса на спасение ребенка. Когда не помогали ни молитвы, ни лекарства, она лечила больного своей бесконечной преданностью и любовью.

Дети всегда чувствуют отношение родителей, и это постоянное ощущение - доброй заботы, безмерной любви - ничем не заменить. Она создает и укрепляет в ребенке чувство собственной значимости, уверенность в себе.

Я знаю одну мать, крикливую, эмоционально неустойчивую. Если ее дети плохо себя ведут, лезут куда не надо, ссорятся, она на них кричит, а то и плачет. И, несмотря на это, дети её понимают, они чувствуют, что дороги ей, что она по-настоящему их любит. Поэтому они все готовы ей простить, даже незаслуженные подзатыльники.

Как психотерапевт, который немало повидал в жизни, я знаю, что люди способны изменяться, но всегда за все приходится платить: жертвовать своей свободой, своим временем, своими увлечениями. Наступает момент, когда для решения жизненных проблем кто-то из родителей должен сказать себе: самое главное для меня - любовь к семье. И тогда он найдет способы так изменить свое поведение в семье, чтобы оно успокаивало, вселяло оптимизм, давало силы другим.

Много лет я занимаюсь озлобленными, расторможенными, неполноценными, напуганными детьми с низкой самооценкой. Я видел немало упрямых, отчаянных, гиперактивных детей. Моя практика привела меня к главному выводу: лучший путь лечения - сделать родителей психотерапевтами собственных детей.

Если я, психотерапевт, вижу с ребенком наедине один-два раза в неделю, мне почти всегда удастся установить с ним хорошие, доверительные отношения. Я могу помочь ему разобраться в себе. Это очень важно для нас обоих, для наших взаимоотношений. Но ребенок возвращается в семью и проводит там оставшиеся 166 часов в неделю. А в семье в это время ничего не изменилось. Его родители, как всегда, его не понимают, они разочарованы, постоянно раздражены. Ущербные взаимоотношения в семье сохраняются. И, продолжая жить в той же обстановке, он по-прежнему подвергается фрустрации. Но для того, чтобы в психике ребенка произошли реальные перемены, нужно, чтобы родители стали помощниками психотерапевта. За это,

правда, придется заплатить дорогой ценой - потратить много времени и усилий. Конечно, родителям нужна помощь, в частности, необходима проверенная, эффективная, целенаправленная методика - методика действенная.

В предлагаемой вниманию читателя книге изложены различные методики воспитания детей, разработанные многими специалистами на основе экспериментов и научных исследований. Я привожу здесь мои собственные заключения, к которым я пришел в процессе практической работы с детьми, и мой личный опыт семейного воспитания.

Не утаиваю я и своих ошибок. Выйдя из колледжа, я отнюдь не воплощал в себе "всю мудрость мира". Мы с Луиз часто сожалеем, что раньше не знали того, что знаем сейчас. Очень многое мы бы сделали совсем иначе, если бы в воспитании детей можно было начать сначала. Каждое новое поколение должно опираться на опыт предыдущего, учиться на его ошибках, чтобы не повторять их. Я поделюсь с вами всем, что мы сделали правильного и ошибочного, что оказалось действительно эффективным, а что - никуда не годным!

Я учился у своих родителей, как воспитывать детей. Очень многое я почерпнул у своих коллег, причем не столько из официальных выступлений, докладов или публикаций, сколько из бесед за коктейлем, по окончании заседаний, в кулуарах профессиональных конференций. Именно здесь я нередко узнавал, что приносит успех, а что не удастся. Это сведения особого рода, психологи не могут включить их в научную публикацию, так как они с трудом укладываются в исследовательские параметры. Но как часто именно эти сведения гораздо ближе к истине, чем узкопрофессиональные, а иногда абстрактные статьи, которые публикуются в теоретических изданиях.

За долгие годы работы с семьей, школой, с социальными институтами, занимаясь индивидуальными психотерапевтическими консультациями, я встретил немало людей, введенных в заблуждение скороспелыми "чудо-теориями" в области образования и воспитания. Я нередко сталкивался с холостыми, бездетными профессорами, которые читают лекции о развитии ребенка, о семейной жизни и о том, как правильно ухаживать за женщиной. У них самые благие намерения, но полное отсутствие практического опыта, который помог бы им отделить зерна от плевел в безграничной сфере теоретической психологии. Передо мной клинический психолог. Ни разу в жизни он не испытывал всей гаммы чувств, которую дает полноценный, устойчивый союз с женщиной. Нимало не смущаясь этим, он пишет статью за статьей, книгу за книгой на темы сексологии, семейной

психотерапии, в которых с точки зрения реальной жизни полно нелепостей.

Есть специалисты, увлеченно занимающиеся такими вопросами, как права гомосексуалистов, альтернативные стили жизни, права ребенка, и тому подобными спорными темами. Иногда они пишут, обучают и консультируют таким образом, чтобы поддержать только собственную концепцию, и тем самым наносят ущерб нормальной семье, которая стремится вырастить здоровых, счастливых детей.

Некоторые эксперты по проблемам воспитания детей зачастую вообще совмещают несовместимое: смысл и бессмыслицу, фантазию и реальность. Они могут запутать кого угодно, вместо того чтобы помочь в выборе правильных методов воспитания.

Откровенно говоря, я хотел бы, чтобы вы отнеслись и к моим советам в предлагаемой книге только как к возможным вариантам. Это *моя* точка зрения, это те методы, которые помогли *мне*. Предлагаемые идеи, теоретические концепции выносятся на ваше рассмотрение. Их нужно опробовать, испытать, "обкатать", опираясь на собственный опыт и свои представления.

Если что-то "не идет", не получается, откажитесь от данного метода. Видимо, он вам не подходит. Не бойтесь нового. Дерзайте! Если тот или иной метод не годится для ваших детей, вы это быстро почувствуете. Будет гораздо полезней, если вы постараетесь адаптировать книгу к особенностям своей семьи. Не стоит слишком педантично следовать моим рекомендациям; ведь это не инструкция, написанная специально для ваших детей. Я воспитывал своих детей без всяких инструкций, и эта книга не должна быть для вас догмой, истиной в последней инстанции. Но я рассказываю о тех методах, которые действительно помогли родителям, и не одной, а многим семьям.

Какого ребенка считать "победителем"? Все зависит от того, чем измерять победы, успех. Богатством? Титулами? Званиями? Властью? Думаю, что не этим. Когда я говорю о том, как подготовить ребенка к жизни, как вырастить победителя, я не имею в виду борца, стремящегося доказать свое превосходство над всеми окружающими. Я веду речь о том, чтобы научить ребенка одерживать победы в жизненной "игре", достойно разрешать возникающие проблемы и с открытым забралом принимать многочисленные вызовы судьбы, которые она бросает всем без исключения.

Победитель - это тот, кто познал глубинный смысл жизни, свое предназначение, кто обрел уверенность в своих силах, спокойное мужество. Победитель способен отдать без

сожаления и принять с благодарностью, с несчастиями он справляется достойно и умеет сразу же забывать о них.

Окружающие инстинктивно ощущают в победителях уверенность и целеустремленность. Но это ни в коем случае не лихорадочное стремление к цели, не вызывающее тщеславие, это скорее, свет и сияние, идущее из глубины души, способ выражения таланта, которому нельзя научить. Таким людям уготован особый путь, а какой именно - они решают сами. Они обладают способностью видеть себя со стороны и знают, что у них в жизни всё получится, они чувствуют себя "хозяевами своей судьбы". Победители обладают способностью к самоорганизации и, выбрав вид деятельности, занимаются ею увлеченно. Таким людям работа приносит глубочайшее внутреннее удовлетворение.

Мы с Луиз уверены в одном: вырастить детей победителями - задача вполне реальная для большинства родителей, во всяком случае, при желании родители могут намного повысить у своих детей "коэффициент победителя". Каждый ребенок проявляет способности по-своему. Он сам должен выбрать путь к успеху, и совсем необязательно ему идти по стопам родителей. Эту истину нам пришлось усвоить по мере накопления собственного опыта. Мы экспериментировали, часто добивались успехов, иногда терпели неудачи. Но никогда не отступали!

В каждом ребенке "заложен" победитель, но ему надо постоянно помогать проявить себя. А сделать это лучше родителей никто не сможет.

ГЛАВА 1

The page features several decorative halftone squares of varying sizes and shades of gray, scattered across the layout. One large square is in the top right, another is in the middle left, a large one is in the bottom left, and two smaller ones are in the bottom right, one of which is solid black.

СЧАСТЛИВАЯ
СЕМЕЙНАЯ
ЖИЗНЬ

1

Основы жизненного успеха закладываются в раннем детстве

В разгар войны в Корее военные наблюдатели - старший лейтенант А. Маршалл и полковник Энтони Стэндиш - ошеломили своих коллег следующим сообщением: лишь около 15% американских солдат применяли личное оружие в боях на передовой, даже в случае непосредственной угрозы со стороны противника. Во время морских десантов этот показатель повышался до 25 %.

Первой реакцией военного командования было недоверие. Но последующие наблюдения подтвердили эту информацию. Обнаруженный феномен получил название "фактора бойца" и стал предметом специального исследования. Задача исследования заключалась в том, чтобы выявить различия между солдатами двух категорий - "бойцами" и "не-бойцами". К группе исследователей из Университета им. Джорджа Вашингтона в Калифорнии присоединился и я, в то время новоиспеченный доктор философии. Во главе группы, разрабатывавшей основной план исследования, стояли д-р Роберт Эгберт и его заместитель д-р Тор Миланд, оба психологи. Группа исследователей вылетела в Корею, чтобы из числа пехотинцев 2-й, 7-й и 45-й дивизий, воевавших на передовых позициях в долине Кит-Хва, в Порк-Шопе и в районе Кристмас-Хилл, отобрать объекты для наблюдения.

Основой для отбора и тестирования пехотинцев служили показания однополчан, наблюдавших их в бою. Опросив 647 военнослужащих, мы получили информацию о поведении примерно 1000 человек. Из них 345 были отобраны нашими экспертами. Издержки военного времени - убитые, раненые, эвакуированные - уменьшили это число до 309. Из них 168 человек проявили себя активными "бойцами", а 141 человек - "не-бойцами".

Самый важный момент исследования заключался в том, чтобы правильно разделить испытуемых на две категории.

Рискуя собственной жизнью, д-р. Эгберт и д-р. Миланд вели тщательное наблюдение за пехотинцами на поле боя. Их выводы стали основой для нашей классификации. Окажись она неточной, вся последующая работа пошла бы на смарку.

Как выявлялись "не-бойцы"? Путем перекрестного опроса однополчан. Они называли таких солдат "чокнутыми". Рассказывали, что "чокнутые" убежали с поля боя, рыдали, дрожали как осиновый лист, а то и винтовку в руках не умели удержать. "Не-боец" мог отсиживаться в окопе или в укрытии, вместо того, чтобы броситься на помощь товарищам под огнем противника. Он не подчинялся прямому приказу открывать огонь по противнику, спасать и эвакуировать раненых или занять новую позицию. Он мог сбежать с поля боя, выбросить винтовку или нарочно испортить ее, чтобы она была непригодной для боя. "Не-боец" мог симулировать или устроить настоящую истерику, выдумать несуществующие опасности и прийти от них в неопишуемый ужас.

В той же боевой обстановке "бойцы" проявляли высокое чувство ответственности. Они сохраняли спокойствие и хладнокровие, не терялись в сложных условиях. Они продолжали сражаться, несмотря на ранения, нередко именно они последними отходили с позиций. "Бойцы" первыми бросались подбирать и выносить с поля боя раненых. Когда было трудно, они успокаивали и подбадривали товарищей, вселяя в них силы и уверенность. Они прекрасно владели оружием, с готовностью принимали на себя обязанности убитых и раненых командиров. В зависимости от ситуации действовали активно и эффективно. Короче в сложной обстановке боя они всегда проявляли себя лучшим образом.

Когда удалось выявить обе эти категории, солдат стали привозить небольшими группами в тыл и проводить с ними обширные исследования. В арсенале экспериментаторов были психологические и ситуативные групповые тесты, физические измерения, особое внимание обращалось на рассказы солдат о себе и своей семье. Весь процесс для каждой группы занимал шесть дней, а на каждого испытуемого приходилось до 955 всевозможных измерений.

Анализ фактов, полученных в ходе данного исследования, длился несколько лет. Была собрана уникальная информация, которая, к сожалению, не стала достоянием широкой научной общественности. Результаты были переданы военному командованию и не публиковались. Когда ученые закончили работу, все материалы были оставлены заказчикам.

В чем же важность проведенного исследования? Не в тех различиях между "бойцами" и "не-бойцами", которые уда-

лось обнаружить; это были всего лишь промежуточные результаты. Наше главное открытие состояло в том, что выявилась разница между личностями, устойчивыми и неустойчивыми к стрессам.

"Бойцы" не были делинквентами, человеконенавистниками-психопатами или хладнокровными убийцами. Нет, это были люди того суперкомпетентного типа, которые превосходно действуют в любой ситуации - и на войне, и в мирное время.

"Не-бойцы" же, как выяснилось, почти все были неудачниками, некомпетентными людьми с неудавшейся судьбой, хотя все они несомненно были умственно и психически здоровыми.

По существу, мы исследовали проблему "победителей" и "побежденных", "специалистов" и "дилетантов", тех, кто способен справиться со стрессом, и тех, кто оказался не в силах его преодолеть. Ни до, ни после нас никто не владел большим массивом информации по этой теме.

Итак, мы с огромным энтузиазмом занялись анализом фактов. Мы стремились понять, что же из себя представляют наши "супермены", как они стали такими, необходимо было также узнать, в чем источники некомпетентности, неадекватности наших "неудачников", их психологической беспомощности. Хотя некоторые наши выводы были основаны на исследовании специфического контингента лиц мужского пола, мой многолетний опыт подсказывает, что многие из полученных результатов вполне применимы и к женщинам.

"Бойцы". Сравнивая обе группы, мы обнаружили, что "бойцы" превосходили своих товарищей-солдат по результатам интеллектуальных тестов и по эмоциональной стабильности в самых разнообразных ситуациях; как личности они были сильнее.

"Бойцы" отличались хорошим физическим здоровьем, они вели себя независимо, раскованно. Как правило, все наши "бойцы" росли в более обеспеченных стабильных семьях; у них были лучше развиты социальные навыки. Отношения с родителями, особенно с отцами, у всех "бойцов" были доверительными, теплыми.

"Бойцы" были терпимее к чужим недостаткам. Их отличала правильная, четкая речь, хорошие организаторские способности, более высокий уровень образования. Для их поведения характерна открытость и уверенность в себе. У большинства "бойцов" был высокий рост, плотное телосложение.

Во всех ситуациях они оказывались самыми предпочитаемыми: товарищи охотно шли с ними и в разведку, и в

увольнительную. Характеризуя их, солдаты и офицеры употребляли следующие эпитеты: зрелый, предусмотрительный, практичный, рискованный, добросовестный, энергичный, надежный, способный, храбрый. По контрасту о "не-бойцах" отзывались так: слабый, зависимый, несамостоятельный, застенчивый, трусливый, нерешительный, ненадежный.

Изучая биографии наших "бойцов" и "не-бойцов", мы обнаружили поразительные различия в их воспитании начиная с раннего детства. Правда, выяснилось, что есть сферы, где особой разницы между группами не было. Например, не имело значения, в большой или маленькой семье вырос объект нашего исследования, которым по счету он был ребенком: первым, вторым или третьим. Самые существенные различия обнаружились в особенностях образа жизни семьи.

"Удальцы" и "неудачники". В моем дальнейшем изложении условные обозначения "бойцы" и "не-бойцы" теряют смысл. Отныне я буду называть суперкомпетентную группу "удальцы", а неэффективную - "слабаки", "неудачники". С момента нашего "боевого исследования" выросло новое поколение, на свет появились уже внуки солдат, воевавших в Корее, но многие выводы этого исследования актуальны и сегодня.

В отличие от человеческой культуры, которая развивается и изменяется циклично, варьируя стили, особенности и пристрастия, основы нейрофизиологии человека и структура его психики остаются стабильными. С учетом этого можно понять, почему в семейных отношениях 50-х и 80-х годов так много сходного.

Методы воспитания в семье накладывают неизгладимый отпечаток на образ жизни детей. Это подтверждается результатами нашего "корейского" исследования. У нас, родителей, есть выбор, есть возможность повлиять на будущее своих детей. Мы можем дать им опыт, который сделает их сильнее. Скажу больше: мы способны творить "чудеса воспитания", если знаем, что и как делать. В этом не раз убеждались и я, и другие психотерапевты.

Но чтобы чудо произошло, надо быть готовым заплатить за него. Даром ничего не дается. То, что на первый взгляд может показаться чудом, на поверку оказывается итогом долгих и тяжелых трудов. Но ради того, чтобы наши дети были счастливы, добились успеха в жизни, стоит потрудиться.

Как функционирует семья

В каких же семьях выросли "удальцы"? В полных, где были и мать и отец. В отце дети видели сильную личность, активно участвующую во всех семейных делах. Как правило, он был главой семьи, бесспорным и признанным авторитетом. Он поддерживал порядок, дисциплину в семье, причем словесными, а не физическими методами. Отец и сын были привязаны друг к другу; отец был той личностью, с которой сын мог себя идентифицировать.

В глазах "удальцов" матери были теплыми, мягкими женщинами, хотя иногда беспокойными и озабоченными. По отзывам детей, они прекрасно справлялись с дисциплиной в семье. И, хотя в доме царил порядок, все юноши вспоминали, что атмосфера в доме была нестрогая и способствовала свободному развитию. В этих семьях привязанность друг к другу была намного прочнее, а контакты со всеми остальными родственниками (дедушками, бабушками, тетями, дядями, племянниками) гораздо шире.

В группе "неудачников" 40 человек из 100 воспитывались без отца; либо он умер, либо ушел из семьи. Даже тогда, когда отец жил в семье, сыновья его почти не видели дома, и он не интересовался ими. Мальчикам не хватало рядом сильного человека, который все знает и умеет, мог бы служить им примером. В семье постоянно возникали неурядицы, дисциплина была неустойчивой и слабой, зачастую держалась на побоях. Мать обычно воспринималась сыновьями как доминирующая или чересчур опекающая личность.

Синдром "деятеля" ("делателя"). Существенное различие между двумя исследуемыми группами заключалось в том, что "удальцы" умели добиваться успеха в самых разнообразных делах. И не потому, что от природы были способны, они просто во многом успели испробовать свои силы. Причем, занимались каждым делом столько времени, чтобы преуспеть в нем чуть больше, чем "надо".

Следует отметить, что в нашем исследовании обнаружили четыре вида деятельности, в которых "неудачники" отличались больше: посещение кино, рисование, кулинария и сочинения. Все эти занятия имеют либо довольно пассивный характер, либо явно эстетико-созерцательную направленность. "Удальцы" же всю свою жизнь были деятельны. Пусть они и не во всем себя испытали, но диапазон занятий у каждого удивительно широк. Родители всячески поощряли их в поисках новых видов деятельности; за каждое новое занятие они принимались активно, не сомневаясь в его освоении. Это не значит, что им были незнакомы неудачи, но,

обретая опыт, они уже понимали, что, проявив старание и терпение, почти всегда добьешься успеха. Даже и там, где поначалу что-то не удавалось, они в конце концов достигали приличного уровня, который позволял продвигаться дальше. "Удальцы" пробовали свои силы во всевозможных видах спорта, в различных видах деятельности; изучали столярное дело, возделывали семейный садик; сами покупали себе одежду, брали в долг крупные суммы, выписывали чеки, в одиночку отправлялись в ночное путешествие в чужой город. Они научились верить в себя - неважно, какой ценой достигалась эта вера, сколько страхов, неприятностей, опасностей пришлось пережить. Но, проходя через многие испытания, они набирались бесценного опыта, они не страшились неудачи, потому что уже знали: при желании и терпении можно справиться с любым делом.

Какой же вывод можно сделать из всего сказанного? Очень простой: не надо сидеть и гадать, станет ваш ребенок "деятелем" или нет. С самого раннего возраста внушайте детям интерес к любой новой деятельности, пусть они пробуют себя во всех неизвестных им начинаниях. Приучайте детей верить в успех и стараться делать любое дело до тех пор, пока не получится как следует. Разумеется, речь идет не о том, чтобы заставлять упирающегося ребенка заниматься чем-то новым насильно. Ни в коем случае! Заботливые и терпеливые родители всегда сумеют вовлечь своего ребенка в новое дело, которое вызовет у него интерес, стремление к успеху.

Мало говорить ребенку, что вы его любите, что он замечательный. Надо научить его таким навыкам и умениям, чтобы он действительно стал "замечательным" в чем-то и чтобы он сам это чувствовал. Ребенок должен заслужить своим трудом одобрение и похвалы окружающих.

Конечно, сами дети по-разному подходят к занятиям: одни занятия они считают важными, другие - не очень. Для мальчиков спортивные успехи важнее многих других, потому что в средних классах, среди подростков, социальный статус зависит нередко от спортивных достижений. Но раз уж "атлетизм" ценится в юношеской субкультуре, то надо, чтобы мальчики дружили со спортом.

Для девочек спортивные достижения не имеют такого значения; в средних классах им нужно уметь свободно общаться и быть внешне привлекательными. Это сделает их "своими" в кругу сверстниц.

Это отнюдь не значит, что из мальчика нужно к одиннадцати годам вырастить "звезду" футбола, а из девочки - королеву красоты. Вспомним, "удальцы" не были специалистами военного дела, не всегда считались "лучше всех".

Они, скорее, многое умели делать *хорошо*, в частности и то, что ценилось в данных условиях.

У подростков выше всего ценится то, что одобряют друзья. Поэтому пусть ваш сын занимается разными видами спорта, пусть старается отличиться. Пусть и дочь тоже занимается спортом, но непременно при этом учится умению поддержать разговор, ухаживать за собой, следить за своей внешностью. И если у нее что-то не в порядке с зубами, носом или кожей, как можно скорее займитесь этим. Надо, чтобы подросток, оказавшись в незнакомом окружении, чувствовал себя свободно, умел проявить свои способности. Мальчик должен суметь ловко поймать мяч, не быть вечно замыкающим в гонках. Девочке не придется расстраиваться из-за угрей, она легко и непринужденно заговорит с каждым, если ей захочется понравиться.

Успех в этих значимых для подростков видах деятельности со временем распространится и на другие занятия. Если девочка пользуется симпатией и уважением сверстников, ей легче учиться в школе; да и будущем ей будет проще освоиться на первой работе, справиться с новой или трудной деятельностью. Если мальчик пользуется хорошей репутацией среди товарищей, это прочная основа для любых занятий. Но даже заботливые родители могут столкнуться с тем, что ребенок при всем желании не может справиться с каким-то делом. Например, отличный юный баскетболист, у которого куча друзей, никак не может достичь нужной скорости чтения, это мешает ему успешно учиться и по другим предметам, что в свою очередь, снижает его самооценку. Можно ли помочь ребенку в таких случаях?

Конечно можно, и в этой книге вы найдете рекомендации на сей счет.

Надо учить детей хорошо читать с раннего возраста. Мы живем в вербальном обществе. Несмотря на появление телевидения, успех детей в жизни, как правило, связан с образованием, а образование прежде всего требует умения хорошо читать.

Доктор Этна Рейд, много лет возглавлявшая Показательный центр по обучению чтению, занималась с отстающими или даже неграмотными детьми. Приступая к занятиям, она начинает с тщательной диагностики причин отставания ребенка. Часто обнаруживается легкая форма дислексии. Затем Этна Рейд составляет программу занятий и обычно сталкивается с новой проблемой: низкой мотивацией у ребенка. Годами чувствуя свою неполноценность в учебе, ребенок нередко привыкает к тривиальной мысли: "что толку пытаться, все равно не получится".

Чтобы помочь таким детям, Этна собрала обширную библиотеку из книг большого формата, с яркими иллюстрациями и крупным шрифтом. По содержанию это были книги с динамичными сюжетами и приключениями. Она распределила книги по уровню сложности, применив для этого код, неизвестный ребенку. Начало занятий происходит следующим образом. Она показывает пятикласснику полку с книгами для второклассников (заметим, что читает он на уровне третьеклассника) и предлагает выбрать что-нибудь почитать. И тогда ученик делает для себя открытие, что за каких-то 10-15 минут, оказывается, можно прочесть целую книжку. В таких книжках мало страниц, мало текста, зато много картинок. Он не догадывается, что читает книгу для детей младшего возраста. Единственное, в чем он убедился, это то, что он сам прочел, за считанные минуты, *целую книгу* (быть может, впервые в жизни!). Ему понравились и рассказ, и картинки. Ему все понравилось. И тогда он просит еще, как просил бы орехов или конфет. Так у него возникает желание читать. Освоив этот уровень чтения, он переходит к следующей полке, где книги немножко сложнее. Но теперь-то он не боится: он испытал чувство успеха, он читает, он не тупица. У него постепенно расширяется словарный запас, перед ним открывается огромный мир разных историй и приключений. И все это очень интересно.

Разумеется к каждому ребенку д-р. Рейд и ее коллеги находят индивидуальный подход. Распределение книг по уровням возможностей помогает понять детям, да и взрослым (есть и взрослые люди, которые так и не освоили в свое время чтение, хотя и учились в школе), что они вполне могут научиться читать и получать от этого удовольствие.

Родители могут "программировать" успехи детей в будущей жизни, но при этом нужно обязательно учитывать присутствующие каждому ребенку слабости и достоинства. Задача родителей - своевременно поощрить, поддержать, направить, убедить, вдохновить ребенка. Надо, чтобы он тоже чувствовал ответственность за развитие своих способностей. Но именно мы, родители, должны создавать условия и поддерживать его, пока он приобретает опыт и умение действовать самостоятельно.

Воспитание самостоятельности. У нас в семье есть правило: "Не делай за ребенка того, что он может сделать сам". Когда нашему старшему сыну Руссу было 14 лет, мы стали замечать, что он несколько застенчив, старается скрыть свои чувства и как-то отдаляется от нас. Русс был очень одарен и прекрасно учился, но еще не нашел себя. Он стремился к полной независимости и отвергал любые по-

пытки (даже наши с женой) вмешательства в его внутренний мир.

И вот мы случайно узнали, что инструктор колледжа Лэрри Ольсен собирается организовать для своих студентов экспедицию "на выживание" по летней программе для университетов. По этой тридцатидневной программе планировалось "забросить" небольшие группы студентов в отдаленные места, где они будут вынуждены бороться за жизнь: разводить под дождем костер без спичек, обеспечивать себя едой, не замерзать холодной ночью без одеяла, переправляться через бурлящий поток и т.п. Кроме знания всех этих секретов (хотя в то время мы об этом не подозревали), Лэрри обладал магическим влиянием на подростков. Он был настоящим "удальцом", он был прекрасным образцом для всех, кто был с ним рядом.

Сначала Русс не хотел никуда идти. Ни он, ни мы понятия тогда не имели, что будет в этой экспедиции. Но сын наш в конце концов согласился отправиться в экспедицию.

Тридцать суток промчались быстро. Мы пришли встречать его в указанном месте, куда на грузовике прибыли участники экспедиции. Встреча была незабываемой. Русс спрыгнул с грузовика, и я увидел своего сына совершенно другим, пропыленного, в рваной одежде, исцарапанного, но сияющего и торжествующего. Он парил над землей. Он нашел себя. Он взахлеб рассказывал о том, как тащил тяжеленный мешок почти триста миль по бездорожью, какие захватывающие приключения у них были в горах и пустынях; как они питались всякими "тварями" и растениями, о которых мы и не слыхивали; как он в одиночестве прожил пять суток, обеспечивая себя едой и питьем (так теория проверялась на практике!). Теперь он знал (немногие могут этим похвалиться), что в самых сложных ситуациях (даже в случае ядерной войны, если он чудом останется в живых) он не пропадет. С тех пор Русс очень изменился. Мы не ошиблись, затеяв этот эксперимент (мы сделали то, что нужно и когда нужно). Нам повезло? Не знаю, просто мы всегда находимся в поиске. И вам желаем того же. Помогите своим детям стать "деятелями", обогащайте их новыми знаниями и умениями.

Ребенка надо готовить к преодолению стрессов. В нашем "корейском" исследовании "умельцы" легко справлялись со стрессом, а "неудачники" - нет. За ночь не подготовишь к стрессу боевой обстановки, это всякому ясно. На это нужны годы, а начинать нужно с самого раннего возраста. Психика нуждается в тренировке так же, как и тело. Занимаясь каким-нибудь видом спорта, мы "приучаем" мускулы к нагрузке. Ребенок не может избежать обычных стрессов

повседневной жизни, но когда он приучается сам решать проблемы, а не прятаться от них, то он как бы закаляется, у него выявляются ресурсы личности. И со временем проблемы, трудности преодолеваются им без особых усилий. Но ведь бывают и тяжелейшие психические шоки, когда родители обязаны уберечь ребенка от тех ужасных последствий, с которыми он сам не в состоянии справиться. Но при этом дети не должны видеть в родителях эту "каменную стену", которая всегда оградит их от всех неприятностей внешнего мира. В конце концов может наступить такой момент, когда они окажутся вне семьи, и выяснится, что они совершенно не способны к самостоятельной жизни. Поэтому родители всегда должны помнить: нормальные жизненные ситуации, в которых ребенок что-то получает, а что-то теряет, полезны детям.

Марвину около 25 лет, он не женат, живет с родителями. Мне как психотерапевту нередко приходится встречать людей такого типа (мужчин и женщин). Что для них характерно? Они очень зависимы, боязливы и нерешительны. Они любят родителей и в то же время ненавидят их. Они здоровы физически и умственно, но *боятся* самостоятельности. Родители тоже *боятся* "вытолкнуть" свое дитя из гнезда, потому что оно, дитя, внушило им, что без них пропадет. На самом же деле они опасаются того, что их ребенок может зажить отдельной, собственной жизнью и тогда их опека окажется ненужной.

Так стремление быть "хорошими родителями" и "обеспечивать ребенка всем, что нужно", калечит его, мешает "стать на ноги". Часто в таких семьях кто-то из родителей или даже оба не щадят здоровья, работают сверхурочно, жертвуют всем ради своего чада. В нашем случае ради Марвина, того самого Марвина, который гораздо здоровее и сильнее их, но легко обводит и маму и папу "вокруг пальца", внушая всем своим видом (вернее, с блеском играя роль жертвы, измученной, обессиленной и непонятой), что без их помощи он тут же умрет. А на самом деле такие детки, как правило, ленивы, избалованы, и потому их устраивает родительская опека.

Правда, родители Марвина кое-что все же замечают. Они видят, что он упрям, с трудом выносят его придирки, перепады настроения, саркастические замечания и жестокие тирады. Они только не знают, как избавиться от его спекулятивной агрессии, от чувства вины и страха перед ним.

Если вспомнить наши военные исследования, то там как раз и фигурировал такой тип молодых людей, которых мы назвали "неудачниками". В мирное время эти люди норовят

переложить свою ношу на другого. Они "не могут". Они притворяются больными, демонстрируют собственную беспомощность. Им постоянно нужны чьи-то одолжения, потому что они "никак не могут" сделать это сами. В конце концов они "достаю" всех, терпение кончается у самых терпеливых. Тогда они, преисполненные жалостью к себе, впадают в депрессию, но, как правило, находят новые жертвы и уже с ними начинают прежнюю игру.

Если говорить о стрессе, то нередко наказание детей причиняет родителям не меньше страданий, чем детям, - ведь нам больно наказывать того, кого мы любим, и мы часто стремимся этого избежать. Любящим родителям совсем не просто лишить ребенка каких-либо удовольствий, выразить гнев, продемонстрировать недовольство. Но, если вы действуете правильно, такого рода стресс может спасти и закалить ребенка, а не повредить ему. Да и сам ребенок обычно понимает (хотя в момент наказания и отрицает), что это проявление родительской любви и желание добра. Наказывая ребенка родители хотят, чтобы он понял примерно следующее: "Мы так любим тебя, что готовы стерпеть даже твою обиду, возмущение, негодование, потому что твое поведение, твой поступок могут серьезно повредить тебе и другим людям".

Когда первая вспышка обиды и протеста пройдет, ребенок поймет, что родители правы и что наказание он заслужил, ведь чувство справедливости вообще свойственно детям. Несмотря на бурное отрицание, они обычно знают, что поступают плохо. И, не взирая на то, что и родителям, и детям нелегко даются наказания, они необходимы, потому что укрепляют внутренние основы порядочности, правдивости, ответственности и честности. Мы, родители, помогаем им, а не вредим, когда требуем от них ответственного поведения: запрещаем подростку брать автомобиль, если он нарушил прежнюю договоренность по этому вопросу; лишаем его денег, если они тратятся на наркотики; заставляем его возратить украденные в универсаме мелочи лично владельцу магазина. Все это свидетельствует лишь о том, что мы искренне любим своих детей, что мы по-настоящему заботимся о них. И ни в коем случае нельзя позволять невротическому "комплексу вины" поработить вас, исказить настоящие родительские чувства. Дешевая популярность категорически противопоказана родителям.

Окружение детей непременная забота родителей. Свое непосредственное окружение, людей, которые станут соседями, следует выбирать не менее тщательно, чем собственный дом. Потому что культурный уровень сверстников ваших детей будет важным фактором их развития, а может

оказаться и решающим. То, что благоприятно и здорово с точки зрения воспитания детей, вовсе не связано с уровнем обеспеченности соседей.

Исходя из заботы о влиянии окружения на детей, советуем вам навести осторожно кое-какие справки. Представьте себе три концентрические окружности вокруг вашего дома. В самый первый круг входят дома ваших соседей, расположенные по обе стороны улицы на расстоянии десяти дверей от вас. Второй круг охватывает пять-шесть кварталов по обе стороны от вашего дома. Это как раз то расстояние, на которое можно удалиться от дома пешком или на велосипеде (а если ваш ребенок ездит в школу не на автобусе, включите во второй круг и те дома, мимо которых он идет пешком в школу). Внешняя (третья) окружность заключит в себе весь микрорайон, в котором вам приходится жить.

Понятно, что дети дошкольного и младшего школьного возраста выберут себе друзей-товарищей, живущих поблизости, то есть из первого круга. И если это ближайшее окружение заражено различной патологией - скандалами и драками в семье, алкоголизмом, наркоманией, сексуальными отклонениями, - все это рано или поздно отразится на ваших маленьких детях либо через отношения с неблагополучными детьми из этих семей, либо через непосредственные контакты с "трудными" взрослыми. Бегите от такого соседства, как от больного бубонной чумой.

Прежде чем купить дом, потрудитесь и над таким домашним заданием. Я встречал кварталы, где на одной стороне улицы живут разведенные женщины. Они без конца обсуждают друг с другом свое невротическое состояние, свои проблемы и, конечно, ненависть к бывшим мужьям. Все это весьма опасно, потому что создает негативный фон.

Во втором круге живут и растут младшие подростки. Они ищут себе друзей поблизости. Как правило, сфера поиска включает в себя шесть-восемь кварталов и дорогу в школу. Чем старше ребенок, тем обширнее территория, на которой он может найти друзей.

Все сказанное означает, что район, куда вы собираетесь переезжать, школу, в которую будет ходить ваш ребенок, следует подбирать очень тщательно. В каждом микрорайоне есть плохие школы (в том числе и частные). Такие школы зачастую возглавляет директор, не пользующийся авторитетом или озабоченный серьезными личными проблемами. В этих школах обычно работают и плохие учителя, потому что знают, что здесь с них не очень-то строго будет спрашиваться. Если в таких школах еще и есть хорошие учителя, то они, обычно тяжело переживая сложившуюся

ситуацию, стремятся уйти в другое место. Но это им не всегда удается, и тогда у них появляется отчаяние, безразличие.

Дети же очень быстро улавливают нестабильность обстановки в школе и начинают лодырничать, учиться кое-как, а порой и хулиганить.

Иногда "больная" школа славится жесткой дисциплиной благодаря запертым дверям, полиции и агентам безопасности, дежурящим в холлах. Государственные и частные школы в рамках любой системы могут качественно сильно отличаться друг от друга, поэтому когда вы переезжаете в другой район или город, на это нужно обратить серьезное внимание.

Третьим кругом охвачено то, что можно обозначить как "управляемое окружение". Оно состоит из территории, прилегающей к вашей школе, и из ближайших окрестностей. Именно этот круг и будет полем деятельности ваших подрастающих детей. И если здесь вольготно чувствуют себя проститутки и наркоманы, если порядочные семейства уезжают отсюда из-за высокого уровня преступности и плохой работы полиции, тогда вам стоит очень серьезно подумать, стоит ли вашей семье, вашим детям поселиться в таком месте, даже если лично вам предлагают тут прекрасную работу!

Существует такое понятие, как "качество жизни" (темп, пульс, атмосфера) окружающего социума. Все это проявляется в трудноизмеримых, но вполне реальных формах общественного сознания - в ценностных ориентациях, в отношении к труду, в нравственном климате. Образ жизни данного социума, этого третьего круга, особенно важен, так как он непосредственно влияет в позитивном или негативном плане на ваших детей-подростков.

У меня есть знакомый с Западного побережья, врач, который жил в таком "большом" социуме. Хотя его дом находился в благополучном соседстве с обеспеченными и очень приличными людьми, которые прекрасно влияли на младших детей, остальное окружение, включая школы, отличались явной патологией, негативными воздействиями. Под их влияние постепенно попали его дети-подростки, несмотря на здоровую, прекрасную обстановку в семье. Живя в сточной канаве, трудно вдыхать аромат роз. Доктор переехал на новое местожительство, существенно потеряв в жалованье. Общий тонус жизни там был конструктивным, это выражалось в активном участии старших детей в жизни школ и общественных организаций. Неудивительно, что с детьми произошла разительная перемена, и семья могла уже не беспокоиться о негативном влиянии.

Прочная семья и счастливые дети - явления взаимосвязанные. Если ради своих детей вы тратите уйму времени и сил на то, чтобы заработать больше денег, но при этом допускаете ухудшение супружеских отношений, вы оказываете детям медвежью услугу.

За двадцать пять лет клинической практики я убедился, что у любой женщины найдутся основания для развода с мужем. Мне приходилось так часто слышать одни и те же аргументы, что я выучил их наизусть. "Я не очень-то люблю своего мужа. Меня тошнит от него. В жизни у меня две радости - работа и дети. Откровенно говоря, послать бы его к черту. Не сомневаюсь, что и он про меня думает то же самое. Правда, он так редко бывает с нами, что сказать что-нибудь определенное я, пожалуй, не могу".

Но жены не одиноки - у каждого супруга есть свои резоны для развода. И в этом тоже нет ничего оригинального. Любая жена хотя бы изредка бывает слегка истеричной и "невыносимой", а любой муж часто бывает нечутким человеком, с которым "невозможно разговаривать". Поэтому, когда муж говорит своей любовнице: "Жена меня не понимает", - это всегда в определенной степени правда. В любом браке, даже самом счастливом, есть и непонимание, и нечуткость, и необоснованные притязания.

Мне часто встречались супружеские пары, в которых казалось бы муж и жена совсем не подходят друг другу, а живут между тем хорошо или даже прекрасно. Все подобные пары отличает одна общая черта: взаимные обязательства друг перед другом, которые "одушевляют" супружеские отношения. Нередко это требует поиска специальных подходов, консультаций у специалиста, обучения более эффективным приемам общения. Но чего бы это не стоило, эти пары ищут, они активны. Они каждодневно трудятся на алтаре любви, учатся быть бесконечно терпеливыми друг к другу. Конечно, при этом не обходится без горечи, огорчений, разочарований, иногда даже охлаждения. Но сохранение хорошей семьи всегда требует от супругов немалых усилий для преодоления возникающих проблем.

"Не святую троицу" - секс, родственников и деньги - считают причинами большинства разводов. Я же обнаружил, что за этими тремя проблемами, как правило, скрывается большой эгоизм по крайней мере одного из супругов. Эгоизм и приводит к тому, что теряется чувство ответственности, способность контролировать отрицательные эмоции. Конечно, бывает немало неподходящих пар, которым просто необходимо развестись как можно скорее, чтобы не отравлять жизнь друг другу и детям. Но когда речь идет о нормальных семьях, следует помнить, что самопожертвование

и взаимная ответственность - самые важные составляющие любых добрых взаимоотношений между супругами.

Как-то, будучи в командировке в Хьюстоне, в Техасе, я оказался в доме разведенного психиатра. Мы беседовали о том, что даже опытные психотерапевты, включая специалистов по проблемам брака, бывают несчастны в семье. И тут он сказал: "Вы знаете, моя мудрая еврейская матушка говорила мне, что для счастливого брака нужно два условия. Первое - это сделать правильный выбор. Это я сделал. Но вот на второе предостережение я как-то не обратил внимания. А оно заключалось в том, что, женившись, надо вложить в свой брак немало энергии, ответственности и заботы, только тогда это "предприятие заработает". Вот этого я и не сделал. У меня на первом плане были карьера и личные удобства. Я полагал, что, раз я сделал правильный выбор в браке, все остальное устроится само собой. Но этого не случилось".

В крупном исследовании о браке и семейном консультировании, которым я руководил последние пять лет (его субсидировал Национальный институт психического здоровья), мы обнаружили 127 решающих переменных величин, которые влияют на успешность брака. Совершенно ясно, что даже при самом удачном выборе партнера для брака, невозможно представить себе, что вы окажетесь "на высоте" по всем 127 параметрам. По сути дела, это означает, что в любом браке вы встретитесь с проблемами, связанными с "притиркой друг к другу", когда возникают конфликты и сложности адаптации. Исключений быть не может.

И все же для большинства из нас лучше пережить болезненные трудности привыкания друг к другу, чем оставаться одиноким или так часто менять партнеров, что это станет похожим на бытовой разврат. Постоянные переключения - это ужасный, животный способ жизни, глубоко разрушающий нашу способность любить, доверять другому человеку и быть преданным ему. Некоторым мужчинам кажется, что сексуальная свобода - огромное счастье, но со временем она непременно становится несчастьем. Эти мужчины живут в мире лжи, предательства, лицемерия и в конце концов погибают нравственно. Я вспоминаю побывавшего у меня на приеме джентльмена. Проблема его состояла вот в чем: спустя три месяца после заключения седьмого брака выяснилось, что и этот брак абсолютно неудачен. Джентльмен был страшно подавлен и горько сетовал: "Насколько лучше было бы, если бы я остался с первой женой. У нас было столько общего, а сейчас я в ужасном положении, это - стихийное бедствие, такого со мной еще не было".

Тщательно восстановив ход событий, я вскоре убедился, что передо мной сидит человек самонадеянный, нетерпеливый и нетерпимый, всегда старающийся, чтобы все было "по его хотению". Он мастерски умел манипулировать партнерами, всячески их изводил и третировал, чтобы добиться своего. Попытки очередной жены проявить себя как личность, изменить ситуацию, принять участие в решении общих вопросов вызвали полнейшее неприятие со стороны мужа, и брак распался. Джендльмен умел брать, но взамен давал немного. И эта "неотдача", это нежелание идти на компромисс были сознательным выбором, порожденным его личным тщеславием и эгоизмом. Правда, этот эгоизм ему дорого обходился, как в психологическом, так и в материальном плане, ведь в результате этому эгоисту пришлось высылать алименты женам и детям во все концы страны.

Приведенный пример в очередной раз подтверждает насущную необходимость заботы о прочной, защищенной семье, в которой будут расти альтруисты, а не эгоисты. В основе же стабильной семьи - отец и мать, которые любят друг друга и бескорыстно заботятся друг о друге. Самое главное и самое важное, что может сделать отец, чтобы воспитать своих детей сильными духом, - любить их мать. Когда жена чувствует себя защищенной любовью и поддержкой мужа, она может сосредоточить свою энергию на детях, а не на борьбе за свою семейную жизнь, которая постоянно находится под угрозой. За неудачный брак расплачиваются всегда дети.

"Доктор, это сущий ад. С Шарон жить невозможно. Не знаю, что меня удерживает. Наверное дети". Такого типа сентенции мне приходилось слышать не раз, и всегда они сопровождаются подробностями о ее "холодности, постоянной придиричivosti, о сердитом, язвительном нраве". А в конце разговора муж мне рассказывает о своих любовных интригах, объясняя их "законным" желанием отвлечься от всех домашних неприятностей.

Но вскоре у меня появляется Шарон, и теперь уже она ведет горький рассказ о недостатках своего мужа, его ошибках и буйном поведении. Вывод однозначен: ей впору повеситься от такой жизни.

- Почему же вы не разведетесь? Как можно жить с таким человеком? - спрашиваю я.

- Не знаю. Я много думала об этом. Иногда мне кажется, что я остаюсь, потому что люблю его.

- Но как же можно любить человека, который все это допускает?

- Знаете, доктор, в общем-то все не так уж плохо. Были ведь и светлые дни. Да и отец он хороший.

И как выясняется позже из повторной беседы с Джеком, ее мужем, он, несмотря ни на что, любит свою жену и никогда бы не женился ни на одной из тех женщин, с кем у него была связь. В большинстве случаев такие супружеские пары все-таки надеются, что в один прекрасный день грянет гром, случится чудо и они вырвутся из этого болезненного порочного круга.

Обычно они рассказывают, что обращались к консультанту по семейным проблемам, но безуспешно. "Мы были у этого консультанта, но, по-моему, он принял сторону мужа. По-моему, он и не слушал меня как следует". Или: "Мы два раза были у консультанта, но мой муж решил, что это дорого, и к тому же его раздражало, что кто-то пытается советовать ему, как вести себя или руководить семьей. В результате он не стал ходить к консультанту, а я, правда, месяца три еще его посещала. Думаю, что полученные советы помогли мне понять себя, но на отношения в семье это не очень повлияло".

Какой реальный выход можно предложить если уж вы оказались в похожей ситуации? Развестись с этим "чудовищем" и оставить его? Или набраться терпения и попытаться разрешить бесконечные многочисленные конфликты? А стоит ли игра свеч? Сохраняя плохую семью, в которой вряд ли уже что-то изменится к лучшему, вы оказываете своим детям плохую услугу. Как показывает мой профессиональный опыт, обычно развод - лучшая альтернатива, если супруги не в состоянии жить вместе по-хорошему. Для детей лучше жить с одним родителем, чем в обстановке ужасных скандалов и выяснений отношений между супругами. Но это не значит, что другой родитель будет потерян для детей. Зачастую отец, оставив семью, уделяет детям гораздо больше времени, чем до развода.

Но, прежде, чем вы примете такое решение, позвольте мне предложить вам несколько контрольных вопросов.

1. Если ваш супруг (супруга) страдает психическим заболеванием, то, чем дольше оно длится и чем оно серьезнее, тем меньше шансов, что в семье что-то изменится. То же можно сказать и о сексуальных отклонениях, алкоголизме или серьезных невротических отклонениях. Ключевые вопросы: как это отражается на детях? Насколько вы сможете быть терпимы, чтобы продолжать семейную жизнь?

2. Если ваш спутник (спутница) жизни завел связь "на стороне", ключевые вопросы таковы: что это - глубокое увлечение или случайный сексуальный эпизод? Сумеете ли вы простить это ему или ей (если он (она) хотел бы вернуться к вам) и удержаться от упреков и напоминаний в течение ближайших десяти лет? Сумеете

ли вы набраться терпения и дождаться, пока все это кончится? Есть ли у вас надежда, что отношения улучшатся, все образуется и вернется доверие друг к другу?

3. Если у вас возникли серьезные проблемы, связанные с общением, захочет ли ваш партнер посещать специальные курсы или получить профессиональную помощь, которая бы наладила ваши отношения?

4. Захотите ли вы и ваш супруг (супруга) обратиться к консультанту по проблемам брака? Если же он не поможет, пойдете вы к другому специалисту, а может быть, и к третьему, который действительно сможет вам помочь, найдет решение в вашей ситуации?

5. Вмешиваются ли в ваши отношения родственники? Если да, то согласится ли ваш муж (жена) переехать в другое место или каким-то образом избавиться от их постоянного влияния?

6. Если в семейной жизни вы сталкиваетесь с оскорблениями (физическими и моральными), то какого они рода: постоянные или редкие, вызванные чрезвычайными обстоятельствами, или намеренно спровоцированные? Захотите ли вы или ваш супруг (супруга) получить консультацию специалиста, чтобы научиться контролировать ситуацию?

7. Сексуальную неудовлетворенность практически всегда можно преодолеть с помощью компетентных психотерапевтов. Согласится ли ваш супруг (супруга) обратиться за советом к специалисту при условии полной откровенности?

8. Если речь идет о различиях в ценностных ориентациях, включающих выбор друзей, возможность совместной жизни с человеком другого вероисповедания или иных взглядов, способны ли вы принять своего супруга (супругу) таким, каков он есть? И способен ли он (она) на то же самое?

9. У вас временные финансовые проблемы в семье? Ваш супруг (супруга) не в состоянии обеспечить личную жизнь семье? Сможете ли вы смириться с тем, что ваш уровень жизни вряд ли будет выше, чем был последние три года? Помните, что прошлое - лучший предсказатель будущего.

10. Может ли ваш супруг (супруга) изменять свое поведение? (Проследите за историей ваших отношений. Есть ли у него (нее) желание и способность к переменам (здесь важны не слова, а дела!). Если нет, то сможете ли вы дальше жить с ним (ней)? Сможете ли вы и ваши дети жить по-прежнему еще десять лет?

11. Насколько деструктивно или неадекватно ведет себя ваш супруг (супруга) как родитель? Какова степень его (её) отрицательного влияния на детей? Хочет ли он (она) измениться, согласен ли на помощь специа-

листа? Если помочь ему (ей), измениться ли что-нибудь? Были ли какие-то перемены к лучшему в вашей семье в прошлом? Что хорошего для детей он (она) делает сейчас?

Какая польза от консультантов по проблемам брака?

Приходится констатировать, что есть такие консультанты, которые приносят вред своими советами. Случается даже, что они не решают проблемы, а усугубляют их. Но есть высококвалифицированные специалисты, они действительно помогут вам. Мой опыт подсказывает, что эффективность консультации совершенно не зависит от профессии, пола, возраста или университетского диплома консультанта. Бывает и так, что психотерапевт с прекрасной репутацией в данном конкретном случае не смог помочь семье. Как вам поступать при необходимости получить консультацию? Наведите справки у друзей, семейных врачей, в местных центрах психического здоровья, узнайте имена нескольких авторитетных консультантов, составьте для себя список рекомендуемых психотерапевтов. Но при этом помните, что врач может быть талантлив, внимателен к пациентам, вызывать восторг у многих, а вам он не подойдет.

Я бы посоветовал вам два-три раза побывать на приеме у лучшего специалиста из вашего списка. Если окажется, что это не приносит пользы, вы разочарованы, тактично откажитесь от его услуг и обратитесь к другому специалисту. И пусть вас не мучают угрызения совести. Ведь решается жизненно важный для вас вопрос. Может случиться так, что вам придется пойти и к третьему, и к четвертому психотерапевту, пока не найдете подходящего.

Опыт показывает, что лучше обоим супругам консультироваться у одного специалиста по проблемам брака и семьи. Очень рискованно ходить к разным специалистам, потому что не каждому психотерапевту, каким бы опытным он ни был, удастся узнать всю правду о ваших взаимоотношениях (ведь у него информация однобокая), и значит он не сможет скорректировать те искажения объективной "картины", которые вы оба невольно можете допустить.

Я мог бы вам многое рассказать о своих консультативных приемах. Как правило, сначала приходят жены; я выслушиваю их горестные исповеди об истязающих их годами мужьях. Я вытираю им слезы собственным носовым платком и безмерно сочувствую страданиям. А затем приходят мужья (я всегда приглашаю их тоже, чтобы иметь представ-

ление о позиции "другой стороны"). И теперь уже помогаю осушить мужские слезы (иногда одного платка не хватает!), и слушаю, сколько несчастья в семейной жизни принесли им такие плохие жены.

Даже тогда, когда оба супруга правдиво излагают свои версии, поражает несходство вариантов, причем это неизменно повторяется со всеми семейными парами. Поэтому оказать квалифицированную помощь невозможно, пока не выяснишь правды, сравнив обе версии.

Кроме консультаций у хорошего специалиста, я бы настоятельно рекомендовал супругам, у которых возникли проблемы в сфере общения, начать посещать специальные семинары (они есть практически повсюду в США), где ведут занятия семейные консультанты, социальные работники и психологи с соответствующей подготовкой.

Весьма интересен и полезен опыт семейных встреч, которые проводятся по выходным дням различными религиозными группами. Эти встречи оказывают мощное духовное влияние, помогающее повысить уровень семейного общения. Светский вариант подобной программы "обогатим общение в семье" осуществляют семейные консультанты, например д-р. Дэвид и Вера Мейс (ассоциация семейных пар, интересующихся проблемами общения). Занятия того и другого вида весьма результативны и вполне доступны по цене. К супружеским парам относятся доброжелательно и внимательно, сохранение семейной тайны гарантируется.

Какими же правилами следует руководствоваться супружеским парам?

Правило 1. Сообща трудитесь на благо семьи, укрепляйте ее, идя навстречу друг другу, только тогда вашим детям будет обеспечено чувство защищенности. Если один из вас или вы оба допустили в прошлом немало ошибок и, будучи нервными, неуравновешенными людьми, разучились нормально общаться, все еще вполне поправимо - есть много способов оказания вам действительной помощи. Если же ваш брак "потерпел крушение" ("идет ко дну"), как можно быстрее расторгайте его. Это поможет свести жертвы до минимума.

Правило 2. Обучите своих детей разнообразным навыкам и умениям в труде, отдыхе, музыке и спорте. Создайте им всевозможные условия для саморазвития, пробы сил. Будьте для них примером. Подпишитесь на три газеты и десять журналов. Установите нормы просмотра телепередач - даже если для этого придется демонстративно выключать телевизор. В семье обязательно должны быть какие-то общие дела. Занимайтесь ими вместе с детьми, отведите для этого специальное время. Помогайте детям испытывать радость успеха победы,

создавайте для этого необходимую ситуацию. Стимулируйте развитие их интеллекта самыми разнообразными способами.

Правило 3. Тщательно подбирайте соседей и дальнейшее социальное окружение при выборе места жительства. Строго говоря, этому нужно уделять даже больше внимания, чем подбору собственного дома, потому что социальное окружение - это в конечном счете уровень культуры сверстников ваших детей. Быть может, при таком подходе вам придется тратить на дорогу до работы на двадцать минут больше, зато в период критического подросткового возраста ваших детей вы будете спокойны. Ради того, чтобы дети росли и выросли в хорошей обстановке, стоит кое-чем и пожертвовать.

Правило 4. Воспитывайте в своих детях нравственные чувства, благородство, умение заботиться о других, понимание значимости и ценности каждой личности. В этом вам может помочь ваша религия и, кроме того, знакомство детей с вашими друзьями, которые воплощают в себе же ценности, которые вам хотелось бы сделать притягательными для детей.

Правило 5. Воспитывайте в своих детях умение переносить стрессы, достойно встречать трудности, развивайте гибкость психики, оптимизм. Вы вполне сможете этого добиться, воспитывая в них в раннего возраста чувство ответственности. При этом очень важно, чтобы дети чувствовали, что вы верите в них, ждете успехов в домашних делах и в школе; не забывайте приучать их к самостоятельным решениям и достойно встречать справедливые наказания.

Как сформировать у ребенка образ собственного Я и чувство самоуважения

Сущностью каждого человека является образ его Я; представление о себе самом. Это совокупность множества различных качеств и черт, которые проявляются, приобретаются и формируются в течение всей жизни.

"Ты просто паршивый воришка", - говорит служащий магазина пятилетнему мальчугану, пойманному на мелкой краже. А малыш еще даже и не представляет себе, что такое собственность.

"Ты такой хорошенький, - говорит мать сынишке, - что смотришь на тебя - и на душе легче становится".

"Давай смотреть на вещи здраво, - грубо говорит отец. - рожей ты не вышла, так хоть голову на плечах имей!".

"Посидишь с ребяташками, - просит соседка. - Ты уж извини, что опять к тебе обращаюсь, но ты у нас самая разумная девочка. Я тебе доверяю, как себе самой".

Как видим, эти "штрихи к портрету" противоречивы, в них сочетается хорошее и плохое, правильное и неправильное. Никто толком не знает, как и почему из множества характеристик вырисовывается "окончательный" общий портрет, в который поверит сам оригинал. Одни люди, например, пропускают мимо ушей все отрицательные отзывы, верят только положительным и благодаря этому обретают чувство уверенности в себе. Другие умеют отделить достоверное от ложного и поэтому делают правильные выводы, хорошо знают свои достоинства и недостатки. А третьи - по неизвестным, вернее, необъяснимым причинам воспринимают только отрицательные мнения о себе.

Разумеется, оптимальный вариант - объективная самооценка. Чем ближе самооценка к реальности, тем лучше чувствует себя человек. Он не будет рассчитывать на то, что все в жизни ему будет отлично удаваться; зная свои недостатки, он сможет их учесть, а уверенность в себе поможет ему реализовать свои способности.

Патриция - восемнадцатилетняя старшеклассница, здоровая, красивая, очень привлекательная девушка. Она появилась в моем кабинете не по собственной инициативе, а под нажимом двух своих лучших подруг. Они буквально привели ее, заранее рассказав мне по секрету, что девушка упорно встречается с бывшим осужденным, человеком старше ее на десять лет. Подруги были очень встревожены,

зная о его дурной репутации. Было известно, что он уже бросил двух забеременевших от него девушек. Подруги Патриции горячо уговаривали ее порвать с этим человеком, но все было безуспешно.

Встретившись с Пат, я решил действовать напрямик и начал с вопроса: "Ты его любишь?" Она покачала головой и еле слышно ответила: "Нет". - "Он тебе нравится?" Вновь молчаливое отрицание. Совершенно сбитый с толку, я воскликнул: "Но тогда зачем же, Пат, ты с ним встречаешься?" Она долго молчала, глотая слезы, а потом еле слышно прошептала: "А кто же еще захочет со мной встречаться?"

Глядя на сидевшую передо мной красивую, приличную девушку, я старался сохранить самообладание, чтобы правильно оценить ситуацию. Прежде всего необходимо было узнать, какая у нее семья. Выяснилось, что между родителями идет многолетняя супружеская война. На каком-то этапе муж, грубый, неотесанный человек, понял, что на брань жена не очень-то реагирует. А вот оскорбления в адрес дочери, Патриции, неизменно приводят мать в ярость. Этим оружием он и решил воспользоваться! Выбирая момент, как правило, за семейным ужином, отец стал так, например, обращаться к восемнадцатилетней дочери: "Передай масло, дура!" или "Да кто же полюбит такую образину!"

Он наслаждался, видя, как переживает жена нападки на дочь, как пытается их смягчить и не замечал - или не хотел замечать, - что Пат принимала его жестокие "шуточки" всерьез, именно они-то и убили в ней всякую веру в себя. Пат постоянно чувствовала, что она ничтожество. А когда девушка чувствует себя ничтожеством, угадайте, с кем она готова встречаться и за кого согласна выйти замуж? Правильно, за такое же ничтожество!

По данным психолога Стэнли Куперсмита, на самооценку человека влияют четыре основных фактора: *принятие своего образа, компетентность, ощущение самооценности и чувство "хозяина своей судьбы"*.

Принятие человеком своего образа. Уже в раннем детстве человек способен ощутить, как к нему относятся значимые для него окружающие, любят ли его, радуются ли ему, относятся ли к нему с уважением. Принятие своего образа - безусловно, это дар, который исходит прежде всего от родителей. Об этом хорошо сказано у Рабиндраната Тагора: "Говори о нем что угодно. Ведь я люблю его не потому, что он хороший, а потому, что это - мое маленькое дитя".

Заботливое, теплос отношение ребенок может "познать" с первого дня появления на свет. Всем своим существом он чувствует: "Я желанный. Здесь мне хорошо живется".

Если это чувство есть, то оно не исчезает и при справедливом наказании. Ребенок улавливает подтекст: "Родители волнуются за меня. Им не все равно, как я себя веду. Они хотят, чтобы я был честным, порядочным человеком". Пусть наказание даже вызовет слезы и обиду, которые скоро пройдут, но почти все дети подсознательно понимают, когда родители переживают за них.

Компетентность. Ребенок оценивает свои способности в зависимости от того, насколько успешно он проявляет себя в значимых для него видах деятельности. Не важно в чем - в учебе, в спорте, в общественных делах, в спорах, в занятиях музыкой, в работе по дому - все это входит в его представление о себе самом.

Вы сколько угодно можете твердить, что он умница, но, если он ничего не понимает в математике, он вам не поверит. Значит, мало говорить ребенку, что его любят, от этого у него не появится позитивная самооценка. Чувство собственной значимости обязательно должно основываться на осязаемых успехах, на компетентности, на деле. Нужно, чтобы растущего человека хвалили заслуженно, за реальные успехи в таком деле, которые он сам считает важным. Каждый ребенок должен самостоятельно "разделаться со своим драконом", преодолеть трудности, встретившиеся на пути, и достичь в чем-то компетентности.

Особенно важен успех в учебе, ведь дети проводят в школе многие годы. А когда в школе плохо - любого ребенка охватывает отчаяние. Пусть у вашего ребенка не ладится с математикой, значит, помогите ему отличиться, проявить себя в чем-то другом: в ручном труде, в литературе, в английском языке, в школьном джазе... Только успех может компенсировать неуспех.

Ощущение самоценности. Доктор Куперсмит пришел к выводу, что ребенку необходимо ощущать себя хорошим, порядочным человеком. Ему важно верить, что он следует общепринятым правилам поведения и нравственным нормам. Чтобы поддержать это чувство в детях, нужно знакомить их с системой доступных их возрасту этических правил, которые они могли бы применять в жизни. Легче всего это сделать, если дети воспитываются в семье, где ценятся общечеловеческие идеалы, где подчиняются добровольно избранным этическим нормам и где царит дух социальной ответственности.

Чувство "хозяина своей судьбы". Ребенку необходимо чувствовать, что он в силах повлиять на свою жизнь и жизнь окружающих. Если ребенок ничего не может изменить, никак не может повлиять на свое окружение, он в

конец концов становится безразличным. Это состояние называют "приобретенной безнадежностью", его несложно обнаружить по признакам депрессии и отчаяния.

Обращая внимание читателей на важность обретения ребенком "чувства хозяина", я ни в коем случае не хочу сказать, что ребенку полезно командовать всеми или терроризировать родителей, а то и всю семью. Но подойти разумно и взвешенно к воспитанию чувства "хозяина своей судьбы" необходимо.

Роль положительной самооценки

Исследование д-ра Куперсмита позволяет предположить, что дети с высокой самооценкой вырастают обычно в тех семьях, где родители достаточно требовательны, строги (в разумных пределах) и умеют четко наметить желательные стандарты поведения.

Дети с низкой самооценкой чаще всего воспитываются в семьях, где царит вседозволенность, попустительство, где их не приучают самостоятельно принимать решения. Такие дети чувствуют себя в жизни неуверенно, не знают, как правильно поступить в той или иной ситуации.

Порядок, привычные нормы поведения, дисциплина помогают детям ощутить, что они живут в защищенном, предсказуемом мире. Для создания такой атмосферы в семье нужно, чтобы у родителей были ясные цели и четкие жизненные ценности. Тогда дети чувствуют себя частицей упорядоченной системы, и это помогает им выработать чувство самоуважения. Более высокая самооценка у детей встречается в тех случаях, когда они постоянно ощущают, что родители заботятся и волнуются о них, готовы вложить в них все силы и энергию.

Часто мальчики с высокой самооценкой бывают в прекрасных отношениях с отцами. Отец является не только образцом мужчины, с которым они себя идентифицируют, они испытывают к нему глубокую эмоциональную и психологическую привязанность. Но подобные отношения складываются отнюдь не случайно, именно такие отцы уделяют много внимания своим детям (мальчикам и девочкам), и это дает возможность последним постоянно чувствовать себя нужными.

Мы, родители, зеркало для детей. От нас они узнают, что они за люди. Положительный образ рождает положительную самооценку, но только в том случае, когда она совпадает с реальностью. Лучше ничего не говорить, чем льстить детям неискренними похвалами. Но если ваш ребен-

нок вел себя недостойно в какой-то ситуации, надо обязательно об этом сказать. Возможно, ему будет не очень-то приятно услышать от вас, что он ведет себя плохо, вызываясь, но без этой жестокой правды из уст человека любящего (а ребенок должен быть в этом уверен) он не сможет стать лучше, избавиться от недостатков. Если вы станете оправдывать или игнорировать его неправильное поведение по отношению к взрослым или соседскому ребенку, вы "собственноручно" подставите его под жестокие удары жизни в будущем, когда такое поведение будет наказано неприятием общества.

Если вы объективно и справедливо оцениваете своего ребенка, если вы по заслугам хвалите его, он поймет, что вашим оценкам и суждениям можно доверять.

Вам нужно честно и прямо объяснять детям, что вызывающее поведение, недостойные поступки, да и простая неряшливость, могут привести к неприятным последствиям. Только ни в коем случае не делайте таких замечаний, от которых дети чувствуют себя жалкими или никуда не годными.

К примеру, не стоит проводить "беседу" с дочерью в таком тоне: "Бог ты мой, уж не собираешься ли ты, Мэри, опять напялить это грязное платье?! Ты видишь это пятно? Долго ты еще будешь такой неряхой? Что мне самой тебя одевать перед каждым свиданием, чтобы ты не выглядела идиоткой?" Гораздо разумней тактично обратить свою критику на конкретный недостаток, который нужно исправить, и помочь это сделать. "О, у тебя на спине пятно. Давай-ка попробуем его оттереть. Это - минутное дело. Ты сегодня прекрасно выглядишь, будет обидно, если из-за такой ерунды может испортиться общее впечатление".

Но особенно важно, постоянно реагируя на мелкие недостатки, не упускать из виду настоящие успехи и достижения детей. Как ни странно, многие очень умные, способные дети превращаются самими родителями в неуверенных невзрастеников. Это бывает, когда родители начинают разглагольствовать примерно так: "Нет, вы подумайте, пять с минусом. А ведь можешь учиться на круглые пятерки, ты просто не стараешься!" Или из другой "оперы": "Конечно, ваша команда выиграла, а ты то тут при чем? Пятнадцать ярдов до ворот, дотянуться можно, а он падает и теряет мяч. Ну и мастер! Чего они тебя в команде держат..."

Я встречал детей, которые изо всех сил, а иногда через силу, с каким-то надрывом старались добиться успехов, но, как бы хорошо у них это ни получалось, они оставались недовольны. Такие дети страдали от чувства неудовлетворенности и гиперсамокритичности даже тогда, когда все окру-

жающие по справедливости признавали их лучшими в своем деле. Можно, конечно, предположить, что такое невротическое стремление добиться полного совершенства помогает им достичь большего, но лично я в этом не уверен. Вряд ли можно достигнуть совершенства, если панически боишься неудачи. Посмотрите на тех взрослых людей, которые все еще пытаются утвердиться в глазах суперкритических родителей и, тратя на это силы, упускают свое счастье. Своего успеха (такого желанного!) они вполне могли бы добиться, если бы не были так напряжены и хоть чуть-чуть умели расслабляться, забывая о предстоящей родительской критике. Родители давно уж на кладбище, а бедные дети, кажется, до сих пор слышат: "Ты когда-нибудь что-нибудь сделаешь как следует?!"

Конечно, это вовсе не значит, что не надо вообще никогда заставлять детей что-то делать. В мире не было бы столько известных пианистов, если бы родители не заставляли своих деток систематически сидеть за инструментом. И большинство музыкантов испытывают искреннюю благодарность к своим родителям за то, что их приучили заниматься музыкой. Считаю необходимым подчеркнуть, что существует громадная разница между родителями-невротиками, которым никогда не угодишь, и разумными родителями-инициаторами, которые поощряют разнообразные, все новые и новые занятия детей и радуются, когда у тех что-то получается. Родители-невротики растят себе подобных всегда неудовлетворенных детей. Родители, побуждающие детей искать, пробовать, делать, воспитывают уверенных в себе, компетентных детей, "победителей", знающих, что их ждет успех!

Ребенок с деформированным Я

Вам знаком такой тип людей. Они неустанно повествуют о своих подвигах. Послушать их, так все успехи любой группы, к которой они принадлежат, - это прямой результат их личного талантливости участия. Они все делают лучше всех и обожают пускать пыль в глаза. А если вы осмелитесь не согласиться с таким человеком, усомниться в его необыкновенном даре, таланте, он начнет сторониться вас, как прокаженного. "Самодовольный, - скажете вы и добавите: - Наглый, тщеславный". И это еще мягко сказано. Эти эпитеты отражают симптомы двух типов дефектов (болезненных состояний) деформированного Я.

К первому типу относится человек-фальшивка. Сам он прекрасно знает, что несет чепуху. Он похож на злого вол-

шебника из сказки. который выдумывает всякие небылицы, чтобы скрыть свою слабость и беззащитность. Он понимает, что ничего собой не представляет, ничего не стоит, и так боится, что правда обнаружится, что постоянно бахвалится. Причем хвастается как раз теми талантами, которых у него наверняка нет. И все это начинается и проявляется в детстве.

Ко второму типу деформированного Я относится человек испорченный, избалованный в детстве. Любящий родитель - в большинстве случаев это мамочка - внушает ребенку, что он все и всегда делает хорошо. Она аплодирует его слабенькой декламации и посредственной игре на фортепьяно; она постоянно хвастается им в его присутствии; если он с кем-то ссорится, она, не раздумывая, принимает его сторону. Такая мать вовсе не настаивает на том, чтобы ее ребенок действительно в чем-то добился успеха, просто она ведет себя так, как будто он это уже сделал!

Она прямая противоположность невротически критичным родителям, она абсолютно некритична. В результате ребенок, которого безмерно обожают всю жизнь, волей-неволей привыкает считать, что он того заслуживает.

Испорченному ребенку помочь очень трудно, потому что он не хочет знать правду о себе, он уже сросся с созданным образом. Чем больше он убеждается, что на самом деле не так уж хорош, тем яростней он отрицает факты и возвращается у своему лучезарному образу, созданному его матерью.

Если сверстники отвергают его, мать говорит: "Не огорчайся - они тебя не стоят. Они просто завидуют тебе. Куда им до тебя". Когда то на одной, то на другой работе у взрослого дитяти дела идут плохо, она настаивает на своем: "Эта рутина не для тебя, дорогой. Она только голову засоряет, ты мог бы заниматься гораздо более серьезной работой". Люди, у которых в детстве сформировалась чрезвычайно завышенная самооценка, плохие партнеры для брака, потому что они умеют только брать, но не отдавать. Они требуют чрезвычайно много внимания к себе, оставаясь безучастными к заботам окружающих.

Детям с дефектом первого типа помочь очень просто: они должны получать только заслуженные похвалы и только за настоящие успехи. Если вы родители ребенка, который склонен хвастаться выдуманными поступками или преувеличивать свои достижения, нужно предоставить ему больше возможностей делать то, что ему действительно удастся, и за это умеренно похвалить, совершенно игнорируя его собственное хвастовство. Когда он попытается получить ваше одобрение в ответ на такого рода сообщение:

"Сегодня учительница объявила, что у меня лучший доклад в классе, и пять человек сказали после уроков, что хотели бы так отвечать", - спокойно отреагируйте примерно так: "Хорошо, дорогой. Рада, что ты уже пришел". Потом, когда он действительно в чем-то отличится, похвалите его сердечно. "Спасибо, что починил выключатель. Как у тебя хорошо получилось! До чего приятно, когда есть кому помочь по дому без всяких подсказок. Я тебе очень благодарна". Постепенно ребенок привыкнет к тому, что от его выдумок и бахвальства никакой пользы, а за настоящие достижения можно заслужить искреннюю похвалу и благодарность.

Что же касается испорченного ребенка (и взрослого тоже!), если вы его родители - перестаньте портить свое чадо! Не стоит сразу же становиться придирчиво критичным, но надо начать хвалить его за определенные успехи пропорционально их истинной ценности, упомянув при этом несколько ситуаций, где он мог бы добиться большего. Вполне возможно, что вначале реакция будет бурной, со слезами и обвинениями в ваш адрес: "Вы меня ненавидите, вам ничем не угодишь!" Ведь ребенок давно привык к вашим захваливаниям, как наркоман к героину, а отвыкание происходит очень болезненно. Только постепенно, если вам повезет и если ваша безрассудная любовь не завела вас слишком далеко, он начнет соотносить свои слова и действия с реальным, а не выдуманным миром.

Сложнее случай, если вы как родитель никогда не портили ребенка, но бессильны втолковать супруге (или супругу), что этого нельзя делать. Настоятельно советую вам прибегнуть к помощи специалиста по проблемам семьи; возможно ваш супруг (супруга) с помощью ребенка попытается разрешить свои собственные сложные жизненные проблемы.

Как сформировать образ собственного Я у вашего ребенка

Одиннадцать предлагаемых правил. Они могут служить ориентиром для каждого родителя, который хочет помочь детям в формировании положительной, объективной, здоровой самооценки. Если поразмыслить, они и нам, взрослым, кое-что подскажут, во всяком случае, во взаимоотношениях с другими людьми!

1. *Займитесь проблемой компетентности.* Если ребенку необходима уверенность в себе, реальное представление о себе, ему нужны и объективные доказательства, что он может обрести компетентность во многих

видах деятельности. Для начала предложите ему такую деятельность, где он способен добиться успеха. Может быть, начнет он неохотно, будет бояться, теряться. Если вы его не поддержите вовремя, то только закрепите эту внутреннюю неуверенность, чувство, что он не из тех, кому все легко дается. Если у него все-таки в этом деле не получается из-за отсутствия способностей, позаботьтесь, чтобы он переключился на другую деятельность, в которой он *сможет* добиться успеха. Если же он не справляется с обязательной школьной программой, скажем по чтению или математике, помогите ему, позанимайтесь дополнительно, непременно отмечая его усердие и каждое малейшее достижение. Как известно, один успех непременно ведет к следующему успеху.

2. *Любите ребенка - и пусть он обязательно это чувствует.* Все родители простые смертные, им не дана мудрость богов, хотя иногда у детей складывается именно такое впечатление. Все мы очень заняты, но не имеем права жалеть время на то, чтобы сблизиться с ребенком, стать ему другом. Вам иногда приходится выступать в роли сержанта - раздавать поручения, заставлять их выполнять, следить за дисциплиной, улаживать ссоры между братьями и сестрами. Но обязательно сделайте так, чтобы каждый ребенок знал, что вы цените его как личность. Пусть у вас будет общий досуг: играйте, занимайтесь спортом, ходите в кино, бродите по лесу, делайте совместные покупки. Пусть возникают такие моменты, когда вы расслабляетесь, когда можете рассказать ребенку о своих мечтах, поделиться с ним своими переживаниями. Таким открытым, искренним общением вы даете почувствовать, что видите в нем хорошего, интересного человека, с которым хочется подружиться.

3. *У ребенка должно быть много источников поощрения.* Позаботьтесь, чтобы ваш ребенок многое умел, чтобы он мог заслужить похвалу посторонних людей. Конечно, ваше родительское одобрение важнее всего, но если хвалить ребенка будете только вы, он в конце концов решит, что вы единственный человек, который его ценит. Тогда он может стать излишне зависимым от вас. Конечно, это не значит, что нужно обзванивать всех учителей с просьбой "быть повнимательней к успехам" вашего ребенка. Этого делать не стоит, но у ребенка должно быть как можно больше возможностей показать свои умения окружающим - в конце концов его заметят и он поймет, что его за это уважают. Было бы совсем хорошо, если бы во время его работы одобрение, поощрение и критические замечания исходили от других людей. Прекрасно, если вы поможете ребенку научиться плавать, почему бы не дать ему полезные советы по ходу дела? И тогда уже не вы, а учитель отметит, что

брассом он плавает отлично, а над баттерфляем еще придется потрудиться. В конце концов каждая встреча с новым человеком - новый опыт для ребенка. А навыки общения с самыми разными людьми приобретаются только на практике.

4. *Помогите ребенку "убить своих драконов"*. Я знаю многих компетентных людей с почти необъяснимыми слабостями. Среди них есть бизнесмены, умело руководящие людьми, авторитетные, популярные личности, которые приходят в ужас при одной мысли о публичном выступлении. Есть такие взрослые люди, которым легче лишиться всех своих зубов, чем пойти к стоматологу. Я встречал людей, которые успешно избавились от полноты, прекрасно выглядят, но по привычке стесняются покупать модные, красивые вещи: они мысленно еще представляют себя толстяками. Большинство из этих "неубитых драконов" - отражение детских страхов и переживаний. Взрослым людям преодолеть их гораздо сложнее. Если у ребенка появился бессознательный страх перед чем-нибудь, не создавайте специально ситуаций, позволяющих избегать "страшного". Но в то же время не бросайте его в пугающей ситуации, пока не сможете справиться с ней. Он боится отвечать у доски? Порепетируйте эту "мизансцену" с ним дома. Представьте себя в роли учителя, вызовите его "к доске", и пусть он несколько раз ответит урок. Когда ваш "ученик" слегка осмелеет, пригласите жену (или мужа), пусть ребенок ответит в присутствии приятелей или родственников, словом, хорошо знакомых людей. Помогите ему справиться с основными трудностями, но не ждите идеальных результатов. Ваша задача - помочь ребенку обрести уверенность в себе, чтобы он спокойно мог отвечать перед всем классом. И лишь после того, как поверит в себя, он сможет уже самостоятельно вступить в "битву с драконом". Ваша дочь убеждена, что не настолько хороша собой, чтобы носить остромодные вещи? Обязательно помогите ей. Если она действительно полновата, сообща найдите способы похудеть. А потом, когда вес придет в норму, купите ей какое-нибудь красивое платье из тех, что она не решалась носить, и убедите ее походить в нем по дому. Вначале она будет чувствовать себя неловко, но через некоторое время привыкнет к новой одежде, почувствует себя свободнее, и отражение в зеркале заставит ее убедиться, что наряд ей к лицу. Затем она решится показаться в модной вещи на людях, хотя, возможно, для этого вам придется приложить дополнительные усилия.

Короче говоря, пусть личный опыт, практика и не сделает ваших детей идеальными, но уж компетентными они станут обязательно.

5. *Дайте ребенку возможность принимать самостоятельно решения, отвечать за себя.* Вряд ли кто-то из родителей пустит своего ребенка в клетку с медведем, чтобы научить его бороться. Ребенок не должен оказываться в такой ситуации, где ему одному просто не справиться с трудностями. С другой стороны, если ребенок постоянно держится за руку мамы или папы, он ничему не научится. Как только он достигнет определенной степени самостоятельности, добивайтесь, чтобы он все делал сам. Дайте ему домашние поручения, за которые он лично отвечает: подстричь газон, посадить новую изгородь из роз, переделать кладовку для овощей на кухне, пропылесосить лестницу. Пусть у него накапливается опыт, укрепляется чувство самоуважения. Пусть он самостоятельно ходит подстригаться в парикмахерскую (в возрасте до 10 лет), а когда подрастет, заведите ему счет в банке, чтобы он сам распоряжался своими финансами. Тогда он станет считать себя взрослым, компетентным, способным влиять на свою жизнь, изменять окружающую действительность.

Короче, не делайте за ребенка то, что он может и должен сделать сам.

6. *Не надо критиковать нечаянные ошибки ребенка.* Ошибиться, допустить неловкость может каждый. Ребенок, опрокинувший стакан с водой, не "дубина", но, если вы так его будете обзывать, он может стать и таким. Ребенок, который случайно забыл купить молока на обратном пути с футбольного матча, совсем не "безмозглый идиот", и от вашей ругани он не станет внимательнее. Если он что-то разлил, дайте ему полотенце, чтобы он мог убрать за собой. Если он забыл принести молока, не браните его, а тактично посоветуйте ему вернуться за покупкой. Лучший учитель - естественные последствия. Несколько раз он уберет за собой - и впредь будет аккуратнее. Несколько раз отправьте его в магазин за тем, что он забыл купить, - и постепенно он приучится заботиться о том, чтобы сделать необходимые покупки вовремя. И тогда вместо негативной самооценки у него будет формироваться мнение о себе как о человеке, который способен честно признать ошибки и не повторять их.

Заострять внимание на ошибках нужно лишь в тех случаях, когда они начинают повторяться. Если дочь ухитряется обязательно забыть что-нибудь дома и вернуться за этой вещью, прогуляв первый урок, есть смысл подумать, нет ли у нее в школе проблем, которых она старается избежать. Если сын привычно "просыпает" каждое утро, потому что "забыл" поставить будильник, надо придумать какие-то способы поднимать его по утрам - ну, например, будить гонгом или заставляя с

вечера обязательно поставить будильник, даже если придется поднять его с постели. Но повторяю, что и в этих случаях выговоры и нотации уместны только тогда, когда ошибки совершаются намеренно или повторяются. Нечаянные, случайные ошибки никогда не должны быть поводом для семейных скандалов.

7. Не требуйте от ребенка невозможного. Не устilahе путь своего ребенка розами, но и не утыкайте шипами. Старайтесь соблюдать равновесие. С одной стороны, необходим опыт, который закалит ребенка. С другой - важно, чтобы перегрузка не привела неминуемо к неудаче, чтобы он не утратил веры в свои силы. Четырехлетний ребенок может научиться считать, но не надо требовать, чтобы он научился читать, складывать числа столбиком, играть на пианино, ездить на велосипеде - и все это за одну неделю. Шестнадцатилетний подросток может прекрасно справляться с домашним хозяйством, но взваливать на него столько, что он не будет успевать ни по дому, ни с уроками, ни со своими увлечениями, - просто нечестно. Лучше уж добиться меньшего - приучить его все делать как следует.

8. Не перекладывайте свои заботы на детей. Часто случается, что после развода (или даже до него) один из родителей ищет в ребенке сочувствие, поддержку и использует его в качестве доверенного лица, помощника, громоотвода. Может быть, ребенок самым искренним образом стремится откликнуться на ваши трудности, но, взваливая свои беды на его хрупкие плечи, вы поступаете жестоко по отношению к нему. Подыщите для этой роли кого-нибудь из взрослых, а еще лучше - психотерапевта, который поможет преодолеть кризис. Пусть дети остаются детьми.

9. Отведите постоянное время для каждого из детей. Разумеется, вы стараетесь не выделить никого из детей, но, даже если бы можно было точно отмерить любовь и время, уделяемые каждому, все равно среди них нашелся бы тот, кто станет считать себя обделенным вашей любовью и вниманием. Лучший выход из этого положения - устроить так, чтобы для каждого из детей у вас нашлась отдельная минута. В это время вы поступаете в полное распоряжение ребенка. Самые образцовые родители могут так углубиться в интересные проекты и проблемы старших детей, что младший в семье почувствует себя никому не нужным. Или, напротив, новорожденный или младший ребенок отнимает у матери столько времени, что старший ощущает себя заброшенным. Поэтому, чтобы не задеть нечаянно самолюбие кого-то из ваших детей, чтобы все они знали, что вы ими дорожите, выделите каждому из них особое время - и никогда об этом не забывайте.

10. *Создайте в доме атмосферу благожелательности.* Если дети воспринимают похвалу только в свой адрес этого слишком мало; надо научить их замечать хорошее в других и не стесняться об этом говорить. В нашей семье по понедельникам проводятся "вечерние конференции". Каждый ребенок по очереди оказывается в центре внимания. Мы все встаем кружком, ведем разговор вокруг "именинника", и каждый говорит о нем что-то хорошее, в основном о его добрых поступках за неделю. В такие минуты благожелательности учатся все: и тот, кто хвалит, и тот, кто слышит одобрительные слова в свой адрес.

11. *Дайте ребенку как можно больше оснований считать себя хорошим человеком.* Родители часто поощряют успехи детей в спорте, развивают в них различные дарования, забывая при этом о навыках нравственного, альтруистического поведения. Совершая добрые дела, человек испытывает удовольствие. Надо, чтобы дети как можно чаще испытывали это чувство, чтобы они стремились совершать добро вновь и вновь. Можно придумать приятный сюрприз для кого-то из членов семьи, написать письмо с объяснениями в любви. Можно вместе с ребенком навестить больную приятельницу. Захватить с собой детей, чтобы вместе с ними помочь в чем-то соседям. Когда вас среди ночи попросят вытащить машину товарища из канавы, поднимите с постели старших детей, объяснив при этом, что без них не справиться. В таких ситуациях дети смогут разделить вашу радость и удовлетворение от помощи людям; они тоже почувствуют себя "взрослыми", способными отложить собственные дела ради других, это поднимает самоуважение. Когда же они действительно станут взрослыми, то, услышав призыв о помощи, не станут долго раздумывать, внутренний голос подскажет им, как правильно поступить.

Лучший способ воспитания детей, которые станут настоящим ответственными, уверенными в себе, компетентными людьми с высокой самооценкой, заключается в том, чтобы в детстве, пока они еще растут и развиваются, постоянно доказывать им на практике, что они способны быть ответственными, компетентными и, главное, добрыми.

3

Как развивать у ребенка основные социальные навыки

Кто из родителей не хочет, чтобы его ребенок вырос полноценным, счастливым человеком? Вопрос в том, чтобы понять, что именно делает человека счастливым.

Я пришел к выводу, что счастье очень во многом зависит от умения ладить с другими людьми. Обычно несчастны те, кто не может установить добрые отношения с женой, мужем, детьми, родителями, друзьями, знакомыми и незнакомыми людьми. И наоборот, счастливые люди - это те, кому легко удается поддерживать теплые отношения с широким кругом лиц, особенно с самыми близкими. Даже горе намного легче переносится теми, кто живет в согласии с окружающими. Они могут вновь стать счастливыми, несмотря на тяжелую утрату в своей жизни. Людям же, не наделенным этим даром, гораздо труднее переносить удары судьбы.

Поэтому одна из самых главных задач, ваш родительский долг перед детьми - помочь им в развитии социальных навыков. Вам просто необходимо научить их устанавливать хорошие взаимоотношения с другими людьми.

Социальный успех определяется рядом условий. Начинается он с хорошего впечатления, которое человек умеет произвести на окружающих: он вызывает симпатию, с ним хочется подружиться. Будучи привлекательным как личность, такой человек обладает и эмоциональной отзывчивостью; дружба с ним желанна и приносит удовлетворение. И наконец, у социально благополучных людей нет неразумных или завышенных требований к другим людям. Они достаточно уверены в себе, чтобы не обращать внимания на чьи-то недостатки.

Личная привлекательность

Важно, чтобы вы поняли сами и как можно раньше объяснили детям, что человеческая привлекательность - это гораздо большее, чем природная красота. Не от красоты зависит наше желание или нежелание подружиться, сблизиться с кем-то.

Некоторые люди явно обижены природой - зубы у них неровные, черты лица неправильные, тело непропорциональное, движения неловкие, а вместо улыбки какая-то

гримаса. Но я знал многих таких людей, которые при этом были необычайно привлекательны, всегда окружены друзьями и как магнит притягивали к себе людей. Причем дружеские отношения длились долго, обогащая каждого. Известно между тем немало других случаев, весьма печальных, когда люди с прекрасной внешностью совершенно не вызывают симпатии. Они холодны, суровы, производят даже какое-то отталкивающее впечатление, несмотря на красоту. И подружиться ни с кем не могут.

В чем же секрет привлекательности? От чего зависит впечатление, которое мы производим на других? Очень во многом - от нашей высокой самооценки и внутренней защищенности. Об этом мы поговорим позже.

А сейчас давайте обсудим самое простое и важное, чему обязательно нужно научить детей, чтобы они стали привлекательными для окружающих.

Аккуратность и чистоплотность. Даже самые некрасивые люди могут стать более привлекательными с помощью простых средств, доступных каждому человеку. Для этого достаточно усвоить правила личной гигиены и тщательно их соблюдать, чтобы ни изо рта, ни от тела не исходил даже малейший неприятный запах. С раннего возраста детей следует приучить к ежедневному душу (или ванне), привить им вкус к опрятной, красивой одежде. Дети должны усвоить на всю жизнь, что неряшливость, неприятные запахи оскорбительны и для самого человека, и для окружающих, а поэтому недопустимы.

Пусть ребенок выглядит как все. Не делайте ничего такого, что делало бы вашего ребенка смешным, "сверхоригинальным" в глазах его товарищей.

Если все ученики ходят в школу в джинсах, не заставляйте своего сына носить костюм - он будет в нем "белой вороной". Не наряжайте дочь в кокетливые короткие платья с оборками - ведь все ее подруги в джинсах! Короче, не заставляете ребенка выделяться - это отдалит его от сверстников и может поссорить с ними. А уж когда ваш ребенок вступит в подростковый возраст, когда проблемы моды становятся "жизненно важными", сделайте все от вас зависящее, чтобы он не отставал от других. Ведь самооценка в этом возрасте больше всего зависит от сверстников, от "компании", и если его будут считать "чудиком", он с самого начала потеряет уверенность в себе.

Хорошие манеры. Их легче всего усвоить через подражание, а не объяснения. Уметь правильно пользоваться ножом и вилкой, конечно, обязательно, но одного этого мало, чтобы считаться воспитанным человеком. Вы должны научить своих детей тем основным правилам вежливости, ко-

которые помогают поддерживать отношения между людьми. Большинство родителей старается научить детей словам "спасибо", "пожалуйста". Такие элементарные постулаты, как "не дерись", "не бери чужие игрушки", тоже из разряда хороших манер. Но есть нечто другое, более тонкое, которое тоже необходимо познать нашим детям. Непремененно нужно научить их уважению к желаниям, мыслям и заботам окружающих. А научатся они этому только в том случае, если вы сами относитесь к детям с уважением. Если ребенок о чем-то рассказывает маме и слышит от нее: "Что за ерунду ты несешь!" - он получает урок. Урок того, как нельзя вести себя со знакомыми, с друзьями. Или урок того, как побыстрее их лишиться. Если вы постоянно перебиваете ребенка, не дослушиваете его до конца, он будет общаться со сверстниками точно так же. А в итоге очень скоро с вашим ребенком никто не захочет дружить.

Ради того, чтобы помочь своим детям стать привлекательными для окружающих (в широком смысле этого слова), научитесь внимательно слушать их. И если вы не согласны с услышанным от ваших детей, выскажите свое отношение в вежливой форме, покажите, что вы уважаете их право на собственное мнение. Если дети в чем-то не согласны с вами, постарайтесь не произносить категорических фраз типа: "Будет так, потому что я так сказал!" Если дети упрямятся и настаивают на своем, возражают вам, поймите их, ведь они имеют право знать причины вашего отказа. Если можно, отложите дела и помогите детям справиться с каким-то их занятием, пусть даже это отнимет у вас какое-то время. Дети оценят вашу помощь и со временем научатся жертвовать личными удобствами, личным временем ради других.

Относитесь с пониманием и снисходительностью к чужим ошибкам. И дети вскоре почувствуют, что именно так и следует относиться друг к другу воспитанным, добрым людям.

Овладение умениями. Как уже говорилось, чтобы быть привлекательным, ваш ребенок должен представлять интерес и ценность для окружающих. Лучший путь к этому - помочь ребенку стать компетентным, овладеть умениями во многих сферах.

Вы должны знать, что в четвертом классе популярны игры в бейсбол, поэтому приучайте ребенка к спорту заранее. Помогите ему подобрать интересные занятия по способностям, чтобы он мог со знанием дела рассказывать о своем увлечении лепкой или альпинизмом, музыкой или садоводством. Если же он ничего не знает и не умеет, ему нечего будет поведать другим.

Навыки общения

Подавляющее большинство наших социальных контактов, даже таких, как интимные, супружеские отношения, ведется на уровне словесного общения. Уделите особое внимание высокому уровню семейного общения. Как можно чаще разговаривайте с детьми. Почаще обсуждайте то, что интересует их, но обязательно говорите и о том, что привлекает ваше внимание в жизни. Если дети в таких беседах научатся выражать свои мысли и чувства, обсуждать самые разнообразные вопросы, для них не составят труда непринужденные разговоры и с незнакомыми людьми. Не избегайте обсуждения с ними "взрослых" вопросов, например политических событий или последних книжных новинок. Вы не представляете себе, как много дети понимают и насколько ваши беседы расширят и обогатят их кругозор. Когда же они усвоят правила общения, научатся слушать, не вижу причин, чтобы лишать их возможности участвовать в разговорах с вашими друзьями. Чем чаще они будут слышать интеллектуальные, интересные беседы, тем свободней будут общаться сами. Конечно, в понятие общения входит нечто гораздо большее, чем просто разговор или беседа. Для того чтобы завязать полноценные отношения со своим будущим супругом (супругой), сослуживцами, друзьями, вашим детям предстоит научиться выражать свои чувства. Не стесняйтесь говорить вслух о своих чувствах, чтобы они тоже знали, какими словами их выражают. Дело в том, что, чем лучше вы владеете эмоциями на словесном уровне, тем лучше научатся справляться со своими чувствами ваши дети. "Я так тебя люблю сейчас, слов нет!" - скажете вы сегодня. А в другой раз признаетесь: "Если ты во-время не приходишь домой, как обещал, мне так тревожно становится. Начинаю сомневаться, стоит ли тебе верить. А для меня очень важно, что я могу тебе доверять". Пусть искреннее проявление эмоций будет нормой в вашем доме, чтобы потом взрослые дети сумели создать ту же атмосферу в своих семьях.

Устраните или сгладьте неприятные черты ваших детей. Там, где это возможно, надо помочь ребенку избавиться от отрицательных черт, которые могут вызвать неприязнь окружающих. Если у ребенка криво растут зубы, как можно быстрее исправляйте этот дефект (вовремя поставьте пластинки-протезы!). Угревая сыпь может отравить жизнь подростка и надолго испортить ему сердечные дела, а ведь этого совсем несложно избежать. Как только появились прыщики, обратитесь к дерматологу, и никаких хлопот с кожей у подростка не будет. Обязательно помогите

детям избавиться от излишней полноты, даже в дошкольном возрасте. Когда они привыкнут считать себя "толстяками", бороться за стройность будет гораздо сложнее.

Сказанное относится и к неприятным индивидуальным качествам. Если ребенок привык все хватать без разрешения, кричать или канючить, помогите ему отучиться от этих дурных привычек как можно раньше с помощью терпеливого разъяснения и закрепления позитивного поведения. С ранних лет нужно взять под контроль все, что может в дальнейшем осложнить ему жизнь. Я не хочу сказать, что надо стараться воспитать идеального ребенка. Если вы постоянно будете изводить его и "переделывать", он может решить, что действительно никуда не годиться, никому не нужен, а вы пытаетесь его спасти. Но вам-то нужно заняться только самыми нежелательными чертами поведения или характера и помочь ему их сгладить.

Как можно больше практики. Одно из важнейших условий для развития у ребенка навыков межличностных отношений - обширная и многообразная практика. Мир таит немало опасностей, и есть такие родители, которые хотят избавить своих детей от всех неприятностей, стрессов и травм. Но если ограничить мир ребенка лишь рамками семьи и лишит опыта внешних контактов, то сложности в дальнейшем ему гарантированы.

Как часто родители заблуждаются, считая, что школа дает широкие возможности для обучения социальным навыкам! Многим детям она действительно их дает. Но в то же время школа создает и такие ситуации, которые могут усложнить проблему. Если у ребенка уже есть социальные навыки, ему будет легко. Если у ребенка таких навыков не хватает, то в школе это может усугубиться, и чем дальше, тем больше, в результате одноклассники будут его игнорировать, прийти на помощь будет некому.

Учитывая возможность такой ситуации, необходимо еще до поступления в школу сделать все возможное, чтобы у ребенка был большой опыт общения с другими детьми. К примеру, в хорошем подготовительном классе ребенок будет занят вместе со сверстниками самыми разными видами деятельности, интересными и увлекательными. Опытный педагог, работающий в подготовительном классе, может внушить застенчивому, "нескладному" ребенку уверенность в своих силах, подготовить его к вхождению в школьную атмосферу, более напряженную интеллектуально. Даже сокращенный день занятий в подготовительном классе (как правило, 3-4 часа) помогает ребенку постепенно привыкнуть к школьному распорядку. Есть еще и такой способ помочь ребенку до и после поступления в школу. Пусть ваш

дом и двор будут открыты для других детей. Это не значит, что вы собираетесь заменить родителей всем детям в округе. Точнее было бы сказать, что вы ведете "политику открытых дверей", поощряете визиты товарищей своих детей. Даже если ребенок совсем мал, сами приглашайте к нему гостей. Когда ребенок играет с товарищами у себя дома, он может рассчитывать на вашу поддержку, ведь он на своей территории. Здесь ему все знакомо, он становится естественным лидером, пусть на короткое время. Чем чаще он будет общаться с детьми в своем доме, тем легче ему будет с ними на нейтральной или даже враждебной территории.

И еще: никогда не делайте того, что может смутить ребенка. Не хвастайтесь им перед друзьями ("Вы видели, какой прелестный рисунок нарисовал мой малыш?"). Не стоит также критиковать его в присутствии посторонних ("Очень мило, что вы зашли к нам поиграть с малышом, он такой стеснительный"). Пусть он встречается с приятелями "на равных", чувствуя себя защищенным родными стенами.

Старшие дети будут лучше развиваться в социальном отношении, если найдут для себя внеклассные занятия. Подросткам нужно уметь танцевать - позаботьтесь о том, чтобы они заранее этому научились, чтобы потом свободно чувствовали себя на дискотеке. Не забудьте, что танцы должны быть современными. Если ваши дети идут на дискотеку, фокстрот им вряд ли придется танцевать. Посоветуйте им заниматься в драмкружке, в школьной редколлегии, в спортклубе, в хоре - всюду, где им интересно. Часто настоящая дружба возникает не в классе, а там, где дети вместе занимаются общим делом. Такой деятельностью заняты организации типа бойскаутов, герлскаутов, религиозных детских групп. Чем больше будет ребенок вовлечен в совместную деятельность, тем раскованней, свободней будет в общении.

Помогите ребенку стать хорошим другом. Первое приятное впечатление - это только начало отношений. У вашего ребенка будет незавидная судьба, если он многим будет нравиться, люди будут к нему тянуться, а строить и сохранять продолжительные, тесные, взаимно обогащающие отношения он не научился. А чтобы уметь поддерживать такие отношения, нужно уметь дарить любовь и теплоту людям, быть надежным другом, уметь откликаться на чужую беду. Короче говоря, ваш ребенок должен быть чутким, порядочным и отзывчивым. Наш вывод звучит, как цитата из "Правил бойскаута" или заповедь любой религии, и это не случайно. Почти каждое философское учение призывает человека следовать этим постулатам по одной причине: ес-

ли не будут поощряться именно эти качества личности, ни одно общество не сможет совершенствоваться.

По сути дела, чуть ли не каждая глава этой книги направлена на то, чтобы помочь вам воспитать детей в таком духе. А теперь давайте хотя бы вкратце поговорим об этих прекрасных качествах.

Любящий, чуткий человек. Если ваш ребенок не любит людей или не умеет выражать свои чувства, окружающим будет холодно рядом с ним, и дарить свою дружбу они будут не ему, а кому-то другому. Каждая живая душа хочет быть любимой и готова припасть ради этого к любому источнику чуткости. Как помочь ребенку научиться любить? Надо самим обязательно чувствовать любовь к своим детям; каждым словом, каждым своим поступком старайтесь показать, что вы о них заботитесь, что хотите им счастья, что они многое значат в вашей жизни. Если вы не таите своих чувств, они, глядя на вас, тоже научатся проявлять свою любовь. И кроме того, узнают, что значит быть любимым.

Конечно, важно приучить детей к порядку, но это может оказаться бесполезным, если вы не постараетесь создать атмосферу любви в доме. Причем, обязательно надо, чтобы дети видели ваши теплые чувства к другим людям, за пределами семьи. После визита бабушки будет очень уместным ваше замечание такого рода: "Правда хорошо, что бабушка у нас побывала? С ней так интересно можно поговорить, я ее очень люблю". Или перед приходом гостей сказать детям: "Они такие добрые люди и к нам так прекрасно относятся. Очень рада принимать их у нас". Когда дети постоянно видят примеры открытого проявления любви, симпатии, когда они учатся связывать положительные эмоции с выражением любви, они сами становятся людьми чуткими, любящими.

Надежный, порядочный человек. Необходимо, чтобы у ребенка была практика взаимоотношений, в которых он сможет воспитать в себе надежность. И здесь тоже примером для подражания должны стать вы. Если ваш ребенок слышит, как вы критикуете или высмеиваете своих друзей "за глаза", он будет делать точно так же. Приучайте его отзываться о товарищах, искать в них добрые черты. И когда он придет из школы сердитым, потому что кто-то из приятелей его обидел, неплохо посочувствовать ему и, между прочим, напомнить, что у "обидчика" есть и хорошие черты. Нельзя, чтобы он отвергал человека из-за ошибок или недостатков.

Вы очень поможете сыну, если будете прощать его собственные ошибки. "Я страшно расстроен, что ты испортил мой фотоаппарат, и собираюсь предложить тебе порабо-

тать, чтобы купить новый. Я ведь понимаю, что ты ненарочно это сделал". Когда дети видят, что вы отрицательно относитесь к какому-то поступку, но в то же время не отвергаете их, а любите по-прежнему, они получают хороший урок человеческих взаимоотношений.

Надежность можно и нужно воспитывать, но она бывает и "врожденной", Если дети от природы надежные и постоянные в своих чувствах. Но не стоит надеяться, что такие дети будут надежны во всех отношениях. Наверное, нужно понять, насколько данное качество присуще вашему ребенку, а уж потом поработать над его развитием. Только не надо превращать родительские усилия в непосильную ношу для ребенка. А вот когда, например, ваша дочь докажет свою надежность на деле, похвалите ее от души. "Лиззи, с ума можно было сойти от проделок твоей сестрицы, а ты сдержалась. Искренне уважаю тебя за это. Только хороший человек способен пропустить другому ошибки и продолжать хорошо к нему относиться".

Отзывчивый человек, готовый прийти на помощь. Помощь бывает разная, и детям предстоит научиться оказывать ее; начинать следует с раннего возраста. Когда вы учите трехлетнего малыша доставать столовое серебро из ящика и складывать его на поднос, чтобы помочь мама, вы закладываете первый камешек в фундамент счастливого будущего. Пройдет какое-то время, и он, не раздумывая, будет энергично подключаться к работе, помогая подстричь живую изгородь или накрыть на стол. Он уже усвоит, что быть другом - значит помогать.

Но не менее важна и эмоциональная помощь. Совсем маленьких можно учить помогать друг другу такими словами: "Видишь, Даррел, Эми упала и разбила коленку. Видишь? Надо помочь ей, успокоить. Давай ее приласкаем". Со временем эмоциональную помощь необходимо культивировать в семье, открыто обсуждая проблемы. "Бен, будь сегодня повнимательней к Дону. У него сегодня трудный день - Сара с ним поссорилась. Может, лучше всего вытащить его на площадку да поиграть с ним в мяч, чтобы отвлекся?" Пусть дети усвоят на всю жизнь, что у человека должна быть ответственность за тех, кого он любит; пусть они знают, что всегда можно сделать так, чтобы человеку стало легче, и что очень важно стараться это сделать.

Разумеется я не хочу сказать, что надо воспитывать детей так, чтобы они всегда были "утешителями" и позволяли манипулировать собой. Помните Тома Сойера, который так блестяще заставил других красить забор вместо себя и с них же взял за это плату? Если кто-то из детей договорится с братом "заменить его" в выполнении поручения, это нор-

мально, но следите, чтобы это не вошло в привычку. "Терри, очень жалко, но я не могу позволить, чтобы Салли опять мыла посуду за тебя. За три недели это уже третий случай, когда ей приходится трудиться за тебя". Может быть, Салли скажет при этом: "Да я не против, мама". "Зато я против, возразите вы. Терри решила, раз ты ее любишь, она может делать что хочет, а ты за нее будешь убирать. Поэтому слушай. Раз ты делаешь ее работу на кухне, значит, ты и на автомобиле будешь ездить вместо нее". В доме все должны знать, что основа хороших взаимоотношений - равноправие и справедливость. Высокая требовательность - это очень хорошо, так как любая выполненная просьба укрепляет дружеские взаимоотношения. Но требовательность должна быть взаимной, иначе отношения очень скоро могут превратиться в зависимость "хозяин - раб".

Самым наглядным уроком служат отношения родителей между собой. Лучше всего, когда видят, что родители взаимно помогают друг другу, а не так, как нередко бывает в семье: только мать всегда помогает отцу или наоборот. Если же дети видят, как отец охотно отец меняет малышу подгузник, пока мать занята обедом, или мать держит фонарик, когда отец чинит проводку в кладовке, то они начинают понимать, что дружба и любовь - это помощь друг другу, причем равноправная.

Ребенка надо обязательно учить быть любящим, надежным, отзывчивым, но не стоит настаивать на том, чтобы в любой дружбе он проявил эти качества в превосходной степени. Первое условие дружбы - дети должны понравиться друг другу. Если вы посоветуете: "Пойди, подружись с мальчиком", - а тот нисколько не интересен и не нравится вашему ребенку, никакой дружбы не возникнет. Но помимо первоначальной симпатии, у детей должны быть и какие-то общие вкусы, общие интересы, которые их могут связать. Бывает так, что приятель, с которым ваш ребенок проводит все время, пока длится бейсбольный сезон, исчезает из вашего поля зрения, как только мяч заброшен в угол. Но это не значит, что ваш сын - человек ненадежный. Это значит, что теперь, по негласному уговору, друзья проводят время с кем-то другим, с тем и так, как им нравится.

И еще одно: очень важно в дружбе умение понимать человека. К сожалению, мы не можем научить ребенка *как следует* понимать людей, ведь даже квалифицированные психологи часто не до конца понимают своих пациентов. Но по крайней мере надо приучать ребенка к тому, чтобы он *пытался* разобраться в людях. "Как ты считаешь, почему Арни так рассердился на тебя?" - спрашиваете вы у дочери. "Не знаю", - отвечает она. "Ну, а если подумать, из-за

чего это могло произойти?" И дочь начинает думать, и вы вместе начинаете выдвигать предположения. Не суть важно, на котором из них вы остановитесь; главное - учить своего ребенка искать ответы на вопросы. И чем больше он будет размышлять над мотивами чужих поступков, над стремлениями и огорчениями своих приятелей, тем больше у него шансов научиться понимать людей, а значит, и стать надежным и доброжелательным в дружбе.

Чувство защищенности

В детстве едва ли не важнейшим состоянием ребенка является ощущение своей защищенности, для этого родители должны помочь ему с раннего возраста "вырабатывать" положительную самооценку. Ребенок, впервые оказавшийся в новой для себя ситуации, не знающий, как себя вести, не умеющий общаться с "чужими", конечно, будет бояться и смущаться. Скорее всего, его постигнет неудача, и каждая неудача будет снижать его представление о своих способностях в общении. Как я уже сказал, важно, чтобы у ребенка было как можно больше возможностей проявить себя с лучшей стороны, чтобы укрепить в нем уверенность в своих силах.

Дружба требует от человека определенного самораскрытия - вы позволяете другому человеку увидеть вас таким, каков вы есть, со всеми недостатками. Как решиться, чтобы другой человек узнал о твоих страхах, мечтах, тревогах? Первые шаги к самораскрытию очень нелегки: чтобы пережить саму возможность быть отвергнутым в дружбе, нужно мужество.

Давайте рассмотрим такую возможность. Одно из самых болезненных переживаний человека - когда тебя отвергает другой. Даже совершенно посторонний человек способен отравить нам настроение на весь день, сказав или сделав что-то неприятное. Спросите у любого писателя или артиста, что он испытывает, читая в газете критическую рецензию. А когда человек, который вам дорог, которому вы привыкли доверять, отворачивается от вас и отвергает вашу дружбу, вы не только огорчаетесь, вы страдаете, вы начинаете ненавидеть себя за то, что когда-то доверились бывшему другу. Недаром после супружеских разводов остаются душевные травмы, которые порой не сравнить даже с горем вдовства.

Можно сказать со всей определенностью: если вы станете "закалять" ребенка с помощью постоянного отвержения тяжелых ситуаций, толку будет мало! Чтобы помочь ему

сформировать позитивную объективную самооценку, помогите ему приобрести умения в разнообразных видах деятельности. Тогда неудача в чем-то одном не заставит его считать себя вообще ни на что не годным. При этом он обязательно должен быть уверен в нерушимости вашей любви, в вашей поддержке, в том, что независимо ни от кого и ни от чего вы всегда будете с ним рядом. Ничего нет горше одиночества взрослого человека, которого никогда не любили в детстве родители, - это изначальное неприятие, болезненная травма на всю жизнь, с чем невозможно смириться.

По мере того, как ваши дети станут подрастать, они неизбежно столкнутся с неприятием. Может случиться так, что другие дети будут насмехаться над ними или не принимать в свою компанию. Как поступить в таких случаях? Многие родители прибегают к банальной стратегии: "Не лезь к ним. Они тебе не компания". Но этот метод агрессивен: раз тебя не принимают, ответь тем же, и вдвойне? А прибегать к крайностям в воспитании не лучший способ.

Вместо этого мы бы посоветовали начать с утешения. Мягко, но решительно постарайтесь убедить ребенка, что он заслуживает уважения как личность: нужно, чтобы он не чувствовал себя потерянным. Здесь достаточно сначала самой простой фразы: "Я-то знаю тебя лучше, чем они, и люблю тебя". Ребенок может возразить: "Да, потому что ты моя мама", - делая вид, что ему от ваших слов несколько не легче. Но он только делает вид. На самом деле слова любви, конечно же, утешают его.

Затем помогите ему разобраться, почему его отвергли ребята. "Ты хорошо учишься, а у них не такие хорошие отметки. Может быть, они считают, что ты зубрилка, а может, просто тебя боятся?" Пусть он постарается понять их, задумается, почему они так поступают. Если вы тут же начнете обсуждать эти вопросы, вы легко отвлекете ребенка от мрачных мыслей; когда ему себя самого очень жалко. С другой стороны, неплохо, если он честно проанализирует, не дал ли он повода для такого отношения ребят. "Когда ты стал хвастаться своими хорошими оценками, это могло ведь твоим приятелям и не понравиться. Может, в дальнейшем стоит на эту тему вообще не говорить, может, лучше завести разговор о том, что их интересует". Разговор с ребенком надо обязательно довести до логического конца, ведь невыясненный вопрос - вопрос нерешенный.

Третье, что нужно сделать, чтобы помочь ребенку пережить отверженность, - как можно скорее вернуть его жизнь в нормальную колею. Как только вы его утешили и выяснили причины возникшей ситуации, немедленно найдите ему какое-нибудь занятие. Пусть поиграет в баскетбол с бра-

том, пусть отправиться с каким-то поручением, пусть займется домашними делами, пусть сядет за уроки. Если он все еще выглядит расстроенным, обнимите его, проявите чуткость, но все-таки дайте ему возможность и пострадать немножко. Я бы не советовал пускать в оборот сентенции типа: "Ты и думать об этом забудешь через шесть недель". Вы человек взрослый и знаете, что на самом деле девятилетний ребенок успокоиться гораздо раньше, но не стоит разубеждать его в определенной пользе глубоких переживаний!

И самое главное - постарайтесь понять, чего ребенок ждет от вас "в минуту жизни трудную". Со временем он научиться сам справляться с невзгодами или найдет других людей, которые придут на помощь.

Нет такого метода, который бы сделал вашего ребенка абсолютно эмоционально независимым. Да это и нежелательно. От вас требуется дать ребенку столько внутренних сил, чтобы он был способен пережить состояние отверженности или потери и как можно скорее вступить в новые отношения, вместо того, чтобы впасть в отчаяние от одной-единственной оборвавшейся дружбы.

Переезд на новое место

Младшие дети относятся к переездам с энтузиазмом (если только это случается не слишком часто), а подростков переезды иногда выбивают из колеи.

С того момента, как ребенок переходит в средние классы и до окончания школы, он попадает под очень сильное влияние сверстников. Новичку-старшекласснику очень непросто вписаться в установившуюся систему молодежных взаимоотношений; но ничуть не легче в этом возрасте внезапно прервать прежние связи с товарищами и друзьями. Поэтому, если у вас возникнет необходимость переезда в другой город, на новое место жительства, постарайтесь смягчить этот удар для вашего школьника. Перенесите сроки переезда на раннюю весну, чтобы он успел обжиться в новом месте и познакомиться со сверстниками-соседями. Если можно, разрешите ему несколько раз съездить на новое место еще до переезда семьи, чтобы ослабить естественный страх перед неизвестностью. Подскажите, чтобы он не забыл взять адреса старых друзей для переписки; разрешите ему несколько долгих междугородных переговоров. Если вы уехали не очень далеко, подумайте о создании таких условий, чтобы старшеклассник смог закончить школу на старом месте. И хотя по собственному опыту вы знаете, что многие школьные привязанности обрываются с получением

ем аттестата, надо помнить о том, что в юности ими очень дорожат. Ведь оттого, что отношения не могут длиться вечно, они не становятся менее ценными для вас, пока они есть.

Неудачные социальные стратегии

Может случиться, что в поведении ребенка появятся отрицательные черты. Будьте начеку, чтобы уловить их в самом начале и предотвратить развитие. Психологи Ирвинг Вайнер и Дейвид Элкинд выделяют четыре типа поведения, свойственного ученикам начальных классов: подлиза, клоун, псевдовзрослый и хулиган.

"Подлиза" доводит свою услужливость до крайности. Он старается купить дружбу с помощью подбострастия, лести и подкупа.

"Клоун" готов хоть "на ушах стоять", чтобы привлечь к себе внимание окружающих и вызвать одобрение. Иногда он согласен вынести даже унижение или физическую боль, ведь главное для него - желание во что бы то ни стало вызвать смех.

"Псевдовзрослый" - это ученик, которому не удалось добиться признания сверстников, поэтому он ищет общества старших и старается завоевать их внимание. Он становится любимцем учителя, но не потому, что хотел этого, а потому, что учитель - единственный человек, к сердцу которого он нашел ключик. Взрослые считают таких детей прекрасными мальчиками и девочками - уважающими старших, дисциплинированными, разумно рассуждающими, серьезно относящимся к поручениям и т.д. А на самом деле этим детям не удалось подружиться с ровесникам, и в этом их несчастье.

"Хулиган" ищет компании младших или слабых детей, которых может терроризировать и подавлять. Справиться с равными ему "не по зубам", поэтому он будет командовать теми, у кого слабая воля, или теми, кто его боится. Обычно хулиган и подлиза находят друг друга, но это плохая дружба.

Что же делать если ваш собственный ребенок обнаружил один из типов описанного поведения? Не думаю, что здесь можно действовать прямолинейно. Если вы потребуете, например, чтобы ваш псевдовзрослый ребенок держался подальше от учителя и не помогал ему после уроков, вы в итоге лишите его единственного источника социального успеха в жизни. Часто для подлизы самое страшное - оказаться без тех немногих товарищей, которых ему удалось "заполу-

чить"; хулиган отрицает, что он кого-то запугивает, и, если вы будете с упорством доказывать ему это, вы еще больше усложните ситуацию. Точно так же бесполезно пытаться в одночасье прекратить шуточки "клоуна" - он боится потерять товарищей, если они перестанут над ним смеяться.

Лучшая стратегия в этих случаях - просто понять, что ребенку нужна специальная помощь в установлении социальных отношений. Внимательно изучите все методы, которые помогают сформировать самооценку и дают возможность общения с другими детьми, устраняют всяческие дефекты внешности или характера ребенка, которые могли бы вызвать неприязнь к нему. Терпеливо развивайте у него навыки межличностных отношений. Нередко требуются годы, чтобы преодолеть склонности ребенка к неправильному поведению, но ради счастья вашего ребенка в будущем бороться с ними можно и должно.

Одинокий ребенок

Надо всегда помнить, что есть дети с пониженной социальной активностью. Абсолютно здоровые, нормальные дети по природе своей склонны к одиночеству - они любят читать, собирать марки, клеить модели самолетов, сидеть и размышлять. Им вполне хватает ограниченных социальных контактов для самоутверждения, они предпочитают быть предоставленными сами себе и заниматься любыми занятиями.

Если такой образ жизни не ведет к полной изоляции от общества, можно особенно не волноваться. Пусть ребенок сам регулирует свой уровень участия в общественной деятельности. Ваше вмешательство нужно только в том случае, когда ясно, что ребенок просто не умеет общаться с окружающими. Тогда это повод для беспокойства; тогда надо немедленно приступить к развитию навыков общения с другими людьми. Сначала следует постепенно стимулировать интерес ребенка к другим детям, вовлекать его в более сложные виды деятельности, когда он вынужден будет взаимодействовать с другими детьми. При этом полезно сочетать общие занятия с индивидуальными, а на них обязательно надо оставлять время, чтобы разьяснить, почему важно взаимное общение, в чем его преимущество.

Будучи родителями, вы обладаете и властью, и возможностями так подбирать среду, окружающую вашего ребенка, чтобы она максимально способствовала его социальному развитию. Результаты не будут однозначными, потому что все дети разные. Но на вас лежит ответственность за то,

чтобы дать всем своим детям доступные шансы на жизненный успех. Помощь в развитии социальных навыков - вот куда обязательно следует направить ваши усилия.

Как повысить коэффициент умственного развития ребенка

Дети появляются на свет с разным уровнем умственного развития. Умственной отсталостью такой степени, которую невозможно исправить, страдают не более двух процентов. Обычно это связано с физическими либо генетическими, врожденными дефектами. У подавляющего же большинства детей, даже с серьезными отклонениями, на развитие интеллекта можно очень сильно повлиять воспитанием (правда, не только позитивно, но нередко и негативно!).

Многие привыкли считать, что, если уж человек родился немым или умственно отсталым, так тому и быть, "ничего не поделаешь". Взгляд на одаренных детей аналогичен: удачное сочетание генов, и все. Они, как сливки, тут же всплывут кверху и получают свои дипломы, степени, звания, станут президентами корпораций, будут избраны на высокие посты, напишут романы века. Ведь все уже заложено в генах.

Однако большинство современных научных исследований подтверждает, что раннее развитие детей играет гораздо более важную роль, чем мы себе представляем. А окружающая ребенка среда - это как раз та сфера, на которую матери и отцы имеют огромное влияние.

В 60-х годах психолог Вейн Деннис изучал младенцев, которые сразу после рождения попали в Дома ребенка в Тегеране (Иран). Дети лежали в жалких колыбельках, им совершенно не уделялось внимания. Игрушек им не давали, их не поворачивали на бок, не поднимали. Практически никто с ними не разговаривал. При необходимости их кормили из бутылочек, перепеленывали, купали (конечно, не каждый день). Когда они стали старше, их сажали рядом на скамейки перед барьером, чтобы они не падали. Они сидели просто так, их ничем не занимали, с ними не общались. И что же в результате?

К двум годам только четырнадцать процентов детей научились ползать. Всего сорок два процента умели самостоятельно сидеть, а к четырем годам лишь пятнадцать процентов научилось ходить. Дети же, воспитанные в нормальных условиях, почти все уже в девять месяцев сидели, а к двенадцати-пятнадцати месяцам - ходили.

Научные исследования позволили установить следующее. Чем больше детей в детском доме приходится на одно-

го воспитателя, тем сильнее их умственная отсталость. Чем меньше времени взрослые уделяют каждому ребенку, чем пассивней его окружающая среда, тем слабее социальная, умственная и физическая стимуляция, которую получает малыш.

Выяснилось, что в подобных заведениях интеллект ребенка за год снижается на пять-десять единиц. Вообще же коэффициент умственного развития среднего ребенка в этих условиях на тридцать единиц ниже, чем обычно.

Вместе с тем Деннис пронаблюдал за группой детей, переведенных в другой дом ребенка, так как эти дети казались еще более умственно отсталыми, чем остальные. В этом втором заведении произошло нечто удивительное. "Самые отсталые" начали расцветать на глазах. Здесь им стали уделять индивидуальное внимание. Их брали на руки во время кормления и давали игрушки. С ними играли и возились, как дома. И дети очень скоро догнали и перегнали в развитии своих ровесников из прежнего дома ребенка, тех, которые были признаны "нормальными".

Позже, в доме ребенка в Ливане, Деннис открыл, что забирая младенцев из кроваток всего на один час в день и стимулируя их активность различными предметами и игрушками, можно в четыре раза ускорить их развитие. Дополнительное воздействие на окружение ребенка всего в течение одного часа в день вызывало разительную перемену в его росте и развитии.

Двое других исследователей - Х.М. Скилз и Дай - перевели годовалых и двухлетних сирот в школу для умственно отсталых девушек-подростков, которым разрешили ухаживать за малышами, разговаривать и играть с ними, как приемным матерям. За два года интеллект "переведенных" детей повысился на двадцать семь единиц. А интеллект детей, оставшихся в доме ребенка, понизился на двадцать шесть единиц.

К этим результатам следует относиться с известной осторожностью, потому что в очень раннем возрасте измерять интеллект довольно сложно и за достоверность результатов трудно ручаться. Вместе с тем ясно, что материнские заботы и стимулирование активности даже со стороны чужих людей поразительно влияют на интеллектуальное развитие младенцев.

Активное окружение

Вполне естественно, что ребенок, который воспитывается в стимулирующей, активной обстановке, будет больше

знать - ему есть откуда черпать знания! Но Зигфрид и Тереза Энгельман, специалисты по воспитанию младших дошкольников, установили, что стимулирование ближайшего окружения ребенка вызывает не только прирост знаний, но и развитие его познавательных способностей. Это так же, как в учебных занятиях, - чем больше занимаешься, тем больше знаешь. Чем больше ребенок узнает в раннем детстве, тем больше будет способен к познанию в старшем возрасте.

Другие исследования подтверждают взаимосвязь между высоким интеллектуальным коэффициентом и очень активным окружением в детском возрасте.

Специалист по педагогической психологии Бенджамин Блум в своей книге "Стабильность и изменения характеристик человека" проанализировал тысячи научных экспериментов и в результате обнаружил вот какое явление. Чем младше ребенок, тем сильнее влияет на него среда. Ученый предполагает, что к четырем годам у детей сформировано пятьдесят процентов интеллекта. И если в раннем детстве не стимулировать умственное развитие ребенка, потом наверстать упущенное практически невозможно. Уже в пять лет трудно компенсировать утраченные в раннем возрасте возможности интеллектуального развития. Родителям нужно понять, что именно на них лежит огромная ответственность за способность ребенка воспринимать учебный материал, ко времени поступления в школу его базовый интеллект в подавляющем большинстве случаев уже сложился.

Новорожденные начинают познавать мир с первого мгновения, но в жизни ребенка есть этапы, особенно благоприятные для развития тех или иных навыков, талантов, способностей. Если упустить это время, то дальше обучать ребенка будет гораздо труднее, а может быть, даже невозможно. Этот процесс называется "импринтинг", и его особенность заключается в том, что мозг получает определенные сигналы именно тогда, когда готов их воспринять.

Импринтинг явно прослеживается в жизни не только человека, но и других живых существ. Утята проявляют импринтинг в первые тринадцать-шестнадцать часов после рождения, следуя за деревянной уткой (или любым другим предметом такого же размера), который заменяет им мать. С этого момента они навсегда привязываются к деревяшке, совершенно не обращая внимания на живых уток и утят, даже на свою настоящую мать - утку. Ягнята, разлученные со своими матерями на несколько дней, пока длится период импринтинга, никогда не научатся ходить в отаре, незави-

симо от того, сколько лет они потом будут жить вместе с другими овцами.

В человеческой жизни импринтинг не так явно выражен, но ничуть не менее важен. Например, есть критический момент импринтинга, когда младенец учится жевать пищу. Если приблизительно в полгода не дать ребенку твердую пищу, то потом он будет от нее отказываться, отплевываться, у него появится даже рвота.

В свое время выдающийся педагог Мария Монтессори установила, что наиболее подходящий период для обучения чтению - четыре- пять лет. Навыки письма легче усваиваются в три с половиной - четыре года, чем в шесть-семь лет, когда обычно начинают учить писать детей в школе.

Теперь уже широко известно, что слух можно развивать с помощью практики. Дети, которых знакомят с музыкой в раннем возрасте, оказывается, потом проявляют незаурядные способности. Японский музыкальный педагог Судзуки рекомендует начинать учить игре на скрипке дошкольников с двух с половиной лет. И таких дошкольников у него уже десятки тысяч. Судзуки рекомендует, чтобы младенец с первых недель жизни ежедневно слушал несколько скрипичных пьес (записанных на пластинках или на кассетах), и этим регулярно должна заниматься мать. Тогда музыка запечатлевается в мозгу ребенка. Подрастая, малыш на специальной миниатюрной скрипочке на слух начнет подбирать эти мелодии, а музыкальной грамоте его будут обучать гораздо позже.

Чтение в раннем возрасте

Речевые способности, быть может, самый лучший показатель умственных способностей человека. Развитые речевые способности открывают пути в любые науки: математические, естественные, гуманитарные и общественные. Если ваш ребенок плохо читает или с трудом понимает устную речь, ему будет трудно в учебе практически по любому предмету. Поэтому мы рекомендуем родителям уже в раннем детстве обратить особое внимание на развитие речи ребенка. Ничто по важности не может сравниться с этой задачей. Что вы можете сделать, чтобы помочь ребенку? С первого дня рождения разговаривайте с ним, пойте песенки. Разговаривайте с другими в его присутствии и о нем, тогда он начнет понимать вашу речь задолго до того, как заговорит сам.

Большинство детей начинает говорить отдельные слова примерно в двенадцать месяцев (три-четыре слова). К двум

годам дети обычно умеют произносить несложные фразы из трех-пяти слов. А вот наши близнецы, Крис и Рик, как и большинство близнецов, отставали в речевом развитии почти до трехлетнего возраста. Они предпочли выдумать свой собственный язык, которого мы не понимали, и прекрасно общались между собой. Несмотря на затянувшееся начало в речевом развитии, позже они достигли блестящей беглости в английском и легко выучили второй язык, испанский, когда в подростковом возрасте провели два года в Южной Америке.

Все родители вполне могут в раннем возрасте научить своего ребенка читать. Приходится только удивляться, почему многие родители не удосуживаются этим заняться. Можно начинать учить ребенка читать с помощью домашнего курса с двух лет. (Моя жена Луиз начинала учить наших малышей по специальному курсу для родителей дошкольников.) Конечно, не все дети будут готовы к обучению, но многим такой курс вполне по силам. Только надо, чтобы занятия шли в форме игры, без малейшего принуждения, продвигалась вперед понемножку, чтобы не утомить и не расколотить ребенка.

Прежде чем начать занятия, нужно подготовить ребенка. Делается это постепенно, с помощью разговоров, бесед, ответов на самые разные вопросы. Пусть ребенок учится и задавать вопросы, и отвечать на них. Приучайте малыша как можно раньше слушать чтение, чтобы он умел сосредоточиться, следя за развитием сюжета. Это поможет обогатить словарный запас ребенка. Можно разучивать несложные песенки (про алфавит, например) или вместе собирать кубики с картинками по каждой букве алфавита: М - муравей, Я - яблоко и т.д. Хорошо бы над каждой картинкой написать соответствующую букву и каждый день, рассматривая картинки, просить, чтобы ребенок назвал эту букву. Такие занятия очень нравятся детям.

Для чтения вслух выбирайте яркие, красочные книжки с интересными сюжетами; "волшебные книжки" очень хороши для этой цели. Пусть ребенок сам выбирает книжку. Посадите его на колени или рядом с собой на кровати, диване, в кресле или на скамеечку, чтобы он мог "читать" вместе с вами. Это очень важно с точки зрения развития интереса и умения читать, не говоря уже о том, что эмоционально сближает вас друг с другом.

Подбирайте для чтения доступный для детского восприятия материал и в то же время имейте в виду, что богато иллюстрированные взрослые журналы вполне можно рассматривать с дошкольников, если при этом понятно объяснять ему содержание увиденных "картинок".

Глен Доман, автор одного из пособий, открыл в своем Институте по развитию способностей человека в Филадельфии, что многие годовалые дети уже умеют читать слова, двухлетние - отдельные предложения, а трехлетние - целые книжки. Он обнаружил, что многие дети с мозговыми травмами хорошо читают в трехлетнем возрасте. Стоит задуматься, почему же в США так много нормальных детей не умеют читать во втором и в третьем классе!

Меня поражает, когда родители приводят двенадцатилетнего сына (изредка дочь), который почти не умеет читать. Где же они раньше были? Мне заранее известно, что они станут говорить: "Мы в отчаянии. Сын тоже. Школу он ненавидит. Ходит туда, как на каторгу. Давно перестал стараться". Обычно выясняется, что он не один такой в классе, у него есть компания "товарищей по несчастью". Их сплачивает общая беда - ущемленное чувство собственного достоинства. За этим следуют плохая дисциплина, мелкие правонарушения и т.п. А ведь этого можно было избежать, если бы родители с помощью специалиста вовремя заметили трудности в чтении и помогли ребенку, пока тот еще ходил в детский сад.

Чем раньше начать дополнительные занятия, тем лучше. Позанимавшись с ребенком до школы, родители могли бы предотвратить появление проблем с чтением, но они об этом не знали.

Если дефектолог находит у вашего ребенка дислексию, значит у него имеются серьезные трудности в чтении. Иногда это передается по наследству - мозг не может усвоить какие-то связи, воспроизводит буквы в обратном порядке, не различает четко написание букв. Примерно двенадцать процентов детей страдает такими недостатками, причем чаще это мальчики, каждый пятый. Но обычно проблемы с чтением связаны с менее сложными причинами. Например, ребенок плохо видит или слышит, значит, нужны очки или слуховой аппарат. Даже маленький дефект слуха может сильно замедлить речевое развитие вообще и навыки чтения в частности. Если ребенок не может расслышать, какое слово произнес учитель, он вряд ли поймет значение письменного знака, на который тот указывает. Трудности могут возникнуть и от неверного восприятия звуков и букв, такое случается и при хорошем слухе.

После того как вы проверили зрение и слух своего ребенка и убедились, что здесь все в порядке, вам придется заняться нахождением социальной или эмоциональной проблемы, которая не дает ребенку возможности сосредоточиться, мешает учиться. Может быть, в семье был тяжелый развод? Может, с вашим ребенком кто-то жестоко обраща-

ется? Может быть, он довольно долго жил то с одним родителем, то с другим? А вдруг у него плохие отношения с учителем, нелады с одноклассниками?

Причин, мешающих ребенку научиться хорошо читать, можно обнаружить довольно много. Гиперактивным детям очень трудно сосредоточиться на определенное время. Не может сосредоточиться на некоторое время и ребенок, страдающий гипогликемией (низким содержанием сахара в крови). Доктор Лендон Смит в книге "Как улучшить химию поведения вашего ребенка" дает прекрасные советы, как можно с помощью диеты регулировать нейрохимические реакции, а через них и поведение ребенка.

Как правило, можно научить читать любого ребенка, даже страдающего теми недостатками, о которых мы упомянули. Исключения составляют только дети с серьезным отставанием умственного развития или острыми психозами. Большинство детей с небольшими задержками умственного развития научить читать можно в раннем возрасте, если заниматься с ними по индивидуальной программе. Можно начинать занятия в дошкольном возрасте, если ребенок эмоционально уравновешенный и способен хотя бы ненадолго сосредоточиться.

У ребенка-дислексика с неврологической травмой, как правило, работает только один "канал". Его трудность может заключаться в расшифровке визуального сигнала. Буквы и слова кажутся ему похожими на какие-то царапины на бумаге. С таким ребенком лучше вести занятия, опираясь на его нормальный слух и моторику.

Для работы с дислексиками разработано много методик, и подобрать подходящую для вашего ребенка можно после тщательного обследования. После этого лучше заниматься по индивидуальной программе. Какая бы помощь ни понадобилась - физическая, слуховая, зрительная, - постарайтесь сделать все возможное, чтобы помочь своему ребенку.

В 60-х годах Долорес Дёкин занималась в Окленде (Калифорния) и Нью-Йорке изучением детей, которые умели читать до прихода в школу. Она сравнивала их с детьми, не умеющими читать, но имевшими такой же интеллектуальный коэффициент. Дети были под наблюдением в течение пяти лет. Исследование показало, что читавшие дети опережали своих сверстников в учебе и в начале эксперимента, и в конце. Детям из второй группы не удалось догнать их в развитии. Долорес Дёкин попыталась узнать, почему одни дети научились читать до школы, а другие нет. Оказалось, что дело не в способностях, не в особенностях личности, а в мамах детей. В их взглядах на воспитание, в их методах воспитания. Одни мамы считали, что могут и обязательно

должны научить детей чтению; они вовсе не считали это делом только учителя. Они специально занимались с детьми, расширяя их кругозор, речевые навыки, заботясь о качестве ближайшего окружения ребенка. Таким мамам нравилось заниматься с детьми, поощрять их любознательность, они не жалели времени для детей.

И наоборот, матери нечитающих детей считали, что только дипломированный специалист, учитель, может научить чтению. К тому же они ссылались на большую "занятость", хотя различий между двумя группами женщин по общественной активности не обнаружилось.

Это исследование убедительно свидетельствует, что решающая роль в интеллектуальном развитии и воспитании ребенка принадлежит родителям и домашнему окружению. Кто-то в семье обязан позаботиться об этом.

Детский сад

Я бы рекомендовал всем родителям, если позволяют финансовые возможности серьезно подумать о том, чтобы отдать ребенка в хороший, престижный детский сад. Потому что от уровня дошкольного учреждения жизненный успех ребенка может зависеть гораздо больше, чем от последующей учебы в колледже. В идеале в детский сад надо отдавать ребенка на несколько часов в день за год или за два до подготовительного класса. Я не имею в виду детские центры, где ребенок находится целый день, они необходимы работающим матерям. Детский сад не должен отрывать ребенка от дома больше чем на три-четыре часа, и работать там должны настоящие специалисты по дошкольному воспитанию. Надо думать, что вы постараетесь выбрать лучшее дошкольное заведение, а не ближайшее к дому.

До того, как вы отдадите ребенка в детский сад, наведите справки. Узнайте об уровне воспитателей, какие программы там используются, как оборудовано помещение. Несомненно, самые важные сведения - о воспитателях. Вам необходимо знать, как они относятся к детям и как их учат. Чтобы ответить на эти вопросы, лучше всего зайти в детский сад в течение дня и посмотреть, как там обращаются с детьми. (Ребенка брать с собой не стоит, он будет только мешать вам.)

Хорошо бы узнать и у нескольких родителей о порядках в этом детском саду, как чувствуют там себя их дети, чем они заняты. Если дети только играют, танцуют, изредка занимаются рисованием и лепкой, то этого явно недостаточно. Обязательно должны быть занятия по развитию интел-

лекта, куда входят упражнения по развитию речи, по арифметике, игры с числами, с буквами и словами. Детские заведения должны развивать творческие и эмоциональные силы ребенка и, самое главное, научить его общаться и сотрудничать с другими детьми.

"Обучающие машины" в домашних условиях

Независимо от того, ходит ребенок в детский сад или нет, вы можете начать подготовку к чтению дома. Способов для этого множество. Можно включать телепрограммы, специально предназначенные для обучения чтению и счету (в США это "Улица Сезам", "Капитан Кенгуру", "Соседи мистера Роджера", "Симпатичный Великан" и др.). Все они могут быть полезными, но никак нельзя рассчитывать только на телевидение. Может быть, будет лучше, если для занятий с ребенком вы постараетесь использовать пластинки и кассеты с записью рассказов, стихов и музыки. Колыбельные, сказки, приключения, беседы о природе, рассказы о замечательных людях - все, что нужно, можно взять в отделах фонотек или заказать на дом. Телевидение дает готовый, "всеобъемлющий" образ, а звуковые средства стимулируют воображение и развивают речевые навыки. Наверное, многих родителей удивит мое наблюдение, но я убедился, что дети часто предпочитают такие записи телепередачам.

Книги. Запишитесь в библиотеку и берите туда с собой ребенка, когда выбираете книги. Конечно, у него должны быть и свои книжки, к которым можно возвращаться, как к старым друзьям, и не раз перечитывать их. Но и в библиотеке, и дома путь ребенок выбирает сам то, что ему интересно.

Игры. Играйте с детьми в специальные игры, обогащающие их словарный запас. Для этого хороши простенькие кроссворды, составление слов из заданных букв, загадки, шарады, ребусы - все пригодится для стимулирования развития. Можно во время прогулки находить, например, на вывесках слова на определенную букву, сначала одну, потом другую, третью и т.д. Так играя, ребенок запоминает весь алфавит.

Буквы. Пишите семейные письма своим родственникам или друзьям. При этом оставляйте место, чтобы дети, умеющие писать, что-то добавили от себя, а младшие продиктовали вам, что они хотели бы передать или узнать. Полученный ответ на общее письмо превратится в настоящую

радость, когда дети осознают прелесть общения с людьми, которые находятся вдалеке.

Магнитные записи. Научите ребенка посылать "живые письма" своим приятелям. Это очень полезно и для улучшения произношения, развития дикции, и для занятий музыкой. Запишите лучшую вещь из репертуара ребенка (на скрипке, фортепиано, кларнете, то есть на том, на чем он учится играть), а потом прослушайте запись. Даже малыши пусть наговорят на пленку сочиненные ими рассказы, а потом прослушают, как это звучит.

Не просто ешьте, общайтесь за столом. За обедом старайтесь вести приятные, содержательные беседы. Это очень удобное время, чтобы затронуть интересные темы и обсудить многие вопросы.

Периодические издания. Подпишитесь на утренние и вечерние газеты, на иллюстрированные журналы (в США это "Лайф", "Спорт", "Национальный географический журнал", "Популярная механика" и др.). Дети должны знать, что это журналы и для вас, и для них. Весьма полезно дарить детям хорошие комиксы за приличное поведение или за выполнение домашних обязанностей. В комиксах живые картинки, которые так любят дети, соединены с письменной речью. Многие комиксы профессионально выполнены и увлекают читателей. Не забудьте подписаться и на хорошие детские журналы.

Книги в семье. Нужно, чтобы дома обязательно была энциклопедия. Для школьников это особенно важно. Если вы при ответах на вопросы постоянно пользуетесь энциклопедией и показываете ребенку, как это делается, он тоже быстро приучится искать там нужные ему справки. В каждом доме необходимо иметь словарь для детей школьного возраста. Чтобы научить детей разбираться в географии, нужны карты, атласы и глобус. Дети будут часто обращаться к ним, чтобы найти города и страны, о которых слышали или прочитали.

Работа над почерком. Почерк - это приобретенный навык письма, который требует довольно высокого уровня координации между глазом и рукой. Для того, чтобы выработать хороший почерк и общую координированность движений, есть много упражнений. Забивание гвоздей, игра в мяч, складывание головоломок, мозаик, вырезание ножницами - все это очень полезно. А начинать работу над почерком можно с простого: пусть ребенок учится писать свое имя печатными буквами. Потом помогите ему писать простые слова, которые он хорошо знает: собака, кошка, мяч.

Личный дневник. Когда он станет старше, лучше научится писать, покажите ему, как ведется личный дневник. Это отличный способ для развития письменной речи.

Книги для разного возраста. Поскольку вы уже знаете, что с раннего возраста ребенок должен видеть вокруг себя книги, вам придется позаботиться о том, чтобы в доме было обязательно выделено место для книжных полок, на которых стояли бы красиво оформленные книги для малышей. Ведь все знают, что торговец старается выставить товары поярче, чтобы привлечь наше внимание. Вам нужно сделать то же самое. Какая же книжка подойдет вашему ребенку? К счастью, книги можно подобрать с учетом возраста ребенка. Для самых маленьких издаются книжки-картинки и книжки-азбуки. Со временем дети с интересом воспринимают короткие рассказы. Трехлетки любят, чтобы им читали вслух, а шестилеток увлекает самостоятельное чтение.

Для малышей сюжет не имеет особого значения. Двухлетний ребенок может с удовольствием рассматривать картинки и в книге, и в иллюстрированном журнале. Задолго до того, как он научится понимать значение слов в считалочках или колыбельных, он будет с удовольствием слушать их и радостно "делать ладушки". При этом он не раз еще удивит вас своими способностями.

Игрушки и место для игры.

Тщательно подобранные игрушки - важнейшее средство умственного и психического развития ребенка. Игрушки должны соответствовать возрасту, уровню интересов и степени физиологической зрелости ребенка. Покупать годовалому малышу конструктор не стоит, потому что интереса он не вызовет, а может оказаться даже опасным, потому что мелкие металлические детали легко можно проглотить. Пятилетнему ребенку через пять минут надоест трещотка или пищачий резиновый пупсик - он "перерос" такие игрушки.

Игрушки вызывают желание играть, а в игре ребенок познает окружающий мир, и это приносит ему огромное удовольствие и удовлетворение. Игра новорожденного очень индивидуальна по своей природе. Младенцу необходимо множество источников сенсорной стимуляции: он должен слышать различные звуки, трогать всевозможные предметы, наблюдать, пробовать на вкус, нюхать все подряд. Игра - дело серьезное, она может сыграть решающую роль в развитии ребенка.

Строго говоря, самые лучшие - простейшие игрушки, потому что они больше всего развивают воображение. Пятнадцать строительных блоков с деталями различных размеров и конфигурации годами могут быть любимыми игрушками ребенка, а электрический робот, на которого можно только смотреть, быстро надоедает. Не раз родители с недоумением наблюдали в новогоднюю ночь, как ребенок равнодушно откладывает дорогую игрушку и часами играет с какой-нибудь упаковочной коробкой, которая становится то крепостью, то поездом, то домом. Простые игрушки можно использовать в самых неожиданных вариантах. Не зря дети часто разбирают сложные игрушки на составляющие - самое интересное попробовать, что с ними можно сделать!

Исследование Дошкольного проекта в Гарварде, посвященное развитию умений у маленьких детей, позволяет сделать вывод, что малышам вредно целыми днями держать в манежах, кроватках, на детских стульчиках с подставкой. Сделайте свой дом безопасным для ребенка: поставьте замки на шкафы, устройте преграды у дверей в "запретные" комнаты, а все ценные и хрупкие вещи уберите подальше. И пусть ребенок сам перемещается по всему дому. Держать ребенка целыми днями в манеже - значит искусственно сдерживать его рост и развитие. Вместо этого можно, например, готовя обед, разрешить малышу быть рядом с собой и дать ему для игры четыре-пять кастрюль, сковородок, поварешек и больших ложек. Пока мать колдует над обедом, дитя "трудится" на полу, и не молча, а общаясь - мать похваливает ребенка, а он в ответ произносит что умеет.

Еще одна необходимая вещь - мячи самых разных размеров. Почему разных? Потому что в зависимости от размера мяч и выглядит, и подпрыгивает, и ощущается по-разному, и играть с разными мячами можно целыми часами. Куклы, мишки и всякие игрушечные зверюшки нравятся всем детям, и девочкам, и мальчикам. Многим гораздо больше нравятся матерчатые или меховые игрушки, чем холодные пластмассовые или резиновые, хотя последние легче "пробовать на вкус".

Почти у всех наших детей было любимое одеяло - убежище. Оно могло быть байковым, шерстяным или плюшевым, но обязательно мягким и уютным, чтобы в него можно было завернуться, закутаться.

Наверное, в каждом из нас скрыта потребность в чем-то теплом и мягком, к чему можно прижаться, чтобы стало тепло и уютно. Мы никогда не пытались лишить наших детей такого удовольствия, потому что видели, как это их успокаивает.

А сейчас я попытаюсь подсказать вам, какие игрушки подходят для детей разного возраста и уровня развития.

Первые двенадцать месяцев

1. Яркие и звонкие погремушки
2. Разноцветные игрушки на резинках, натянутых над кроваткой или манежем
3. Натянутая над кроваткой лента с висящими на ней различными предметами, например маленькими мячиками, резиновыми кольцами для зубов, которые малыш может схватить, оттолкнуть или просто разглядывать
4. Резиновые пищащие игрушки
5. Музыкальная или звучащая игрушка, которая реагирует на прикосновение или толчок
6. Прикрепленное над кроваткой зеркальце из нержавеющей металла, в котором малыш видит себя
7. Резиновые кольца для зубов, которые он может грызть
8. Плавающие игрушки, используемые во время купания
9. Большие легкие разноцветные мячи
10. Мягкие пластмассовые книжки с изображением знакомых предметов
11. Старые журналы и газеты (их можно держать, рвать, мять)
12. Легкие металлические миски, деревянные ложки (ими можно стучать, греметь, бросать их и поднимать)
13. Мягкие игрушки - зверюшки и куклы (их можно мять и прижимать к себе)
14. Резиновые конструкторы и кубики
15. Игрушки-неваляшки
16. Пластинки с простыми, очень ритмичными мелодиями, лирическими песенками, которые надо регулярно заводить для малыша
17. Звучащие игрушки, которые малыш может поворачивать и встряхивать
18. Поводки для ходьбы
19. Набор небьющихся пластмассовых мисочек
20. Цветные губки для игры во время купания
21. "Копилка" - контейнер для мелких игрушек. Можно такой ящик подобрать в магазине, а можно сделать самим
22. Самая лучшая игрушка - вы, родители! Ничто не сравнится с удовольствием, которое получает ребенок от игры с мамой или с папой

От года до двух лет

1. Деревянная доска
2. Лошадка-качалка
3. Большие картонные коробки разных размеров, чтобы залезать в них и вылезать
4. Уличная песочница и ведро с лопаткой
5. Маленький стул-качалка
6. Движущиеся игрушки (пожарные машины, звери на колесах и т.д.)
7. Маленькая кукольная коляска
8. Музыкальные шкатулки (нажми и заиграет музыка)
9. Игрушечная горка (чтобы влезть и скатиться)
10. Мячи, книжки, пластинки, куклы, мягкие, резиновые, пластмассовые зверюшки
11. Уличный игрушечный домик
12. Игрушечные машинки, грузовики, танки
13. Игрушечные молотки, ножницы
14. Игрушечный ксилофон
15. Для игры в воде: пластмассовые лодки, мячи, ведра
16. Игрушечный телефон со звонком и диском для набора номеров

От двух до трех лет

1. Мячи, книги, пластинки, куклы; мягкие, резиновые, пластмассовые зверюшки, кубики, лошадки
2. Маленький трехколесный велосипед
3. Пластилин или глина
4. Доска с белыми и цветными мелками
5. Специальный стенд, на который легко прикалывать все, что угодно
6. Листы бумаги, ножницы с закругленными концами
7. Цветные карандаши, фломастеры
8. Маленький столик или парта со стульчиком
9. Санки
10. Тележка
11. Качели и гимнастический комплекс
12. Игрушечные счеты и доска для закрепления цифр
13. Фонарик
14. Садовые инструменты
15. Игрушечные хозяйственные принадлежности
16. Краски
17. Недорогой кассетный магнитофон или плеер
18. Ритмовые музыкальные инструменты - барабан, цимбалы, колокольчики, треугольник, тамбурин
19. Несложные составные картинки-загадки

20. Игрушечная мебель, посуда, кухонные принадлежности и т.п.

21. Сборно-разборные игрушки

22. Игра "Одень куклу" (для детей обоего пола)

От трех до шести (дошкольный период)

1. Усложненные варианты всего, что было раньше, в том числе мячи, пластинки, книги кубики, оборудование для игр на воздухе
2. Игрушки, имитирующие инструменты врача, шофера, портнихи и т.п.
3. Плотницкий и садовый инструмент, включая тачку
4. Крупные движущиеся игрушки (автомобили, вагоны)
5. Материалы для занятия искусством, поделками: цветная и белая бумага, мелки, карандаши, подрамники, смываемые краски, фломастеры, клей, скотч
6. Простые настольные игры
7. Игры для обучения счету: домино, фишки, часы
8. Несложные головоломки
9. Калейдоскоп
10. Коньки, санки, лыжи
11. Куклы-марионетки
12. Бассейн для купания
13. Несложные конструкторы
14. Книжки для раскрашивания
15. Игрушечные грузовики, автомобили, самолеты, поезда, бульдозеры, подъемники
16. Надувные игрушки
17. Игрушечные домики для кукол
18. Математические игры
19. Разнообразные мозаики
20. Резиновый штамп с набором букв, чтобы ребенок мог составлять слова и делать оттиски
21. Скакалки
22. Вереочные лестницы, подвесные канаты, брусья

От шести до двенадцати

1. Головоломки
2. Настольный теннис, теннисное снаряжение, бадминтон, лук со стрелами, крокет, волейбольный, футбольный, бейсбольный и баскетбольный мячи
3. Модели самолетов, судов, автомобилей
4. Наборы для ручного труда
5. Всевозможные настольные игры; шахматы, шашки, домино
6. Двухколесный велосипед
7. Фотоаппарат

8. Химические наборы, микроскопы, телескопы, гирископы
9. Ходули
10. Воздушные змеи
11. Наборы для шитья
12. Игрушечные пишущие машинка и принтер
13. Настоящие музыкальные инструменты (гитара, ударная установка, флейта, скрипка, ксилофон, пианино)
14. Домашнее животное (кошка или собака, а может быть, кролик, морская свинка, хомяк, черепаха, птичка или рыбки)
15. Радиоприемник, проигрыватель, магнитофон
16. Лыжи, коньки, ролики
17. Кляксы для марок
18. Кроме этого всего, конечно, книги, пластинки, спортивные комплексы, наборы инструментов и т.п.

В игре у малыша развивается и укрепляется координация движений - улучшаются двигательные навыки. Совершенствуется зрение. Он узнает и запоминает названия предметов. Он исследует чувственный мир вещей - разглядывая, нюхая, пробуя, трогая все, с чем сталкивается. Он разликает твердое и мягкое. Он постоянно сравнивает свои ощущения и представления с тем, что было вчера.

В игре ребенок учится обращению с окружающими предметами, благодаря чему у него активизируется мышление, постоянно возникают и закрепляются временные связи. Память стремительно усваивает огромное количество информации, что несомненно обогащает кругозор.

По словам Жана Пиаже, всемирно известного специалиста в области детской психологии, именно такие простейшие несвязные действия, как хватание, разглядывание, прикосновение и ощупывание, которые постепенно накапливаются, отбираются, сортируются мозгом ребенка, со временем и составят основу формирования его интеллекта. Пиаже утверждает, что познавательная активность человека непосредственно зависит от того, сколько он видел и слышал раньше.

Наблюдения за развитием детей подтверждают это положение Пиаже. Расширяя границы жизненного опыта ребенка, стимулируя его активность в дошкольном возрасте, мы повышаем и интеллектуальный уровень. Не возникает ли здесь опасности перегрузить ребенка сверх меры? Не станет ли воспитательная нагрузка причиной будущего невроза? Если все продумано, то, конечно, не станет.

Разумеется, если маленького ребенка начать без меры пичкать всякими "стимулирующими" занятиями, он в кон-

це концов может пресытиться и даже отупеть. Но если вы будете заниматься с ним в жизнерадостной обстановке, играя, выдумывая, смеясь, ребенок полюбит ваши игры и почувствует вкус к ним.

Только всегда помните одно правило: занятие нужно прекратить чуть раньше, чем ребенок устанет, независимо от того, чем вы занимаетесь - чтением вслух, прослушиванием пластинок, прогулкой в зоопарк или игрой в мяч.

Занятия для подростков (тинэйджеров)

Подрастая, ребенок стремится к большей самостоятельности. Он все громче заявляет о себе, когда родители пытаются без него решать его вопросы. Скажем, вы считаете нужным, чтобы он попробовал свои силы в деле, к которому он равнодушен, которое ему не по душе. Но вы убеждены, что дело очень полезно для его развития. Поэтому, чтобы все-таки убедить сына, вам потребуется приложить немало усилий, проявить тактичность, дипломатические способности, запастись вескими аргументами. Я предлагаю вам несколько видов занятий, которые, на мой взгляд, помогают развивать у подростков воображение, интеллект, самообладание и внутреннюю дисциплинированность.

1. Участие в любых атлетических программах укрепляет самодисциплину и уверенность в своих силах. Мой опыт подсказывает, что эти качества влияют и на интеллектуальное развитие. К тому же у подростка вырабатывается умение состязаться, концентрировать силы для достижения намеченной цели.

2. Пусть подросток устроится на посильную работу. Любая работа (в конторе, универмаге или еще где-то) научит его многому. Она научит его ответственности и необходимости считаться с окружающими. С этой точки зрения лучше, если он поработает не на вас, а на кого-то постороннего.

3. В США многие школы, колледжи и университеты организуют летние занятия для молодежи. Тематика самая разнообразная: литература, театр, спорт, математика, история, общественные науки, танцы. Пусть дети запишутся туда, где им покажется интересно, чтобы заниматься просто так, для развлечения.

4. Заниматься закаливанием, развитием навыков "на выживание" лучше всего в специальной школе. Только надо проследить, чтобы в ней было не слишком много "трудных" подростков, ведь иногда стараются привлечь туда для реабилитации наркоманов или правонарушителей. И проверьте, насколько опытни и квалифицированы преподаватели в этой школе.

5. Если можете себе позволить, купите путевку "Обучение за рубежом" и отправьте подростка на шесть или девять месяцев за границу. Было бы неплохо принять участие в программе по обмену школьниками, тогда ваш ребенок обязательно получит возможность пожить в чужой семье.

6. Выпишите две газеты (утреннюю и вечернюю) и как можно больше журналов, в том числе обязательно семейных.

7. Больше путешествуйте, продумывая маршруты так, чтобы они были не только интересными, развлекательными, но и познавательными.

8. Всячески поощряйте участие детей в конкурсах, соревнованиях, выступлениях. Пусть они стараются получить именные стипендии, пусть будут членами различных клубов, пишут заметки в школьную газету, участвуют в постановках. Только ведите себя так, чтобы ребенок никогда не заподозрил, что вы любите его за достижения! Главное, что он стремится везде участвовать.

9. В доме должна быть целая игротека. Это поможет детям расширить словарный запас, укрепит память, навыки счета и научит сосредоточиваться когда нужно.

10. Каждый вечер за ужинов старайтесь обсудить все последние новости, что у кого было за день, кто что прочел или узнал. Если дети не настроены рассказывать о себе, не склонны к общению, проведите "родительскую" беседу, но о том, на что вам "невзначай" хотелось бы обратить их внимание.

Гарантируют ли все эти меры, что у вас вырастут гениальные дети? Нет, конечно. Нет даже гарантий, что они будут "лучше всех". Но обещать можно немало: они могут достичь максимального уровня в своем развитии. При этом вы сможете вооружить их интеллектуальными способами достижения поставленных целей. Вы поможете своим детям развить речевые навыки, и они будут свободно общаться с окружающими. Вы убедите их, что они умны, компетентны, логично мыслят и обладают творческими способностями, что они могут успешно учиться. Если родители умело используют предлагаемую методику, они очень помогают своим детям, стимулируя воображение и интеллектуальный рост. Я постоянно вижу подобные результаты.

Правильное половое воспитание

Все тайны рождения можно объяснить любому смышленому шестилетке за каких-нибудь полчаса. При этом следует рассказать о менструации, о половом акте, об оплодотворении женской яйцеклетки мужской спермой, о девятимесячном цикле беременности и процессе родов. Свой рассказ вы можете тактично проиллюстрировать картинками из любой домашней энциклопедии. Если детям постарше вы пожелаете сказать пару слов о венерических болезнях, абортах и противозачаточных средствах, добавьте еще полчаса.

Если вы думаете, что без вашего участия ваши детки останутся сексуально неграмотными, позвольте напомнить, что к их услугам огромный выбор средств массовой информации - от популярных кинофильмов до бесчисленных "взрослых" книг. Кроме этого, существуют еще чрезвычайно подробные порнографические картинки, справочные пособия и грязные комиксы, распространяемые из-под полы в старших и даже начальных классах. И потом, разве можно пройти мимо супермаркета и не заметить красочных обложек с фотографиями из интимной жизни очередной знаменитости? Чем неприличней сюжет, тем выше спрос! Короче говоря, никогда раньше школьники не располагали таким количеством сексуальной информации, как в наши дни. Никто не спорит; детям и подросткам необходимо знакомиться с элементарными знаниями о сексуальной жизни, о деторождении, но их следует "преподносить" в соответствующей форме, с учетом возраста. Однако этого мало. Я считаю, что элементарных знаний о сексе, о технологии секса далеко недостаточно для счастливой сексуальной жизни. Больше всего вреда приносят неуважительные взаимоотношения между молодыми людьми, фальсифицированные чувства и неудачный сексуальный опыт. К сожалению, некоторые педагоги, занимающиеся половым воспитанием, не учитывают указанных факторов. Они не уделяют внимания проблемам нравственных ценностей, личной ответственности и общему комплексу взаимоотношений между мужчиной и женщиной. Им кажется, что технические пособия и обширная массовая информация сами по себе способны обеспечить сексуальную зрелость. Но, к сожалению, жизненный опыт этого не подтверждает.

Как знакомить маленьких детей с вопросами секса

По моим наблюдениям, для детей от года и примерно до шести лет характерно очень чистое, невинное отношение к своему телу. Именно в таком возрасте они задают множество откровенных вопросов, в частности о том, откуда они взялись.

Обычно ребенок в таком возрасте больше времени проводит с матерью, он очень близок с ней эмоционально. Поэтому именно мать должна освоить роль первого просветителя по вопросам пола. Правда, готовым к таким вопросам нужно быть обоим родителям. Если ребенок задает "скользкий" вопрос, отвечать надо обязательно. Но непременно так, чтобы ответ был понятным. Очень может быть, что ребенок при этом совсем не смутится (в отличие от вас). Не вдавайтесь в подробности, вполне достаточно нескольких фраз вместо длинных объяснений. Если возникнет новый вопрос, отвечайте коротко и прямо. Подбирайте только такие слова и выражения, которые вас не смущают. Ведь ребенок почувствует и запомнит не только слова, но и ваше отношение к предмету разговора.

Часто в семье, где ждут ребенка, маленькие братья и сестры полны радостного нетерпения. У вас есть прекрасная возможность дать им послушать, как младенец "толкается" в животе. Именно в это время вы можете просто и откровенно осветить детям все вопросы беременности женщины и рождения человека. Покажите им картинки в энциклопедии, на которых можно увидеть, как выглядит человеческий зародыш, как он развивается в утробе матери. Короче говоря, весь период беременности матери может стать увлекательным и познавательным для детей. Я бы рекомендовал прочесть с маленькими детьми такую прекрасную, со вкусом иллюстрированную книгу, как "Волшебная история твоего рождения" Сидони Груенберга.

Отвечая на вопросы детей о зачатии и рождении, нужно уже в раннем возрасте объяснить им, как вести себя с насильниками. Начинать следует тогда, когда дети впервые отправляются в школу или за покупками без провожатых. Объясните им, что ни в коем случае нельзя брать у чужих подарки, сладости, соглашаться покататься в автомобиле с незнакомыми людьми. Есть больные люди, чаще всего мужчины, они могут попытаться сделать что-то неприличное, например раздеть ребенка или сами раздеться. Таких людей надо опасаться и сторониться. Можно привести пример из собственного детства или рассказ о соседском ребенке, с которым случилась беда. При этом надо постараться не

травмировать ребенка, не запугивать его, но и не преуменьшать опасность. Небольшой испуг от услышанного ребенок, конечно, испытает, но переживет, а вот неожиданное жестокое нападение может психически травмировать его на всю жизнь.

Дети с низкой самооценкой и неразвитым чувством самоуважения легче могут стать жертвами насилия (не только девочки, но и мальчики). Предупредите детей, чтобы они сразу же рассказали вам, если кто-то вдруг начнет к ним приставать. Нередко такими лицами оказываются соседи или даже родственники. Насильник может надругаться над ребенком, а потом запугать его, пригрозить, чтобы не смел жаловаться. Надо внушить ребенку заранее, что он в таких случаях должен стойко сопротивляться, обязательно сразу же все рассказать родителям, потому что они сумеют его защитить. Такая беседа особенно важна, потому что насильники склонны к повторным действиям, они не ограничиваются одной попыткой. Среди них могут быть и подростки, и мужчины после пятидесяти: прилежные прихожане и атеисты, холостяки и главы семейств. Если одна попытка окажется удачной, скорее всего, маньяк постарается повторить ее и будет действовать более нагло и грубо. Здравый смысл, опасение быть пойманным, стыд - все отступает на задний план, когда маньяк опять видит свою жертву, а с ребенком может случиться еще большее несчастье.

Совершенно другая ситуация возникает, когда начинается сексуальное "экспериментирование" между детьми примерно одного возраста до десяти лет. Как правило, инициатором таких игр выступает ребенок, который не может справиться со своим наивным сексуальным любопытством. Не наказывайте его за такие действия. Постарайтесь спокойно и доброжелательно объяснить, что просто не можете позволить ему так себя вести. Подчеркните, что секс еще придет в его жизнь, но позже. Если у вас были раньше с ним разговоры на эту тему, поговорите еще. Пусть он поймет, что вы считаете его сексуальное поведение недопустимым, но все равно любите его, уважаете его как личность. Воспользуйтесь создавшейся ситуацией, чтобы ознакомить ребенка с дополнительной информацией о сексе (например, материалами популярной энциклопедии). Поделитесь своими мыслями о том, какое место вы отводите сексу в многогранных отношениях между мужчиной и женщиной. Если же все это не поможет, обязательно обратитесь к опытному консультанту-психологу.

Сами будьте примером здоровой супружеской любви

Почему знаний о сексе недостаточно для возникновения здоровых сексуальных отношений? Потому что их нельзя рассматривать в отрыве от комплекса взаимоотношений между мужчиной и женщиной. И если вы хотите, чтобы у детей было здоровое отношение к сексу, лучшее, что вы можете сделать, - показать хороший пример супружеских отношений вообще.

Детям очень нужен такой пример, - пример любви, уважения, преданности друг другу. Ваши случайные размолвки не имеют значения, если обычно в семье царят мир и спокойствие. И потому лучший подарок, который вы можете сделать детям, проявить любовь отца к матери, а матери - к отцу. Думаю, это - одно из важнейших средств полового воспитания детей.

Если, несмотря на общий хороший фон, у супругов все-таки имеют место неразрешенные сексуальные конфликты, им следует проконсультироваться у специалиста по данной конкретной проблеме.

Основа семьи - взаимоотношения супругов между собой; отношения между родителями и детьми вторичны. Если все хорошо между супругами, остальные вопросы несомненно можно решить. Конечно, дети требуют и любви, и внимания, но, когда жена постоянно отводит мужу второстепенное или третьестепенное место в своей жизни, у него это вызовет соответствующую реакцию. Он может почувствовать себя отвергнутым, впадет в депрессию, начнет подолгу задерживаться на работе, а то и найдет себе подругу. В конце концов утрата ждет и жену, и детей. Аналогичная ситуация возникает и тогда, когда у мужа на первом месте работа или друзья, а не жена. Если главное в жизни для него работа, он, может быть, добьется процветания или славы, но при этом рискует лишиться любви жены и детей.

Понятно, что все это не случается беспричинно. Может оказаться, что у человека нет выбора и он вынужден все силы вкладывать в работу, чтобы спасти от кризиса свой бизнес или чтобы сделать очередной взнос за новый дом. Бывает и так, что жена испытывает состояние хронического стресса, потому что хочет везде успеть - и на работе, и в общественной жизни, и в воспитании детей. Такого рода трудности не проходят безболезненно, они обязательно отражаются на семье.

Сколько мне пришлось встречать мужчин и женщин, не любимых и отвергнутых своими партнерами в браке! Они страдают и чахнут, становятся мнительными, раздражи-

тельными и нередко вымещают свою злость на детях. Они замыкаются в себе и впадают в тихую депрессию, другие привыкают к алкоголю, третьи к транквилизаторам, четвертые находят себе новых сексуальных партнеров. В конце концов все эти варианты тупиковые, они ничего не решают и только умножают проблемы. Некоторые несчастные супруги ищут какие-то позитивные альтернативы: меняют профессию или повышают уровень образования. Наверное, это неплохой путь, но ведь внутренняя боль, как правило, остается, и детям все равно не становится легче.

Отец и мать должны быть и верными друзьями, и счастливыми любовниками. Наблюдая перед собой такой пример изо дня в день, из года в год, дети постигают этику отношений между мужчиной и женщиной. Они видят, как проявляются чуткость и доброта, терпение и умение переносить стрессы, не теряя чувства собственного достоинства. Любя друг друга, родители помогают свободному расцвету личности каждого из них. Им дано счастье испытать чувство полноты жизни, незнакомые неженатым или одиноким людям. Помните, родителям любовь нужна не меньше, чем детям. Детям нужно видеть, постоянно убеждаться, что истинная любовь не только в том, чтобы быть любимым, но и чтобы уметь любить.

Преданность семье и супругу (супруге). Бывает, что благополучные супружеские пары расходятся только потому, что им не хватило преданности семье. А бывают семьи на первый взгляд неблагополучные, с миллионом проблем, которые в конце концов разрешаются, потому что родители преданны друг другу и детям. Даже если у вас много семейных проблем, помните, что главное в семье - любовь. А любовь - это труд, труд кропотливый, повседневный. Если вы оба, и муж, и жена, это поймете, вы сможете преодолеть различия в темпераментах, характерах, привычках, а преданность семье, воля и энергия помогут вам справиться со всеми проблемами.

Хорошее, правильное общение. Общаться - это не значит произносить как можно больше слов. Есть пары, которые общаются очень активно - но это общение со знаком "минус", потому что состоит оно из постоянных замечаний, уколов, обвинений, насмешек. Лучше бы эти пары меньше общались. Потому что такое общение только порождает взаимные обиды, отдаляет супругов друг от друга. Настоящее общение всегда включает в себя такой словесный обмен, который доставляет удовольствие, потому что он дружелюбен, откровенен и интересен друг для друга.

Если уж отрицательные эмоции появились, тут ничего не поделаешь, но вот способ выражения таких эмоций зави-

сит только от вас. Так, скажем, жена вправе объяснить мужу, что какие-то его поступки она не одобряет. Но зачем же при этом повышать голос, кричать? И не стоит ругать при этом его семью и друзей. Одним словом, не надо произносить ничего оскорбительного. Точно так же и муж может выразить свои чувства, не задевая достоинства жены, без обидных эпитетов. Уверен, что умению общаться можно научиться. Легче всего это усваивается в детстве, но, если этого не случилось, можно начать в любой момент. Помочь здесь может практикum у психотерапевта или посещение курсов для семейных пар по усовершенствованию навыков общения. Учиться, возможно, будет нелегко, но пользу это принесет обязательно.

Ответственность за конфликт

Есть два способа разрешения конфликта. Первый - внезапную вспышку гнева можно погасить с помощью простейших процедур: прогулки, очень горячего или холодного душа и т.п. Это снимает напряжение, помогает "остыть". Второй способ - продуманные, взвешенные переговоры, попытки найти взаимоприемлемые решения общих проблем. Серьезное обсуждение может закончиться одним из трех вариантов: уступкой, компромиссом или тупиком¹.

Уступка означает, что одна из сторон идет навстречу желаниям другой. Ну, например, жена хотела бы отпуск провести у своей матери. Муж предпочел бы провести время в другом месте, но из любви к ней соглашается поступиться своими желаниями. По сути дела, это - проявление дара любви. Но взаимная готовность идти на уступки необходима с точки зрения справедливости. Как аукнется, так и откликнется. В другой раз уступит жена, ведь игра не может все время вестись в одни ворота. Уступки должны быть взаимными.

Компромисс - это совместное решение, при котором учитываются интересы обеих сторон. Каждый из супругов чем-то поступается и что-то выигрывает. Это не обязательно "фифти-фифти", но и не обязательно всегда преимущество у кого-то одного. В итоге обязательно должно быть равноправие, чтобы оба чувствовали удовлетворение, чтобы поровну были и права, и обязанности. Не забудьте при этом об одной опасности. Люди, которые очень придирчиво высчитывают "за" и "против", рискуют скатиться к сведению счетов, и тогда семейная жизнь превращается в сущий ад.

¹ Многими мыслями, высказанными в этой главе, я обязан специалистам по проблемам семьи и брака д-рам Дейвиду и Вере Мэйс.

Третий распространенный вариант - *тупиковый*, когда результат переговоров заключается в том, чтобы согласиться на несогласие, т.е. практически вы просто откладываете вопрос "в долгий ящик". Конечно, есть вопросы, которые невозможно решить сразу, и когда по прошествии некоторого времени меняются обстоятельства, то все может решиться само собой. Соглашаясь на несогласие, вы откровенно говорите, что именно в данный момент вы в тупике. Ни один из вас пока не готов предложить какое-то другое решение. В этом нет ничего ужасного. Надо признаться в этом совершенно открыто. Может быть, кого-то удивит, что в главе о половом воспитании детей я так много рассуждаю о супружеских отношениях между родителями. Но я по опыту знаю, насколько это важно. Нельзя рассматривать секс вне контекста взаимоотношений мужчины и женщины в целом.

Не зря говорят, что в обыденной жизни есть великие актеры (как среди мужчин, так и среди женщин) и на супружеском ложе, и вне его. Но я знаю и другое. Невозможно долго притворяться страстным сексуальным партнером, если, кроме влечения, ничто другое людей не связывает. Брак не может держаться даже на самой блестящей технике секса, так же как человек не может питаться только сладостями. Основа сексуальной удовлетворенности связана с многоплановостью хороших взаимоотношений между супругами.

Как же обо всех этих вещах рассказать детям? Очень просто. Надо объяснить, что это часть жизни, часть полноценных отношений между людьми. Если дети этого не поймут, вы как родители проиграли.

Порнография: сексуальная невоспитанность

В половом воспитании наблюдается интересный феномен. Во всех средствах массовой информации - засилье сексуально-ориентированных материалов. В большинстве американских городов открыты кинотеатры и книжные магазины, где царствует порнография. И все это под прикрытием таких завоеваний цивилизации, как открытость, свобода и либерализм. Вместе с тем в последнее время в производимой порнографической продукции прослеживается явно женоненавистническая тенденция. На основе интереса к сексу распространяется завуалированная и явная информация, а скорее - дезинформация о женской сексуальности. Причины этого вполне понятны. Порнографию "изготавливают" мужчины для мужчин. При этом наблюдается тенден-

ция изображать женщину не как личность, а как объект сексуальных воделений мужчины.

Женщины практически никогда не ходят на порнофильмы по собственной инициативе. Они могут попасть в порнокино либо из любопытства, либо по приглашению приятеля или мужа. Чаще всего сексуальная эксплуатация женщин на экране вызывает у них негативную реакцию.

Для некоторых мужчин просмотр порнофильмов может стимулировать сексуальные отклонения. При этом прослеживаются три варианта отклонений. Первый - феномен привыкания. Человек "попадает на крючок" и приходит на порнофильмы вновь и вновь, чтобы возбуждать себя. Второй - эскалация, когда для стимулирования соответствующих ощущений требуются все более сильные и грубые средства. И наконец, третий вариант - стремление мужа воспроизвести "в собственной практике" сексуальные действия, которые показаны на экране. При этом обычно возникают осложнения в супружеской жизни, потому что жена противится развратным, оскорбительным для нее приемам.

Подростки, конечно же, смотрят порнофильмы, которые становятся своеобразным средством полового воспитания. А так как порнография настойчиво изображает женщин только как сексуальный объект, молодым людям, выросшим на такой кинопродукции, все труднее становится устанавливать здоровые отношения со своими избранницами. Все это не может не тревожить наших современниц.

Приведу убедительный комментарий социолога Дианы Рассел. Порнография - это порочная пропаганда, направленная против женщин, унижающая женщин. Порнография создается не для просвещения, а для продажи, и продает она ложь о сексе и о женщине. Дело преподносится так, как будто женщины в восторге от того, что их насилуют, избивают, истязают. Если фильм не явно садистский, значит, женщин показывают готовыми на любые действия, чтобы сексуально удовлетворить мужчин. То, что они делают по требованию мужчин, полностью противоречит всему, что известно о женской сексуальности, отличающейся нежностью, лаской, романтической любовью.

Сьюзен Браунмиллер отмечает в порнографии ненависть к женщине и пишет в своей книге "Против нашей воли": "Порнография, как и изнасилование, выдумка мужчин, направленная на дегуманизацию женщины, на превращение ее лишь в объект сексуальной потребности. Отвращение, которое испытывает большинство женщин к порнографии, усиливается еще и возмущением от "подачи материалов". Их тела выставляют на потеху мужчинам, стре-

мящимся ощутить свою власть, глядя на женщин как на безликих, загнанных манекенов, которых можно использовать, оскорбить, раздавить и выкинуть вон".

Кто-то может возразить, что Рассел и Браунмиллер - феминистки и экстремистки, но я не думаю, что можно так легко отмахнуться от их тревоги. Слишком много я повидал семей с неудавшейся сексуальной жизнью, в которых к женщине относились как к вещи, где ею манипулировали, ею пользовались, с нею не считались. Это разрушает семейные отношения. Это унижает женщину.

Где мужчины учатся такому отношению к женщине? Думаю, что ряд порнофильмов создает тот губительный фон, на котором мальчики получают уроки сексуальной невоспитанности. С одной стороны, такие фильмы пробуждают сексуальность, с другой - питают юную душу фальшивыми представлениями о женщине и ее чувствах, внушая мысль о том, что для сексуального удовлетворения мужчины требуются приемы из порнографических фильмов.

Итак, если вы хотите, чтобы у ваших детей было нормальное, здоровое отношение к сексу, чтобы у них не возникло сложностей в сексуальной жизни, имейте в виду следующее:

1. Позаботьтесь о том, чтобы дети познакомились с правдивой информацией о зачатии, рождении и сексуальной жизни человека. Эти знания должны соответствовать возрастному уровню понимания ребенка. Половое воспитание начинается с первых детских вопросов.

Половое воспитание - это и откровенные разговоры на любые темы, и книги, которые содержат просветительскую информацию в этой области. Ребенок, оставшись один, может без помех читать их.

Если родители действительно не хотят, чтобы дети узнавали о сексе из сомнительных источников - от сверстников или из порнопродукции, - им придется самим заняться просветительской деятельностью, исходя из своих представлений о нравственности. Но прежде всего родители должны ликвидировать пробелы в собственном половом воспитании, а они наверняка есть у большинства из них. Расширив свой кругозор в этой сфере, изучив современную литературу, родители смогут непринужденно вести беседы на сексуальные темы.

Важно иметь в виду и такое "тонкое" обстоятельство: в каждой второй семье есть сексуальные дисфункции или трудности. Поэтому неудивительно, что многим родителям будет непросто воспитать у детей позитивное отношение к сексуальной жизни, пока они сами не обратятся за помощью к специалистам.

2. Постарайтесь, чтобы ваша семья отличалась здоровой, любящей атмосферой. Тогда дети будут свидетеле-

лями того, как мирно и счастливо могут жить мужчина и женщина.

3. Сформируйте у своего ребенка положительную самооценку, помогите ему разобраться со своей сексуальной ролью. Культивируйте в детях чувство самоуважения. А оно основывается на знаниях и умениях. Мой опыт показывает, что чувство собственного достоинства очень помогает ребенку определиться в вопросах половой жизни.

4. Будьте начеку, когда дети знакомятся с порнографией, уделите особое внимание мальчикам. По крайней мере обсудите с ними подтекст порнографической продукции. Обязательно объясните им, что опасность порнографии не только в том, что она "грязная", но и в том, что дает извращенное представление о сексе.

5. Помогите детям понять настоящий смысл секса. Знание техники секса при отсутствии нравственных устремлений порождает монстров. Вы должны воспитать в своих детях внимание и чуткость к потребностям других людей, уважение к их индивидуальным особенностям и осознанный отказ от любого подавления личности.

Совесьть и нравственные ценности: как уберечь ребенка от тюрьмы

Нашей дочурке Дженис было семь месяцев, она уже ползала по всему дому, когда я вдруг заметил, что у нее появилось пристрастие к электрическим проводам, штепселям и розеткам. Меня это встревожило, но я ничего никому не сказал. Однажды вижу, что она тянется обмусоленной ручонкой к штепселю. Увидев, что она облизала руку, а потом дотронулась до штепселя, я бросился к ней и говорю (очень выразительно и настойчиво): "Дженис, уйди отсюда. Нельзя трогать! Нельзя, нельзя!" Я отнес ее в другой конец комнаты и дал игрушку. Спустя десять минут, косясь в мою сторону, она стала опять подбираться к запретному месту. Но услышав мое предостерегающее: "Дженис!" - она тут же отскочила от штепселя и уползла прочь с таким виноватым видом, какого я никогда у нее не видел. Было совершенно ясно, что уже в семь месяцев она понимала, что делает что-то запретное, и, когда потом несколько раз ее заставляли за таким занятием, она тут же его прекращала. Несомненно, у нашей малышки уже наличествовала совесть или по крайней мере начала пробуждаться.

Как же развивается или не развивается совестливость ребенка на начальной стадии? Пример. Девятилетняя Лори жалуется со слезами: "Мама, кто-то украл из моего кошелька деньги на завтрак! Там было тридцать центов. Как я буду без завтрака?" Через пятнадцать минут тридцать центов обнаруживаются в заднем кармане ее брата Джима. Поскольку он до этого уже был замечен в нечестности, первое подозрение матери падает на него. "Джимми, - сердито обращается она к сыну, - как эти деньги к тебе попали?" - "Откуда я знаю! Только бы меня обвинить! Может, мне их подложили нарочно". Потом приходит отец, беседует с сыном, тот по-прежнему все отрицает, причем смотрит прямо в глаза и даже пускает слезу в доказательство своей невинности.

На этом инцидент исчерпан, но на душе у родителей тяжело. Им известно, что Джимми способен на отъявленную ложь. И они бессильно повторяют: "Что же с нашим сыном? Что мы проглядели? Почему он такой бессовестный?"

Что могут сделать родители

Самые разные научные и экспериментальные исследования подтверждают, что все молодые люди весьма часто допускают какие-то нарушения по незнанию, незрелости, недомыслию или даже "по возрасту". При этом очень многие их поступки могли бы по закону считаться противоправными и подсудными.

Но это вовсе не значит, что все эти молодые люди - правонарушители, что у них нет совести. Это свидетельствует только о том, что родителям нужно серьезно заняться их нравственным, этическим воспитанием. Родители должны совершенно четко представлять себе, что такое нравственное поведение. Если ребенок ворует из вашего кошелька деньги, не надо делать вид, что вы не замечаете этого. У родителей обязательно должна быть нравственная позиция, которую дети должны постоянно чувствовать. Воспитание нравственных ориентаций и этических норм поведения не дает сиюминутных результатов, оно длится годами.

Особенно важно, чтобы родители сами служили примером нравственного и ответственного поведения, если они хотят вырастить порядочных людей. Потому что дети повторяют то, что видят. И это подтверждается серьезными научными исследованиями по моделированию процесса обучения. Если глава семьи периодически избивает жену и детей, нетрудно угадать, как поведут себя, женившись, его сыновья. Большинство семейных тиранов сами были жертвами в детстве. Вы хотите, чтобы у детей были идеалы? Начните с собственного поведения. Дружите с детьми, чтобы им хотелось быть похожими на вас, разделять ваши взгляды. Тогда они легко и незаметно усвоят ваши нравственные ценности.

Преступность несовершеннолетних

Почти половину всех серьезных преступлений совершают молодые люди семнадцати-восемнадцати лет и подростки. Хотя подростки составляют не более одной седьмой населения США, число их преступлений непропорционально велико. Всего десять-пятнадцать процентов серьезных подростковых преступлений совершается девушками. Основная масса несовершеннолетних преступников - юноши. Их обычно не сажают в тюрьму; туда попадают, как правило, только рецидивисты.

Социологические исследования показывают, что у большинства юных правонарушителей отношения с родителями

ми отличались непослушанием, враждебностью, конфликтностью. Обычно это дети из многодетных семей с низким социально-экономическим статусом. Мой опыт позволяет выделить шесть типов юных правонарушителей. Думаю, что родителям важно разобраться, что из себя представляет их сын-подросток, если они хотят ему помочь. Ведь от этого будут зависеть и меры, которые нужно предпринять. То, что хорошо для одного, совершенно неприемлемо для другого.

1. *Он просто "валяет дурака"*. Есть подростки, поведение которых изобилует шалостями и неблагоприятными поступками. Что имеется в виду? Поздние приходы домой, обман, школьные прогулы, безбилетное посещение кино. Такие подростки могут постоянно дразнить и обижать братьев и сестер, спустить соседу шину в автомобиле, подложить "дымовушку" на школьной дискотеке, попробовать наркотики. "Шутники" могут без разрешения, не имея прав, укатить на вашем автомобиле, "расписать" краской соседский забор или стену школьного здания.

Все эти "штучки", конечно же, огорчают и раздражают, и все-таки они сравнительно безобидны. Если подросток постоянно находится под контролем, под присмотром родителей, если его заставляют возместить причиненный ущерб, он, как правило, прекращает свои "забавы" и успокаивается. Хотя взрослым такие проделки доставляют немало хлопот и огорчений, в общем-то, они естественны и очень редко приводят к каким-то серьезным преступлениям. Может быть, у ребенка просто неугомонный нрав, склонность к поиску, риску, что и проявляется в соответствующих ситуациях и при поддержке "подходящей" компании.

Лучше всего для борьбы с негативными поступками ребенка использовать методику естественных последствий. Причем наказание должно быть справедливым, соразмерным проступку и неотвратимым. Если устроил беспорядок, убери за собой; повторил еще раз - еще раз убери. Но при этом сохраняйте спокойствие, не кричите, не ссорьтесь из-за мелочей. И никогда не выясняйте отношения с детьми ни за столом, ни во время семейных прогулок.

Таким активным детям полезно поработать. От скуки и от безделья они начинают искать приключений и находят - на свою голову. В целях "безопасности" лучше не поощрять общение ваших детей с приятелями, которые явно оказывают на них плохое влияние.

2. *Враг родителей*. Причиной плохого поведения таких подростков может быть их месть одному или обоим родителям. С течением времени их враждебность по отношению к

родителям перерастает в настоящую войну. Нередко враждебность сына-подростка обрушивается на родителей как гром среди ясного неба. Они не понимают, что все эти годы он подавлял в себе негативные чувства, а теперь они вырвались наружу. Вражда между ребенком и родителями может принять такой воинственно-непримиримый характер, что лучше отправить его на какое-то время к родственникам или в интернат. Ведь ребенок часто даже убегает из дому, и это стоит иметь в виду.

Расскажу такую историю. Брюс был очень похож на своего отца, который бросил семью несколько лет назад и которого люто ненавидела жена, мать Брюса. У мальчика были те же узкие глаза, тот же визгливый голос, те же манеры, что у отца. И мать перенесла свое отношение к мужу на сына ("Яблоко от яблоньки недалеко падает"). Потом она запоздало признавалась, что, воспитывая двоих детей, всегда отдавала предпочтение дочери, а мальчика строго и даже жестоко наказывала за любую оплошность. Брюс остро переживал негативное отношение матери к себе. С годами он научился ей мстить самыми разными способами. В конце концов он стал убегать из дому, его ловили и привозили обратно и в очередной раз наказывали и ругали. В конце концов конфликт между сыном и матерью стал невыносимым для обоих.

Другой пример. Дженни была третьей дочерью в семье Мэттсонов. Отец всегда мечтал о сыне. Рождение еще одной девочки он воспринял как тяжкий удар судьбы и стал относиться к дочери как к виновнице своих семейных несчастий. Это был жесткий и черствый человек, который никогда не отличался добротой ни к жене, ни к дочерям. Вскоре Дженни поняла, что ничем не может ему угодить, даже просто привлечь внимание к себе. Тогда она, изучив слабые стороны отца, стала на них "играть", мастерски провоцируя его гнев. Дженни научилась нецензурно выражаться, крала деньги у отца из бумажника, чтобы купить наркотики. Она испытывала наслаждение, видя, как он багровеет и приходит в ярость, узнав об ее очередном проступке. В результате Дженни стала девушкой легкого поведения.

Порочные взаимоотношения между детьми и родителями не возникают в один день. Они формируются годами, деформируя семью, поэтому и на лечение непокорного ребенка уходит много времени. Думаю, что временной прогноз зависит от возраста ребенка. Чем младше ребенок, тем выше шансы помочь семье.

Если плохое поведение ребенка является следствием нарушенных взаимоотношений с родителями, целесообразно решительно изменить обстановку. Известно немало случа-

ев, когда, попав в другую семью, где к "несносному" ребенку относятся с любовью и пониманием, он становится неузнаваемым. Иногда это единственный выход из сложной жизненной ситуации.

3. *Испорченный ребенок.* Такого ребенка зачастую называют личностью с асоциальной направленностью. Ни в интеллектуальном, ни в эмоциональном развитии у него нет отклонений. Но в поведении у него есть явное отклонение - контакты с правонарушителями. Как правило, это свидетельствует о том, что ребенок вырос в неблагополучной семье. И теперь он живет по нормам своего порочного окружения. Он принял законы преступного мира и подчиняется им. Я считаю, что ситуация такого рода не безнадежная. Если родители станут уделять серьезное внимание такому подростку, его можно вернуть к нормальной жизни. Вспомним диккенсовского Оливера Твиста. В берлоге Фейгина его приучили к воровству, лжи, обману, но, оказавшись в приличном окружении, он усваивает добропорядочные нормы поведения.

Так часто происходит и в жизни. Отец Фрэнка скончался, когда мальчику было три года. Чтобы прокормить свою семью (сын и две дочки), мать, добрая женщина со слабым здоровьем, вынуждена была за гроши трудиться от зари до зари. Она оставалась дома только в случае болезни. В другое время лишь соседка изредка заглядывала, чтобы посмотреть, как там дети. Единственными развлечениями для мальчика были телевизор и улица.

На улице-то он и познакомился с шайкой подростков, которые сами называли себя "бандитами". Они занимались хулиганством, насилием, мелкими кражами, вандализмом. От скуки и депрессии "бандиты" избавлялись при помощи алкоголя и наркотиков.

Когда Фрэнку исполнилось четырнадцать лет, умерла мать и мальчика отправили к дальним родственникам на ферму в Огайо. Перемена образа жизни пошла на пользу. Ему понравилось работать на ферме, особенно ухаживать за животными. В маленькой местной школе, куда его определили, учеба тоже пошла хорошо. Окончив двенадцать классов, он поступил в торговый институт, потом стал подрядчиком в электрокомпании. Фрэнк женился, стал отцом двоих сыновей. Живет в том же штате, в небольшом городке, член нескольких общественных организаций. Фрэнк регулярно посещает церковь, имеет репутацию уважаемого горожанина и убежденного республиканца.

Опыт показывает, что подростки-правонарушители прежде всего нуждаются в перемене обстановки. Поэтому лучше всего семье переехать в другой город или район. Если

это невозможно, целесообразно на несколько лет отправить подростка к родственникам.

4. "*Органик*" - это ребенок с мозговой травмой или задержкой умственного развития. Это "расторженный" ребенок, у которого нарушения дисциплины объясняются ослабленным интеллектом и отсутствием способности оценивать свои поступки.

К несчастью, таких детей часто дразнят или мучают сверстники, потому что они не такие, как все, или потому что кажутся незащищенными. В результате они ожесточаются, как собачонки, которых пинают все подряд. Их обязательно нужно защищать, опекать, может быть, даже определять в специальные заведения. Но это в крайнем случае.

Детей-"органиков" нужно обучать элементарным навыкам и умениям, чтобы они смогли трудиться в меру возможностей. Иногда они даже работают за плату, но обычно их надо устраивать на чье-то попечение. Правонарушения таких детей всего лишь случайные проявления органических или умственных дефектов.

5. "*Психотики*" - это умственно неполноценные, больные дети. Для них характерны галлюцинации, мания преследования, всевозможные навязчивые мысли. Один такой четырнадцатилетний подросток застрелил отца и мать. Объяснил он свой поступок просто. "Мне пришлось это сделать. Они не давали мне застрелить директора школы". Потом этот подросток несколько лет провел в психиатрической больнице. Потом его выписали, решив, что курс лечения прошел успешно. Он женился, у него есть сын. Но, чтобы поддерживать организм и предотвращать состояние психоза, он ежедневно принимает рекомендованные врачами лекарства.

Конечно, не каждый "психотик" может дойти до таких крайностей, но такие люди могут быть очень сильно дезориентированы в представлениях об окружении. Им необходима помощь - как правило, лекарства, консультации психотерапевта, присмотр и забота в семье.

6. "*Дурное семя*" (дурная наследственность). Этот тип подростков называют еще "первичными психопатами". Для них характерны хронические правонарушения в течение всей жизни, здесь уже ничто не поможет. Это отклонение проявляется с самого раннего возраста, часто еще в дошкольные годы.

Обычно такой ребенок постоянно совершает асоциальные поступки несмотря на то, что попадает, и знает, что наказание неотвратимо. Его не останавливает даже страх, и все дело в том, что он не в состоянии усвоить правила нормального, порядочного поведения. Он никого не может лю-

бить по-настоящему. У него нет чувства ответственности, ему нельзя доверять. Ему неведомы чувства стыда и вины. "Я кричу на него, - рассказывает отец. - Я его наказываю, бью. Мне скоро предъявят обвинение, что я издеваюсь над ребенком. С него - как с гуся вода. Он как ни в чем ни бывало опять принимается за свое".

Такой ребенок сосредоточен только на себе. Он делает все, что взбредет в голову. Если ему чего-то захочется, он стремится получить это немедленно, сейчас же. Он лжет без всякой надобности, но в то же время может быть совершенно обворожительным, милым. Он мастерски манипулирует окружающими и эксплуатирует их в своих целях. Он порой бывает и очень сердитым, и раздраженным, и подавленным. Но, видимо, все же не способен испытывать беспокойство как предчувствие возможных неприятностей, а ведь это одна из главных эмоций, которая удерживает большинство людей от совершения незаконных действий.

Такие дети практически никогда не бывают "психотиками" или умственно отсталыми, у них не наблюдается признаков "безумия". Они действительно часто бывают умны, красноречивы, логичны. Повзрослев, такие люди могут быть пылкими любовниками на одну ночь и, как правило, плохими мужьями и отцами. Они неразборчивы в любовных связях, а когда пристрастятся к наркотикам и алкоголю, не знают удержу.

Иногда человек такого типа начинает раскаиваться, даже рыдает, но это все неглубокие переживания. Просто он знает, что добьется желаемого, если изредка прольет слезу. Он многое обещает, но почти ничего не выполняет. Слушать его, верить ему, полагаться на него - непоправимая ошибка! Чтобы понять его, надо оценивать его поступки и ни в коем случае не доверять его словам и намерениям.

За последние десять лет был проведен ряд серьезных исследований, посвященных данному типу психопатии. Полученные результаты указывают на наследственный характер психических отклонений в поведении, хотя нельзя отрицать и влияния окружающей среды. (То же самое характерно для алкоголизма и шизофрении; оказывается, здесь тоже прослеживаются компоненты наследственности.)

Медник и Хатчингс провели исследование, объектом которого были преступники, воспитанные приемными родителями. Цель исследования заключалась в том, чтобы выяснить, были ли родные и приемные отцы связаны с преступным миром.

Оказалось, что "криминальная зависимость" между родными отцами и сыновьями гораздо выше, чем между прием-

ными отцами и усыновленными подростками. Иными словами криминальность окружения преодолевается легче, чем родительская.

Как определить, может ли ребенок со временем стать психопатом? Социолог Ли Робинсон изучала истории детства 526 взрослых, многие из которых имели диагноз психопатия. Она сравнила истории детства психопатов с историями детства 100 нормальных взрослых людей и обнаружила, что симптомы будущих преступных наклонностей проявляются уже в детстве. Я назову эти симптомы: кражи, побеги из дому, лень, нарушение дисциплины в школе, воровство, драки, безрассудство, импульсивность, трудности в чтении, нечистоплотность, недержание мочи, немотивированность поступков, черствость, отсутствие раскаяния. Ни один из этих симптомов, отдельно взятый, не является специфическим показателем подростковой или взрослой психопатии. Почти все перечисленные симптомы встречаются и у нормальных детей. Но исследование позволило сделать вывод, что наличие большинства указанных симптомов в поведении детей свидетельствует о возможной психопатии во взрослом возрасте. Таким образом, чем больше признаков-симптомов, тем больше риск, а многие из этих признаков заметны еще в дошкольном возрасте.

Кроме того, Робинсон обнаружила, что у родителей - алкоголиков, психопатов, истериков, представителей низших социальных слоев риск рождения сына-психопата намного выше. Оказалось, что распад семьи или смерть одного из родителей сами по себе не вызывают криминальной психопатии. Не столь важен и уровень преступности подростков в округе, где вырос ребенок. Конечно, нельзя утверждать, что окружение вообще не влияет на преступность. Влияет, но генетические факторы, вероятно, все же сильнее.

Большинство людей отличается законопослушностью и довольно высокой социальной приспособленностью. Почему? Известно два важных фактора, присутствующих в поведении человека, все мы знаем их с раннего детства: первый - "сопротивление соблазну" и второй - "чувство вины". Именно эти "приводные ремни" и удерживают большинство из нас от совершения преступлений. И тот, и другой связаны с чувством опасения, беспокойства. Борьба с соблазном - результат опасения, возникающего после обдумывания возможности запретного действия, но до того, как оно реально может совершиться. Чувство вины - это беспокойство, ощущаемое после совершения запретного действия, но перед наказанием.

Психолог Ганс Айзенк, как и некоторые другие ученые, предполагает, что совесть - это "условный рефлекс страха".

Мать дает Джимми подзатыльник или строго наказывает, если он сделал что-то недозволенное. Это - "отрицательное закрепление реакции": в мозгу мальчика плохое поведение корреспондируется теперь с болью или наказанием. В дальнейшем, когда у него возникнет соблазн недозволенного, сама мысль об этом вызовет беспокойство: подсознательно Джимми будет ждать чего-то неприятного, и единственный способ избавиться от неотвратимой неприятности - удержаться от плохого поступка. В результате Джимми убедится, что способен преодолевать соблазны. Более того, чувство стыда, которое появилось у Джимми после совершения тех поступков, за которые его наказывали в детстве, как правило, укореняется на всю жизнь. И когда он станет взрослым, чувство стыда за неподобающее поведение может удержать его от соблазна присвоить капитал своей корпорации или вступить в любовную связь с женой компаньона. Он понимает, как горек стыд, вызванный неблагоприятным поведением, которое осуждается уважаемыми им людьми - товарищами, друзьями, родителями, церковью и обществом в целом.

Однако надо заметить, что совесть не связана напрямую с законодательными запретами. Она отражает поведение родителей и товарищей. Ребенок, который никогда в жизни не возьмет чужого и не солжет, может спокойно нарушать правила дорожного движения, потому что его родители и приятели тоже позволяют себе такие вольности и не видят в этом ничего особенного. (Вряд ли нужно говорить, что дети гораздо быстрее усваивают те жизненные ориентиры, которым родители следуют, а не те, которые они только декларируют).

Несмотря на то что понятие совести формируется почти на бессознательном уровне, в самом этом процессе есть немалая логика. Некоторые родители считают: чем строже наказание, тем быстрее они научат детей вести себя как следует. Но все дело в том, что чересчур жестокое наказание может вызвать обратный эффект. Если ребенок чувствует, что наказание жестоко и несправедливо, оно может стать уроком страха и ненависти к наказывающим родителям. А уж если ребенок будет ненавидеть или бояться своих родителей, вряд ли он захочет разделить их взгляды на то, что считать хорошим и что плохим. Скорее, в нем возникнет чувство протеста против проповедуемой ими системы ценностей.

Еще один важный фактор, помогающий сформировать сопротивление соблазну, - наказание должно последовать немедленно. Если оно откладывается, у ребенка появляется привычка не думая совершать проступок, а уж потом испы-

тывать боязнь в ожидании наказания! Но это уже не просто боязнь, а чувство вины; оно тоже помогает людям удерживаться от антиобщественных поступков, но меньше, чем сопротивление соблазну.

Чувство вины все-таки может помочь человеку преодолеть соблазн, но косвенным путем. Если у человека сразу после недостойного поступка возникает сильное чувство вины, вернее, раскаяния, оно само по себе уже наказание. И как следствие постепенно укрепляется чувство сопротивления соблазнам: чтобы не мучиться от стыда потом, лучше вообще не делать ничего плохого. Однако стоит иметь в виду и по возможности избегать довольно распространенной ситуации. Если вы скажете нашкодившему ребенку: "Ну, подожди, вот отец придет - ты получишь!" - результат не будет очень эффективным. Конечно, если не считать, что ребенок будет с ужасом ждать прихода отца!

Ребенок с дурной наследственностью, надо сказать, не так просто усваивает условный рефлекс страха. У такого ребенка вообще нет страха наказания, потому что на уровне подсознания не возникает связей между будущими действиями и наказанием. Опасения, тревога не играют существенной роли в его жизни. Более того, он и на поощрения не очень-то реагирует: ведь он не в состоянии предвидеть отдаленные последствия своих поступков. И даже потом, во взрослом состоянии, ему понятно только то, что приносит сиюминутное удовлетворение, - украсть вещь, которая понравилась, соблазнить первую попавшуюся женщину и избежать немедленных неприятных последствий. Он не будет совершать преступления, если рядом полисмен; не станет бить младшего брата в присутствии родителей.

Такое отсутствие страха, опасения за свои поступки некоторые психотерапевты объясняют и биохимическими воздействиями на мозг. Большинство научных исследований содержит серьезные доказательства того, что способность ощущать страх (или отсутствие его), тревогу запрограммирована генетически. Следует упомянуть еще один аспект. Ребенок - "дурное семя" отличается гиперактивностью, малым объемом внимания, импульсивностью и раздражительностью. Несмотря на средние способности, учится он плохо. Поскольку часть таких детей может проявлять и психопатические черты, нужно иметь в виду, что гиперактивность лечат с помощью соответствующих медикаментов и диеты.

Я полагаю, что нравственное воспитание, а, значит, и этическое поведение человека связаны с четырьмя основными факторами.

1. Нормальные неврология и биология, обеспечивающие необходимые условия для развития интеллекта и сознания, или, другими словами, здоровая наследственность.

2. Родители, показывающие хороший пример детям, воспитывающие их в здоровой, любящей атмосфере. Это помогает детям узнать и усвоить нравственные ценности, которыми руководствуются родители.

3. Нравственное воспитание, при котором особое внимание уделяется умению предвидеть последствия своих поступков. Ребенку даются логические объяснения хороших и плохих поступков на основе этического кодекса семьи. Родители не упускают любой возможности тактично, без нажима дать ребенку наглядный урок нравственного поведения.

4. Система закрепления реакций, при которой хорошее поведение последовательно поощряется, а антиобщественное неизменно осуждается, вплоть до наказания.

Конечно, случается и так: многие родители приходят в отчаяние, видя, что поведение их подростков не соответствует тем нравственным нормам, которые им старались привить в семье. Но это вовсе не значит, что они не сумели воспитать своих детей. Скорее всего, главная цель была достигнута - дети усвоили основы нравственности, они могут противостоять многим соблазнам и даже раскаиваться в своих неправильных поступках. Что же все-таки с ними случилось дальше? И почему влияние семьи "тает" на глазах? Просто теперь для них стала более важной иная система ценностей; влияние сверстников или каких-то иных сил оказалось сильнее родительского. Обычно по прошествии некоторого времени подростки все-таки возвращаются к нравственным ориентирам семьи, одни в большей степени, другие - в меньшей. И это вполне естественно: если дети с раннего возраста впитали основы нравственности, то некоторые отклонения в поведении подростков - явление временное. Поэтому родители, понимая особенности переходного возраста, не должны чрезмерно тревожиться.

Безграничная любовь, неминуемые и справедливые наказания и поощрения, хороший пример, вдумчивое воспитание почти всегда принесут желанный результат - ребенок вырастет ответственным, порядочным, добрым человеком. Недаром мудрое изречение гласит: "Ведите ребенка в том направлении, куда он сам стремится. Когда он вырастет, ему некуда будет отклоняться".

Как воспитать чувство ответственности

Мать в сердцах обращается к своему чаду: "Опять у тебя в спальне свинарник! Как ты можешь здесь спать? Меня просто тошнит от такого вида. Ты прекрасно знаешь, что сначала надо навести порядок, а потом уже отправляться куда-нибудь! А вместо этого ты вчера вечером улизнула, и все. Хватит с меня твоей безалаберности".

Отец раздраженно выговаривает сыну: "Тэд! Газоны до сих пор не подстрижены - заросли так, что соседи смеются. С улицы уже дом не разглядеть! Я тебе еще на прошлой неделе давал шесть долларов на личные расходы, а ты обещал, что через двадцать четыре часа газоны будут подстрижены. И что же? Ничего не сделано! Чего стоят твои обещания?"

Если бы измерить природные склонности моих девятилетних детей к ответственности по десятибалльной шкале, разброс результатов составил бы от двух до десяти баллов. И это у одних родителей, у нас с Луиз. Такова жизнь - дети рождаются с разными темпераментами и наклонностями, к этому надо быть готовыми.

Одни - принимают любой вызов, берутся за новую работу; такое впечатление, что чувство ответственности у них в крови. В них столько инициативы, что не удержишь. Другим таким же детям из благополучной семьи нужен хороший кнут, чтобы заставить их шевельнуть пальцем. Они ничего не будут делать, если не стоять у них над душой. Родителям нужно хорошо усвоить, что от природы все люди разные. С одним ребенком может "повезти", с другим нет.

Что такое чувство ответственности? Думаю, что это - такое качество, которое помогает человеку принимать на себя обязательства и выполнять их без всяких принуждений и напоминаний. Если это человек ответственный, неважно, взрослый или ребенок, на него можно положиться, он всегда выполнит то, что обещал. В основе чувства ответственности - самомотивация, но ее не навяжешь насильно. Правда, есть способы, которые помогут постепенно ее выработать.

О чем беспокоиться родителям, если ребенок вполне послушен, хорошо себя ведет, отзывчив, добр; разве этого мало? Может быть, и достаточно. Многие взрослые с этим согласятся. Однако почти для всех работодателей, с которыми я беседовал, одна из основных проблем - безответственность работников. Им нельзя доверять. Никогда нельзя

быть уверенным, что они выйдут вовремя на работу, не говоря уже о точном выполнении задания. В современной жизни это, к сожалению, стало почти нормой. И если ваш ребенок тоже таков, что ж, он легко впишется в компанию этих середняков.

Но, наверное, вы не для того читаете эту книгу, чтобы узнать, как вырастить середняка, лишённого чувства ответственности. Ведь вы хотите помочь своему ребенку стать таким человеком, в котором руководители сразу распознают достойного человека, надежного работника. Привить ребенку чувство ответственности, которое впоследствии поможет ему добиваться успеха в жизни, - один из лучших подарков, которые вы можете ему сделать.

1. Начинайте с малого. Понятно, что трехлетний ребенок не в состоянии регулярно подстригать ваш газон. Зато он может регулярно выполнять более простые поручения, например выкладывать вилки и ложки из серванта на поднос. Конечно, он будет дольше возиться, чем вы, но у вас есть цель: ребенок должен усвоить, что у него есть обязанности, что выполнять их нужно как следует и постоянно.

По мере того как чувство ответственности будет пробуждаться и развиваться, помогите его закрепить. Ребенок научился завязывать мешки с мусором и без напоминаний их выносить? Добавьте ему работы: пусть он не только выставляет мешки за порог, но и носит их раз в неделю к машине-мусоросборщику.

2. Не ждите, пока ребенку исполнится пятнадцать лет, чтобы начать приучать его к уборке своей комнаты. Будет слишком поздно. Пусть у каждого, даже у школьника, будут свои обязанности по дому, конечно посильные, с учетом возраста. Не больше, но и не меньше!

3. Ничего не делайте за ребенка (то, что он может делать). Как только он научился складывать игрушки в коробку, добивайтесь, чтобы он обязательно их убирал каждый вечер перед сном. Вы убедились, что ребенок уже усвоил разницу между носками и туфлями, пусть самостоятельно кладет их на место, раздеваясь на ночь. Если ребенок подрос и может сам одеться, нужно ему разрешить это делать теперь всегда, даже если вы спешите, даже если он натягивает на себя майку задом наперед. Попозже можно научить его делать это лучше, а пока пусть практикуется.

4. Дайте ребенку почувствовать естественные последствия безответственного поведения. Если он не явился домой к ужину в половине седьмого, пусть ложиться спать голодным. Если не выполнил поручения по хозяйству, не давайте ему карманных денег, и никакие уговоры тут не могут помочь. Помял крыло у маши-

ны - уплати за ремонт и за расходы по страховке, если хочешь кататься на семейном автомобиле. Опыт дается не просто. Представим себе, что ваш ребенок-ученик не подготовился к контрольной работе, а потому приходит к вам с "предложением": "Я забыл, что у нас контрольная, боюсь, что опозорюсь. Можно, я не пойду в школу, а дома лучше позанимаюсь и завтра ее напишу?" Если вы согласитесь, вы окажете сыну медвежью услугу. Вы дадите ему плохой урок. Он уверует, что всегда найдется человек, который прикроет его, если он не сделает того, что должен сделать. Гораздо лучше, если он пойдет на контрольную, попытается ее написать и поймет, что бывает, когда "забывают" подготовиться. Хотя, разумеется, ничего плохого может и не быть, если вы ему можете подготовиться к следующей контрольной. Пусть знает, что вам отнюдь не безразлично, справится он с заданием или провалиться.

5. Если у вас в доме царит система поощрения только за то, что детки живы-здоровы и проживают вместе с вами, откажитесь от такой "благотворительности". Если им нужны дополнительные суммы на кино, лыжи, рок-концерт или новую пару штанов, не давайте им деньги "просто так". Лучше дайте им работу, чтобы они заработали эти деньги. Может быть, они и будут роптать время от времени, но только так они усвоят суровое правило жизни: *вещи и развлечения стоят денег, а деньги дает работа.*

Родители часто стараются за деньги купить любовь и симпатии детей. Стоит только вам без всяких разговоров выписать вашему чаду чек - и тут же получите объятия и восклицания: "Папочка, ты у меня такой чудесный!" Не мешало бы задуматься, что на самом деле вы этот эпитет не заслужили и взрыв нежности просто куплен вами за деньги. Разве сравнить это с мужским объятием уже взрослого двадцатипятилетнего сына, когда он, получив повышение по службе, приходит и говорит вам: "Спасибо, что с детства приучил меня к труду". Эта любовь заслуженная, потому что вы сумели дать своему ребенку не то, чего он хотел, а то, что ему нужно.

6. Постоянно намеренно ставьте детей в ситуацию выбора, когда им надо принимать решения. Пусть сами выбирают себе домашние обязанности из нескольких предложенных вами. Это выгодно и детям и вам. Они выберут то, что больше нравится и сочетается с их распорядком дня, а вы будете знать, что вам будет в чем-то легче.

Когда вы с маленьким сыном идете в парикмахерскую, пусть он сам объяснит мастеру, как его подстричь; никому от этого не будет плохо. Когда дочери понадобится новое платье, пусть она сама выбирает (в преде-

лах ваших финансовых возможностей), чтобы и цвет, и фасон нравились прежде всего ей. Предварительно вы можете вместе обсудить, на что обратить внимание, что лучше присмотреть, но выбирает пусть она сама - ей же носить вещь. И когда ваш сын получит приглашение на вечер, предоставьте ему самому решать, пойдет он туда или нет (если только это не что-то обязательное). И вновь это не значит, что вы не можете что-то посоветовать. Но если вы хотите, чтобы он научился принимать здравые решения, когда станет самостоятельным человеком, приучайте его думать за себя уже с детства.

7. Если ребенок сдержал слово, хорошо выполнил работу, обязательно отметьте это и похвалите его. Найдите теплые, искренние слова, порадитесь добрым поступкам. Но в то же время никогда не оставляйте незамеченными нарушенное обязательство или невыполненные дела. Будьте последовательны. В каждом таком эпизоде постарайтесь довести дело до конца.

Некоторые родители настолько не хотят портить со своими детьми отношения, что предпочитают делать вид, будто ничего не знают даже о явных проступках. Они просто "смотрят в другую сторону". Они и не думают о том, чтобы заставить ребенка испытать на себе последствия своих неблагоприятных дел. И это очень опасно, потому что попустительство родителей "стимулирует" повторение плохих поступков, которые, с точки зрения детей, становятся вполне допустимыми.

Пожалуйста, постарайтесь, чтобы ваша доброта не превратилась во вседозволенность. Если с младшего возраста удалось приучить ребенка к соблюдению определенных норм поведения, то в подростковом возрасте вам не придется тратить силы на то, чтобы он вел себя прилично.

8. Как уже говорилось, нужно, чтобы отец и мать сами служили примером ответственности поведения. Прекрасно, когда на глазах детей папа и мама помогают друг другу, весело занимаясь повседневной работой по хозяйству, и детей, конечно, вовлекая. Очень хорошо, когда дети видят, что любить - значит помогать. Именно от родителей дети перенимают здоровое, радостное отношение к труду. Работа - это не каторга, не наказание. Она помогает разрешить проблемы, заработать деньги или благодарность, приобрести какие-то вещи. Это, помимо всего прочего, и прекрасная терапия для каждого из нас; делая что-то, завершая работу, мы испытываем приятное чувство удовлетворения.

То, о чем я говорю, принято считать "протестантской этикой". Как ни странно, понятие о работе как о добре и необходимости отнюдь не исключительно протестантское. Во всем мире в различных людских сообществах,

особенно религиозных, всегда ценилось такое понятие, как работа. Если вы чтите труд и с удовольствием трудитесь, ваши дети постепенно и незаметно для себя усвоят ваш пример, и их жизнь станет счастливее. Работа - это еще не вся жизнь, но без работы вряд ли чего-то можно добиться в жизни.

9. Аккуратно ведите запись поручений и результатов выполнения, тогда будет наглядно видно, кто что сделал или не сделал. Это поможет и вам проследить в течении какого-то периода времени, развивается чувство ответственности у детей или нет.

10. Дети становятся гораздо ответственной, если принимают участие в семейных советах. Заведите традицию проведения семейных еженедельных советов со своим ритуалом, повесткой дня - новые дела, старые дела, доброжелательные, открытые дискуссии и т.д. Пусть повестка дня предстоящего совета вывешивается на видном месте, чтобы любой член семьи мог внести в нее вопросы для общего обсуждения. Каждого необходимо выслушать внимательно, к каждому - относиться справедливо. Хотя это и не демократия в чистом виде. За вами, родителями, остается решающее слово. Но если вы принимаете во внимание пожелания и мнения детей, находите какие-то компромиссы и объясняете, почему они возможны, дети учатся осознаннее понимать процесс принятия решений и чувствуют свою причастность к делам семьи.

11. Договоритесь, что игры и телевизор - только после всех дел и уроков. И строго соблюдайте такой порядок. Если ребенок собирается куда-то идти или ехать, он должен знать, что вся порученная ему работа должна быть сделана заранее. Если такое правило в семье не соблюдается (в том числе и родителями), воспитывать чувство ответственности будет очень трудно или невозможно.

12. Если ребенок недобросовестно относится к поручаемому делу, попробуйте такой метод. Пусть какое-то время он работает вместе с вами в качестве помощника. Тогда вы сможете показать ему, что и как надо делать, какое качество работы принимается. Общая работа должна быть вам обоим не в тягость, цель ее - сблизить и подружить. Постарайтесь на первых порах не очень придирайтесь к качеству. Лучше неуклюжие, но старательные попытки, чем педантичные, доводящие ребенка до слез требования делать все на "высшем уровне".

Будем помнить: ответственные дети не появляются "по щучьему велению". Их воспитывают годами, кропотливо выращивают. Все, что нужно для этого, - неустанные, терпеливые усилия любящих родителей.

Как сохранить психическое здоровье ребенка

Как вырастить детей, которые достойно вынесут все тяготы жизни, не отчаявшись и не сдавшись? Как выработать у них жизненную стойкость, уравновешенность? Как сохранить психическое здоровье?

Родители должны знать, что стрессы и трудности полезны, они закаляют. Но при этом надо помнить: чрезмерные нагрузки могут сломать человека, а тем более ребенка. Любящим родителям предстоит научить детей смело встречать жизненные невзгоды, быть готовыми к ним, преодолевать встречающиеся преграды. Но в то же время нельзя допускать слишком сильных стрессов и тревог, с которыми ребенок не в силах справиться. Да, мы, родители, готовим наших детей к взрослой жизни, хотим, чтобы они росли сильными и неунывающими, но для этого они должны научиться на практике справляться сначала с маленькими, а затем уже с большими проблемами.

Когда наша дочь Конни в подростковом возрасте отправилась в тридцатидневный поход "на выживание" (это наша семейная традиция), то, к несчастью, не успела разносить свои лыжные ботинки. А когда почувствовала, что они жмут, было уже поздно. Через день растертые ноги покрылись мозолями и кровоточащими ранами. По плану похода, спонсором которого был местный университет, ей предстояло пройти с рюкзаком свыше 300 миль по диким местам, по пустыне и по горам. Руководители похода предложили ей прекратить испытание и вернуться домой: ноги были в ужасном состоянии. Но Конни не из тех, кто останавливается на полпути. Она победила своего "дракона". Такой опыт необходим каждому ребенку, чтобы он сумел в меру способностей оценить трудности и справиться с ними.

Вспоминаю, как во время трансконтинентального полета я разговорился в самолете с агентом по продаже энциклопедии "Британика". Я спросил, какими качествами должен обладать хороший торговец. Он заметил, что только торговых навыков недостаточно, хотя нужны они обязательно. Сверх того необходима особая внутренняя стойкость, спокойное отношение к неудачам, которые бывают у каждого коммивояжера, когда дела не ладятся и никто ничего не покупает. Настоящий коммивояжер относится к таким периодам хладнокровно; он верит в себя. Он знает, что из-за тучи обязательно покажется солнце. Такой человек -

как резиновый мяч: стукнувшись о землю, он все равно подскочит. А есть люди другого склада, их можно сравнить с яйцом. От удара растекутся так, что потом не соберешь. Так вот, у детей необходимо развивать качества первых, а не вторых.

Кроме вас, этого не сделает никто

Сейчас я очень кратко перечислю те предварительные шаги, которые необходимо предпринять родителям еще до рождения ребенка. Это тоже поможет сделать детей сильнее.

1. Заключайте брак по любви, с человеком, близким вам по интересам, со здоровой наследственностью, из хорошей семьи. От генов зависит очень многое. Некоторые виды эмоциональной неуравновешенности и душевных болезней нередко носят наследственный характер. Я вынужден говорить о таких вещах прямо, потому что о них надо обязательно иметь представление. Смотрите не только на своего избранника (избранницу), но и на родителей, бабушек, дедушек и родственников. Обеспечьте своим детям хорошее генетическое приданое или наследство.

2. Матери, вынашивая новую жизнь, позаботьтесь о полноценном питании. Всячески избегайте токсических веществ типа сильнодействующих лекарств, излишнего алкоголя, курения, рентгеновского облучения и наркотиков, которые могут отрицательно повлиять на умственное развитие младенца.

Есть научные данные о том, что неполноценное питание в течение последних трех месяцев беременности и в первые два года жизни ребенка может привести к печальным последствиям. Во-первых, уменьшить общие размеры головного мозга. Во-вторых, повредить мозжечок. В-третьих, снизить общее число мозговых клеток, или нейронов. В-четвертых, уменьшить число липидов, необходимых для образования аксонов, вследствие чего уничтожаются внутринейронные связи. В-пятых, нарушить уровень протеинов, которые влияют на биохимические процессы в коре головного мозга. К несчастью, такого рода нарушения в работе головного мозга впоследствии необратимы.

Поэтому может оказаться, что беременная шестнадцатилетняя девушка, не думающая о своем питании, невольно станет причиной умственной неполноценности своего будущего ребенка. Та же участь может постигнуть и взрослую женщину, которая вздумает сесть на какую-нибудь модную диету на последних месяцах беременности.

Не забудьте, что материнское молоко идеальная пища для младенцев, а грудное вскармливание надежно способствует нормальному умственному и психическому развитию ребенка.

3. Прочный, надежный, счастливый семейный союз. Если потребуется, найдите лучшего консультанта по проблемам семьи. Огромное количество научных исследований, многолетний опыт неизменно указывают на то, что дети, появившиеся на свет в стабильных, любящих семьях обладают бесчисленными преимуществами по сравнению с теми, кто родился в непрочных, конфликтных семьях. Если мать тратит все свои силы на то, чтобы выжить в "этом проклятом браке", что она сможет дать детям? Она будет издерганной, измученной, утратит способность здраво рассуждать и поступать. Ее стрессовое состояние будет передаваться детям, они тоже ожесточатся. Нервное состояние человека вообще очень сильно отражается на окружающих. Жена рискует превратиться в ничто, если муж ее постоянно оскорбляет, унижает и критикует. Но и скандальная, сварливая, въедливая жена способна так довести своего мужа, что он сбежит из дому или впадет в депрессию.

Моя профессия - помогать неблагополучным семьям, поэтому я знаю, что для счастливого брака совсем необязательна полная совместимость между супругами. Иногда супруги могут быть очень нервными или даже не совсем нормальными людьми, что не мешает им сохранять прекрасные отношения. Такие случаи в моей практике встречались не раз. Но без чего не обойтись - так это без преданности друг другу и семье, без добропорядочных навыков общения и без умения преодолевать чувство гнева. Двум последним умениям можно научиться. Что касается преданности, то она идет от души, это - отражение ваших внутренних нравственных ценностей и личных приоритетов.

4. Вовремя позаботьтесь о детских прививках, которые помогут защитить ребенка от опасных болезней, уберечь от всего, что могло бы отрицательно повлиять на его умственное или психическое развитие и здоровье. Некоторых родителей беспокоит вопрос, безопасны ли вакцины. Федеральное правительство США очень тщательно следит за лицензированием продажи и использования всех лекарств и вакцин, которые подвергаются предварительной проверке и контролю. Сейчас, когда американцы с семьями так много путешествуют, риск подвергнуться опасности заражения различными вирусами и инфекционными болезнями возрастает, поэтому меры предосторожности особенно важны.

5. Своевременно исправьте любые физические дефекты ребенка: кривые зубы, смешные носы, торчащие

уши, пятна на лице и т.д. Этим вы улучшите его внешность, избавите его от насмешек и издевательств сверстников, вы поможете ему чувствовать себя гораздо увереннее среди других. Тем самым вы оберегаете его психическое здоровье, снижаете возможность возникновения стрессов из-за трудностей в общении.

Мой товарищ по университету Лэрри узнал, что его сестра собирается поступать в Калифорнийский университет в Беркли. Девушка всем была хороша, но нос... Он был огромный и такой некрасивый, что вызывал невольные усмешки у прохожих. Лэрри настоял, чтобы до поступления в университет сестра сделала пластическую операцию. Результат оказался потрясающим. Она буквально расцвела, ведь никто из новых знакомых и не подозревал о ее прежней внешности.

Что должен сделать ребенок с вашей помощью

Двух абсолютно одинаковых людей не бывает. Психотерапевтическая практика наглядно подтверждает это; что одному хорошо, то другому плохо, даже если вы имеете дело с однояйцевыми близнецами.

В одной и той же семье у каждого ребенка возникают свои особые проблемы и радости. Поэтому методы, которые вам так помогли в воспитании первого ребенка, могут оказаться совершенно негодными для второго.

Родителям важно осознать главное: в конечном счете ребенок сам отвечает за свою жизнь. Свои жизненные проблемы придется решать ему, а не вам за него. И тем не менее у вас есть возможность очень серьезно повлиять на жизнь ребенка. Заранее предупредив его о возможных жизненных стрессах, вы облегчите ему жизнь - не потому, что поможете их избежать (в конце концов это только ослабляет человека), а потому, что научите его быть во всеоружии в трудных ситуациях, когда необходимо сосредоточить ресурсы собственной личности, чтобы стать победителем.

Геракл, герой древнегреческих мифов, по требованию Еврисфея, которому обречен был повиноваться, совершил 12 подвигов-испытаний. В числе других подвигов он задушил, например, своими руками Немейского льва, умертвил Лернейскую гидру, осилил Критского быка, изрыгавшего пламя, очистил Авгиевы конюшни за один день и т.п. Совершая подвиги, Геракл прибег к помощи богов. Интересно отметить, что греки отнюдь не считали, что он поступил не-

честно. Может быть, без помощи богов он бы не справился с такими тяжелыми испытаниями - как было им не помочь?

На жизненном пути каждого человека встречаются такие неизбежные трудности или преграды. В отличие от двенадцати физических подвигов Геракла это трудности психологические, кризисы, связанные с развитием. Преодолевать их помогает не сила мускулов, а сила ума и нравственная стойкость. Наградой же служит не бессмертие, а счастье и самоуважение в земной жизни.

Если бы детям приходилось начинать жизнь без всякой помощи, которая необходима для подготовки к серьезным испытаниям для формирования интеллектуальной и душевной стойкости, не многие бы уцелели в этом мире. Но дети не одиноки - у них есть родители, которые помогут, научат, как побеждать в грядущих битвах. А где победа - там и победитель, сейчас ребенок, а потом взрослый человек, которому можно довериться, который уверен в себе. Серьезные неприятности порождают неудачников - тех, кто не может справиться с трудностями, тех, у кого не хватает ни ума, ни воли, чтобы выбрать нравственное направление в жизни и следовать ему. Такой человек никогда не знает, чего он хочет, и при этом считает, что все равно ничего не добьется; он несчастен, он впадает в отчаяние, с ним трудно жить.

Герাকлу предстояло совершить двенадцать подвигов. Вашего ребенка ждут десять. Совершая их, он сохранит душевное здоровье.

1. *Эмоциональная привязанность к матери* возникает на первом году жизни ребенка. Если матери нет, его чувство обратится на отца, но в девяноста пяти случаях из ста ключевую роль играет мать. Держа малыша на руках, лаская, укачивая, укладывая, разговаривая с ним, мать получает тепло, любовь и нежность, и тогда ребенок всем своим существом ощущает, что пришел в добрый мир. Отсутствие материнского тепла может привести к тяжелым последствиям. Зато там, где возникла привязанность, мать закладывает в глубины подсознания ребенка ощущение защищенности, безопасности, уверенности в себе. Эта основа в дальнейшем поможет человеку многое вынести в жизни, не потеряв надежды на лучшее. Именно мать создает основы и резервы психологической выносливости личности.

2. *Принятие образа собственного Я* возникает сразу же после установления эмоционального контакта, чаще всего в возрасте от двух до пяти лет, но длится на протяжении всей жизни. В это время ребенок учится осознавать себя как личность достойную, у которой есть все права на признание. Он обнаруживает, что тело

принадлежит только ему самому, что он отдельное существо; он учится двигаться, управлять своим телом. Он учится взаимодействию с окружающим миром, физическому и словесному. Короче, он становится активным действующим лицом в этом мире. И в этом процессе развития он убеждается, что вся семья и другие люди с уважением относятся к его желаниям, он осознает свои жизненные права. С этого начинается формирование позитивной самооценки, чувства собственного достоинства, без которых немислимо здоровье, социальное, эмоциональное и интеллектуальное развитие.

3. *Война под названием "родственное соперничество"*. В той или иной форме все дети сталкиваются с "битвой" за маму (чаще всего) и папу с братом или сестрой. Такая ситуация в семье неизбежна и заканчивается только тогда, когда дети взрослеют, когда они способны поделить между собой родительскую любовь, и даря ее, и получая. К этому приходят через компромиссы, переговоры и соглашения с соперниками.

Правда, надо отметить, что единственный ребенок в семье или дети с большой разницей в возрасте могут миновать эту кризисную стадию развития. Но я не считаю это преимуществом в семейном воспитании. Ведь соперничество заставляет ребенка делиться с другими, признавать их права на жизненное пространство и на любовь, оно противостоит эгоцентризму и самолюбованию (нарциссизму). У единственного ребенка нет возможности испытать эти трудности с раннего детства, утверждаясь в соперничестве с братьями и сестрами. А позже он с этими проблемами обязательно встретится, в супружеской жизни, например.

В конфликтных ситуациях соперничества между детьми очень многое зависит от родителей. Иногда родители подливают масло в огонь, что недопустимо; их главная задача - успокоить, доказать, что они любят каждого ребенка.

4. *Самоконтроль, или самообладание*. Речь идет о постоянной борьбе между подсознанием и сознанием, между природными склонностями и рациональным контролем. Сюда можно отнести контроль над неукротимым нравом, неумеренным аппетитом, сексуальными аномалиями, над употреблением наркотиков и алкоголя, в общем, такими аспектами, которые ведут к самоуничтожению личности. К той же категории относятся такие распространенные явления, как мучительная жalousь к себе и отдельные формы депрессии, в которую некоторые люди сами себя загоняют.

В качестве примера можно привести борьбу с сексуальным эксгибиционизмом. Таких мужчин постоянно задерживают и наказывают. Жены с ними разводятся.

Они теряют детей. Их увольняют с работы. Их болезненное пристрастие губит их жизнь. То же самое происходит со многими алкоголиками, наркоманами, насильниками - они подчиняются не разуму, а импульсам. И расплачиваются за все это дорогой ценой не только они сами, но и их близкие. Перед каждым из нас стоит эта проблема - уметь сдерживать иррациональные, часто даже деструктивные порывы. Никто от этого не застрахован. Родители, умеющие обозначить в семье рамки разумного поведения, помогают детям управлять своими побуждениями. Они учат сопротивляться соблазнам и откладывать удовольствия. Дети начинают понимать, что само по себе желание еще не повод для действий; они приучаются сначала думать, а потом делать, потому что с помощью родителей усвоили, что поступков без последствий не бывает.

5. Уважение и лояльность к авторитетам. Практически каждый молодой человек начиная с отрочества вынужден решать для себя вопрос: как правильно строить отношения со старшими и руководителями? Большинство из нас в определенные периоды жизни не желает подчиняться правилам, придуманным не нами. Мы все сами знаем. Мы хотим идти своим путем. И все же со временем мы начинаем понимать, что нам придется приходить к согласию с окружающими для нашей собственной пользы, для своего же блага. Многим подросткам, с их неистовым стремлением к свободе и независимости, начинает казаться, что они выше закона, или могут быть выше. Их тяготят сковывающие запреты и ограничения поведения.

Испытание авторитетов на прочность начинается с домашней обстановки, здесь роль истеблишмента исполняют родители. Поскольку семья - это общество в миниатюре, именно здесь и происходят затяжные стычки между представителями разных поколений. Конфликт "отцов и детей" повторяется каждым следующим поколением.

Встречаются отдельные личности, которые до гробовой доски остаются озлобленными, жестокими, бескомпромиссными, фрустрированными, они живут в состоянии хронической конфронтации с сотрудниками, близкими, руководителями. Их раздирают и внутренние противоречия. Такие люди по-настоящему несчастливы. Они никак не могут понять, что все мы - так уж устроен мир - бываем и руководителями и подчиненными. Это совсем неплохо. Потому что для соблюдения определенного социального порядка необходимо взаимное сотрудничество и служение друг другу. Взрослый разумный человек сознательно подчиняется совместно выработанным правилам и ограничениям, которые за-

щищают нас всех от тирании и помогают оставаться свободными.

6. Кризис компетентности. Наши дети обязательно должны приобрести многие навыки и умения. Им надо стать компетентными. Пусть они проявят свои способности в любом деле: в моделировании одежды, приготовлении изысканных блюд, в ремонте автомобилей, в литературном творчестве или в торговле рубашками от знаменитой фирмы. Есть дети, которым так и не удастся стать мастером своего дела. Это выявляется сначала по школе, затем по работе, они выбирают наугад специальность, которая не нравится, потом совсем сникают под тяжестью житейских забот. Многие ведь так и живут - в тихом отчаянии или тоске, вечно недовольные собой.

От родителей зависит здесь почти все. Чтобы дети научились чему-то, надо незаметно им подсказать, чем можно было бы заняться, помочь им попробовать свои силы в новых видах деятельности, обсуждать успехи и неудачи. В общем, относиться к детям с вниманием и интересом.

7. Создание правильного представления о своей половой принадлежности. Формирование образа своего Я начинается в младшем подростковом возрасте. Именно тогда происходит осознание биологической сексуальной природы. Создается мужская или женская идентичность, образ, в котором подросток чувствует себя комфортно и который принимается его товарищами, теми, кто работает и живет рядом. Но если мужской и женский образы путаются, могут возникнуть осложнения.

Эдит, у которой разошлись родители, возненавидела мать и боготворила отца, неотесанного, шумного человека. Я впервые увидел Эдит, когда ей было шестнадцать лет. В школе ей досталась роль социально отверженной. Бессознательно идентифицируя себя с отцом, она одевалась в мужском стиле, разговаривала громко, грубо, была вульгарной. Она имитировала отца. Хотя от природы она была дружелюбна, в школе с обычными жизненными стандартами ни мальчики, ни девочки не захотели принять ее в свою компанию. Эдит оказалась не подходящей ни для тех, ни для других. "Подмена" своей половой принадлежности сыграла с ней злую шутку, адаптация в среде сверстников оказалась для нее очень сложной и болезненной.

Вместе с тем жесткие сексуальные стереотипы тоже вызывают проблемы. Представим себе, вы внушили сыну, что настоящий мужчина должен заниматься спортом, атлетикой, искусство или музыка не мужское дело. И вдруг оказывается, что ему совершенно неинтересно заниматься спортом, а музыка и искусство доставляют

огромное наслаждение, более того, он талантлив, он художественно одарен. Что же теперь, он должен сомневаться в собственной мужественности? А если ваша дочь поверила, что быть лидером и хорошим руководителем предприятия не женское дело? Что же вы станете предпринимать, когда у нее обнаружатся недюжинные административные способности? Неужто не порадуетесь за дочь? Итак, если ребенок опрокидывает все представления о стереотипах, слово за вами, родители. Объясните и покажите на примерах, что на свете есть тысячи способов, помогающих мужчинам проявить свою мужественность, а женщинам - женственность.

8. *Установление и укрепление ответственных отношений с лицом другого пола.* Нужна определенная зрелость, чтобы вступить в супружеские отношения, которые объединяют в себе дружбу, любовь, преданность и сексуальную удовлетворенность. Для этого требуется, чтобы человек умел соглашаться и преодолевать различия в индивидуальных стилях и ценностях; чтобы он умел не только брать, но и давать; чтобы он мог сохранить собственную индивидуальность, не посягая на чужую. И для того, чтобы обеспечить все это на должном уровне, нужны незаурядные умения, личная дисциплина, мудрость и гибкость. Такая социальная ячейка, как семья, составляет основу всего общества. От самочувствия семьи зависит жизнеспособность и в конечном итоге судьба всей нашей цивилизации.

9. *Служение людям.* Многие дети даже не имеют представления о том, что значит отдавать что-то или служить другим людям. Они всегда только берут, манипулируют и пользуются. Я же знаю совершенно точно: когда любой из нас добровольно отказывается от чего-то в пользу других, в нем происходят внутренние неуловимые нравственные превращения, меняется психология, совершенствуется личность. Человек становится благороднее и сильнее. Это именно те ситуации, когда, как говорили в прошлом, на нас снисходит благодать. Мы становимся лучше и чище. На нас смотрят другими глазами и друзья, и родные - теперь они могут нам многое простить. Меня хорошо поймет тот, кто хоть раз чем-то жертвовал, скажем своим временем, ради общественной деятельности, ради дел церкви или синагоги, ради оказания помощи больным и обездоленным. Чем больше мы тратим времени, способностей, средств на благотворительность, тем глубже меняется наша психология. Это очень хорошо знакомо любому члену организации "Анонимные алкоголики", который помогает товарищу по несчастью. Служение другим обладает поистине магической силой. Оно меняет нас к лучшему. Оно приносит внутреннюю гармонию, придает новый смысл суще-

ствованию. И к тому же оберегает наше психическое здоровье. Как это происходит, затрудняюсь объяснить. Только постоянно я вижу примеры самосовершенствования в тех людях, кто помогает ближним и бескорыстно творит добро.

10. *Поиск нравственных ценностей и смысла жизни.* Разумеется, я понимаю, что родители считают самой важной задачей передать "по наследству" детям свои представления о жизненных ценностях. И все же самостоятельный выбор бывает сильнее. Можно воспитывать ребенка в религиозном духе и не пропускать с ним ни единой службы - это ничего не гарантирует. Все свои проблемы ему придется решать только самому. Личные интересы - это своеобразная темная аллея, которая ведет в тупик, если потакать лишь собственным слабостям. Согласитесь, этого слишком мало для человека. Если же поиск нравственных ценностей, собственного нравственного кодекса стимулирует наши поступки, он в конце концов будет успешным, выведет нас на новый уровень эмоциональной зрелости и психического здоровья.

ГЛАВА 2

A large, bold, black letter 'R' with a thick stroke, positioned on the left side of the page. It is partially overlaid by a grey halftone square.

РЕШЕНИЕ
ПЯТНАДЦАТИ
САМЫХ ТИПИЧНЫХ
ПРОБЛЕМ
ВОСПИТАНИЯ

9

Не опека, а дисциплина помогает воспитывать

Начиная с 50-х годов многие американские семьи взяли на вооружение рекомендованный учеными стереотип воспитания. Его называли по-разному, но чаще всего "вседозволенностью" и "семейной демократией". Это был благородный эксперимент, основанный на ошибочной посылке, что все дети от природы мудры, добродетельны и прекрасно могут сами определять свою судьбу без вмешательства родителей. Наказывать, настаивать, чтобы в доме соблюдался порядок, контролировать детей стало считаться недемократичным, поскольку при этом использовались авторитарные методы. А уж шлепать, даже любя, квалифицировалось некоторыми "экспертами" как недопустимая форма избиения детей.

Этими ошибочными теориями, казавшимися такими разумными, демократичными и справедливыми, зачитывались очень многие родители (преимущественно из средних классов общества), которые мечтали дать детям наилучшее воспитание. Но в результате оказалось, что родители потеряли и авторитет, и контроль.

"Просветившись" новыми теориями, вдохновившись новыми надеждами, доверчивые родители вырастили поколение детей, которые отличались неблагодарностью, потребительством, несдержанностью, бесцельностью, пристрастием к алкоголизму, сексу, наркотиком, неспособностью сохранить семью (у них вошло в моду жить вместе, не регистрируя брака). Короче, многие из этих родителей обнаружили, что дети выросли совершенно невыносимыми людьми, нравственно испорченными и эгоистичными. Ничего удивительного, что многие из них, видя, сколько горя принесли они своим родителям, теперь подумывают, стоит ли вообще заводить детей. Ведь тогда семейная жизнь может стать кошмаром. Они правы, если судят по себе, но нельзя

винить в этом их одних. Некоторые горе-эксперты продолжают убеждать родителей, что единственное, что нужно ребенку, - это любовь, понимание и одобрение - и тогда все будет хорошо. Он вырастет прекрасным, ответственным человеком, а если этого не случится, значит ему не хватило любви. Или, может быть не научились разговаривать на "детском" языке. Об этом пишет Хайм Джино в своей книге "Между родителем и ребенком". А вот "дисциплина" - это почти ругательное слово. Даже д-р. Джино (многое в его работе мне понравилось) клеймит родителей, которые смеют настаивать, чтобы дети выполняли свои поручения. Он считает, что такая требовательность может "нежелательным образом повлиять на становление характера ребенка" (буквально так и сказано!). Кроме того, он советует родителям не следить за уроками и не проверять домашние задания у детей, если только они сами не попросят помочь, - пусть за это отвечают сам ребенок и школа; родителей эти дела не касаются. Другими словами, если дети "скатятся" в пропасть, туда им и дорога! Что бы ни случилось, не вмешивайтесь!

Известный педагог Джон Холт, автор книги "Как терпят неудачи дети", в последней работе, "Спасаясь от детства", предлагает: "У ребенка любого возраста должно быть право самому выбирать воспитателя, иметь гарантированный доход, контролировать свою учебу, нести юридическую и финансовую ответственность и делать все, что угодно".

Аналогичны и рекомендации другого влиятельного английского педагога, А.С. Нейла, автора знаменитой шумевшей книги "Саммерхилл". Он прямо заявляет, что родители вообще не имеют права настаивать, чтобы их дети слушались. По его словам, ребенок может ничего не делать, пока ему не захочется чем-нибудь заняться. Он считает, что до восемнадцати лет детям не надо работать, а наказания вообще не следует применять никогда. Он убежден, что детей нельзя приобщать к религии, потому что тогда ценности родителей будут подавлять их. По Нейлу, даже награждение детей носит унижительный и аморальный характер, так как это скрытая форма принуждения. Он не только рекомендует отказаться от любых авторитетов в воспитании, но и пытается воплотить это на практике в школе-интернате в Саммерхилле. Там не обязательно вставать по утрам, ходить на занятия, делать уроки, умываться и даже одеваться (правда, большинство воспитанников все же ходит в одежде).

Во многом близок к Нейлу, хотя и не столь радикален, д-р Томас Гордон, автор-пропагандист известной программы подготовки родителей. Она ведется в широких масшта-

баж при участии четверти миллиона родителей. Доктор Гордон прекрасно учит родителей общению с детьми, но решительно отвергает понятие о дисциплине и заходит в своих высказываниях настолько далеко, что заявляет: "Я убежден, что дисциплина очень опасна: она отчуждает детей от родителей, ухудшает их взаимоотношения".

Я же убежден, что подобные теории породили настоящий сумбур в головах родителей и принесли горе многим американским семьям. Больше всего пострадали представители средних и высших классов, которые традиционно ориентируются на мнения экспертов и специальную литературу.

Встречаясь с такими родителями, я не раз сталкивался с параличем воли, растерянностью и непониманием, что делать, когда дети становятся дерзкими, жестокими, агрессивными и изощренными во лжи. Мне часто приходилось видеть родителей в роли слуг, а детей - в роли хозяев. Несчастные родители приходят в отчаяние, страдают, мечутся, пытаются найти выход из безвыходной ситуации.

Случается, что нежные и любящие родители, доведенные "до крайней точки", начинают оскорблять и жестоко наказывать несносных детей. Но вслед за этим либо "выбрасывают белый флаг", либо пытаются задобрить детей деньгами, подарками и уступками. Но все это лишь усугубляет ситуацию. Теперь родители будут вынуждены не замечать безобразного поведения деток, закрывать глаза на серьезные проступки, чтобы "искупить свою вину". Потому что, однажды потеряв над собой контроль, они дали в руки детям большой, тяжелый "кнут", которым они будут погонять "виновных" родителей. И эгоистичные, запущенные, недисциплинированные детки без колебаний им пользуются.

Если всё это может быть очень неприятно, тяжело для отца, то что уж говорить о матери, она-то обычно ближе к детям. Отчаяние может довести ее до наркомании и алкоголизма. Иногда семья распадается. У меня перед глазами и сейчас стоят сотни горестных лиц таких несчастных женщин.

Хороший родитель не гонится за популярностью. Как говорит психолог Хайм Джино, "родитель должен любить своих детей, но совершенно необязательно ежеминутно добиваться их обожания". Джино замечает, что некоторые родители так боятся лишиться любви ребенка, что ни в чем не осмеливаются ему отказать. И тогда ребенок становится тираном, правящим покорными подданными.

Детский врач Бенджамин Спок пишет: "Родители не могут быть спокойны за будущее своих детей, пока не научат

их разумно вести себя, и дети тоже не будут счастливы, пока не научатся себя вести".

Устанавливая разумные пределы и нормы поведения ребенка, требуя их неуклонного соблюдения, вы помогаете ему вырабатывать внутренний самоконтроль и подавлять асоциальные порывы.

Психолог Ли Солк так комментирует свой опыт: "На самом деле детям нравится дисциплина, она доставляет им удовольствие, так как приносит чувство безопасности и защищенности, если родители устанавливают определенные правила и постоянно заставляют их соблюдать. Кое-кто из родителей думает, что любая попытка ограничить свободу детей вызывает только фрустрацию, депрессию или невроз. Не могу согласиться, вернее, считаю, что как раз наоборот. Каждый человек должен приучиться проявлять свои чувства и действия общественно приемлемым способом. Надо научиться переносить неприятности, не посягая на права других людей".

Негативное отношение к понятию "родительская власть" возникло в связи с теорией психоанализа. Предполагается, что большинство детских неврозов возникает в результате подавления или угнетения природных побуждений ребенка. Поэтому многие просвещенные родители стали говорить: "Не надо травмировать детей. Старайтесь не употреблять слово "нет". Не расстраивайте детей, а то они вырастут невротиками. Пусть они растут себе свободно, как розы или яблони, и тогда они станут полезными гражданами, приносящими прекрасные цветы и плоды". До сего дня большая часть гипотез, выдвинутых психоаналитиками, остается не доказанной с научной точки зрения. Множество ученых-бихевиористов не принимает такие теории всерьез.

Практика доказала ошибочность представления о том, что в семье должна царить "абсолютная демократия" с равными правами для всех. А предложение отказаться от всяких авторитетов в семье можно квалифицировать как наивное и романтическое. Оно может иметь губительные последствия для детей, воспитанных по такой системе.

Психолог Стэнли Купер указывает, что каждой социальной группе независимо от ее численности для эффективной деятельности необходима какая-то структура управления, которой передаются власть, статус, ответственность за членов группы. Семья тоже социальная группа. В семейной организации родители безусловно владеют большими материальными ресурсами, знаниями, опытом, умениями и силой, чем дети. Такое соотношение сохраняется, пока дети не вырастут, по крайней мере не достигнут юношеского возраста.

Доктор Куперсмит отмечает: "Общая концепция семейной демократии и вседозволенности игнорирует тот факт, что дети меньше знают и предвидят, чем родители; что дискуссии, основанные на незнании, бесполезны и, наконец, что не кто иной, как родители, несет ответственность за поведение своих детей".

Мой опыт подсказывает, что единственная серьезная проблема, с которой сталкиваются американские родители в воспитании детей, - это как раз отсутствие твердости и наличие постоянных сомнений относительно своей ведущей роли в процессе воспитания. Одной любви недостаточно. Любовь должна уравниваться дисциплиной и контролем, если вы хотите вырастить хороших детей. Родители оказываются обезоруженными именно тогда, когда подвергается сомнению их авторитет. Юный отпрыск запугивает родителей и нередко выигрывает "войну нервов" у двух взрослых зрелых людей, хотя его действия явно вредят ему самому. В таких ситуациях обе стороны остаются в проигрыше.

Уважаемые родители, дети не могут уважать и любить вас (не взирая на вашу горячую любовь), если вы слабы и нерешительны. Если не верите мне, оглянитесь вокруг, на семьи, где уже установились такие отношения. Дети манипулируют родителями, не испытывая к ним ни любви, ни уважения. По иронии судьбы, становясь старше, взрослые дети начинают обвинять и мать, и отца за то, что их не подготовили к жизни и плохо воспитали.

Даже у маленьких детей можно заметить заложенное природой свойство: испытать родителей на прочность, проверить их силу воли и строгость. Так проявляется необходимый и предсказуемый элемент взросления. И родителям надо суметь оставаться здравомыслящими, справедливыми, любящими, не поддаваясь недостойным угрозам и давлению. Если Джек, Джин или Билли нарушают хорошо известные им правила, наказание должно быть неизбежным. Родители обязаны это сделать из любви к своим детям. Это будет крайне необходимым жизненным уроком. Это поможет им стать порядочными людьми.

Поскольку мы с женой воспитывали девятерых детей, нам пришлось повидать самые разные характеры, на любой вкус. Мы были любящими родителями и всегда поощряли в детях независимость. И в то же время в некоторых спорных ситуациях оставались твердыми и неуступчивыми. Оглядываясь на прожитые годы, мы понимаем, что именно здесь поступали правильно, хотя в чем-то другом ошибки у нас были.

С каждым из детей в том или ином возрасте нам пришлось пережить нелегкие минуты. Все дети проявляли упрямство и просто вынуждали нас "власть употребить". Они испытывали наше терпение, чтобы проверить, не удастся ли нас запугать и заставить пойти на уступки. Были и слезы, и угрозы, и крики - весь эмоциональный арсенал, доступный ребенку. Но мы с женой всегда были единодушны в таких ситуациях. Несмотря на все эти "бури", мы держались твердо и не уступали, хотя в других случаях были очень мягкими и покладистыми.

В результате все бунты заканчивались благополучно. Правила соблюдались всеми. С детьми ничего ужасного не происходило; воцарились мир и согласие; их убеждала наша непреклонность. Эта перманентная, но кратковременная "борьба нервов" нисколько не отразилась на нашей взаимной любви, скорее, укрепила ее.

Рано или поздно всем родителям придется испытать то же самое. *Чем тверже и спокойнее вы будете, тем реже будут вспышки неповиновения у ваших детей.*

Доктор Джеймс Допсон, автор двух отличных книг о дисциплине, "Не бойтесь приучать к дисциплине" и "Ребенок с сильной волей", очень живо описывает себя в роли отца. "Наверняка я наделаю кучу ошибок. Скрыть мои человеческие слабости просто невозможно, и дети обязательно станут жертвами моих недостатков. Но не могу же я отказаться от руководящей роли в семье только потому, что мне не хватает мудрости и дальновидности! И потом, у меня больше опыта, шире кругозор для принятия решений, чем у детей. Я уже побывал там, куда они только собираются".

В воспитании детей необходимо соблюдать равновесие между любовью и дисциплиной, это доказано научными исследованиями и, смею утверждать, моим личным опытом.

Гарвардский проект "Дошкольник" начиная с 1965 года был посвящен исследованию условий развития маленьких детей. Руководитель проекта Бартон Л. Вайт пишет: "По контрасту с семьями, где дети развивались плохо, в семьях, где дети развивались хорошо, мы всегда встречали матерей, которые управляли домом любящей, но твердой рукой. В этих семьях у детей не было сомнений, за кем будет последнее слово в серьезных вопросах".

Гарвардское исследование показывает, что сочетание твердости, порядка и любви обеспечивает ребенку максимум защищенности и создает благоприятную, здоровую обстановку для развития.

В 1960 году психолог Стенли Куперсмит провел в Калифорнийском университете серию исследований с детьми, отличавшимися высоким, средним и низким уровнем само-

уважения. Оказалось, чем выше этот уровень, тем больше у человека шансов на успех в самых разных видах деятельности. Из каких же семей были дети с высоким уровнем самоуважения, "победители"? Из тех семей, в которых родители были строже, они правили твердой рукой, в рамках четких норм поведения, которые неукоснительно соблюдались детьми. В то же время семейный кодекс представлял детям больше инициативы и свободы действий, и родители охотней "культивировали" их индивидуальность.

По словам доктора Куперсмита, "ограничения и правила оказывали стимулирующее воздействие на детей". Эти выводы дают основания считать, что у родителей с ясными принципами, четкими представлениями о нормах поведения, проводящих в жизнь свою политику, больше шансов воспитать детей с чувством самоуважения. И что также интересно, эти дети гораздо сильнее любят и уважают своих родителей. Правильно организованная домашняя жизнь лучше готовит подрастающее поколение к выходу в большой мир.

В семьях, где детям слишком многое позволено, размываются нормы поведения. Дети просто не знают, что можно, что нельзя. Это затрудняет личностное самоопределение, отношения с другими людьми за рамками семьи; они не знают общепринятых социальных норм и законов жизни. Их никто этому не научил. Насколько я могу судить, многие из таких избалованных, ни в чем себе не отказывающих молодых людей чувствует себя в жизни неуютно. Часть из них отличается незрелостью, эгоистичностью; они тоже не очень-то счастливы. Поскольку они, как правило, ни с кем не считаются, им очень трудно адаптироваться к жизни, потому что они не умеют отдавать, не умеют сотрудничать с людьми.

Дисциплина, смягченная любовью, учит ребенка, как лучше себя вести, чтобы приспособиться к жизни общества. Он узнает, что надо соблюдать принятые в обществе нормы поведения и тогда его не отвергнут окружающие. Дисциплина помогает ему выработать систему взглядов, ценностей, понять внутренний этический смысл поступков. Дисциплина приучает его сдерживать внезапные порывы, не стремиться к сиюминутным удовольствиям, выражать эмоции подобающим образом. Она также помогает превращать потенциально разрушительные импульсы в здоровые, созидательные поступки.

Если же родители не принимают на себя ответственность, не стараются постоянно добиваться соблюдения разумных и справедливых ограничений, ребенок может принять такое поведение за безразличие к себе ("Им все рав-

но"). Он может стать нервным, беспокойным, у него снизится внутренний самоконтроль. Более того, он может сделаться противно упрямым и будет вызывать неприязнь к себе. И тогда родителям будет труднее любить его и радоваться ему.

Я знаю прекрасные семьи, в которых шлепают детей, и не менее замечательные семьи, где их пальцем не трогают. И в тех, и в других могут вырасти прекрасные дети. *Если детей шлепают за дело, не вижу в этом ничего страшного.* В семьях, где такие наказания считаются приемлемыми, могут расти примерные дети, которыми впоследствии не потребуются никаких "мер воздействия" вообще.

Как-то, беседуя с одной дамой, я упомянул, что иногда шлепал младших детей. Она высокомерно взглянула на меня и процедила: "А я своих - никогда!" Позже я случайно узнал, что она в воспитательных целях закрывает своих детей в темной кладовке. Вот этот метод мне кажется гораздо более опасным и чреватым психическими травмами. У меня перед глазами такая картинка: испуганные маленькие дети заливаются слезами и колотят кулачками в дверь, они охвачены ужасом от темноты и от того, что не могут вырваться из этой ловушки.

Шлепки по попе - средство эффективное и не травмирующее дошкольников, оно просто вызывает мгновенный дискомфорт. И уж наверняка эта мера действенней, чем нудная нотация. Вреда никакого, зато ребенок сразу понимает, что сделал что-то недозволенное: выбежал на проезжую часть, включил все горелки в кухне, жег спички в спальне. Важно, чтобы дети точно знали, за что наказаны, иначе все это теряет смысл.

Бить детей постарше, когда они становятся школьниками, думаю, не стоит. Эксперт по вопросам детской дисциплины д-р Джеймс Добсон тоже считает, что этот метод следует как можно реже применять к детям шести-двенадцати лет. В исключительных случаях, крайне редко можно им воспользоваться, если речь идет о ребенке очень упрямом, который просто напрашивается на порку. Доктор Добсон думает, что в такой ситуации придется пойти ему навстречу. Ребенок такого типа, вынуждающий вас применить силу, нагло посягает на ваш авторитет и демонстративно попирает семейные правила. Здесь мы сталкиваемся уже со схваткой, поединком характеров.

Подвергать физическим наказаниям подростков категорически запрещено. Это просто опасно, может оказаться, что сын не слабее вас и даст сдачи! И в решительном сражении победит он - хорошенькое зрелище! Но даже если вы с ним справитесь, унижение, которое переживет при этом

подросток, может оказаться таким болезненным и глубоким, что не стоит рисковать, чтобы навсегда не испортить отношений.

Расскажу вам случай, который является исключением из правил. Он произошел с одной очень мягкой, кроткой матерью. Она никогда не шлепала и не била детей. Она всегда, как подобает христианке, подставляла другую щеку, если ее ударили по одной. Как-то вечером, когда шестнадцатилетняя дочь позволила себе безобразно, оскорбительно разговаривать с нею, мать в конце концов потеряла терпение и в справедливом негодовании залепила ей пощечину. Девушка настолько опешила, что впредь никогда больше не распускала язык и - самое главное - преисполнилась искренним уважением к матери. Но уроком послужила не боль, а шок.

Эксперты по проблемам воспитания, которые возражают против любых наказаний, опасаются потенциальной возможности насилия над детьми. В некоторых семьях действительно встречается это явление.

К несчастью, жестокое обращение с детьми допускают обычно люди, которые сами были жертвами в детстве и тем не менее продолжают печальную традицию. Таким родителям необходима помощь профессиональных психологов. Если они сами не обращаются к специалистам, необходимо вмешаться соседям и сообщить в социальное агентство, пока дети не изувечены, а родители не попали в тюрьму.

И все же мы не можем считать, что парочка шлепков не пойдет ребенку на пользу. Все ведь зависит от того, что и как делается. Родителям самим виднее, как поступить, потому что в каждой семье свои устои. Степень наказания зависит и от вашего темперамента. Если отец или мать заметит, что начинает яростно избивать ребенка, теряя контроль над собой, они должны немедленно запретить себе прикасаться к ребенку при любых обстоятельствах. Если же они обнаружат, что в такие моменты не могут сдержаться, надо срочно обращаться к специалистам-психологам.

Дисциплинировать - значит управлять. Дисциплина помогает усвоить правила общежития с другими людьми. Наказание - составная часть дисциплины, но оно выполняет другую функцию: это цена, которую мы платим за нарушение правил.

Я предлагаю вам лучшие, самые эффективные, с моей точки зрения, методы воспитания для детей разного возраста. Только помните, пожалуйста, что дисциплина без любви столь же бесполезна и опасна, как и опасна любовь без дисциплины.

В течение первого года жизни новорожденный проходит несколько стадий развития. Сначала он полностью зависит от матери и живет у нее на руках, потом он начинает ползать, ходить, произносить первые слова и многое понимать. Как только малыш становится мобильным, у него возникает непреодолимое желание исследовать, открывать для себя окружающий мир. В этом возрасте ребенка не испортишь лавиной поцелуев, тисканий, улыбок, тут не может быть "слишком много". Не бойтесь открыто проявлять свою любовь и нежность, это необходимо ребенку. Ведь именно в этом возрасте укрепляются невидимые нити, связывающие ребенка с матерью, именно теперь он узнает насколько безопасен для него окружающий мир. А как же приучать малыша к дисциплине, спросите вы? Как объяснить, что можно, а что нельзя?

Прежде всего сделайте свой дом безопасным для ребенка. Дисциплина на первом году жизни заключается в том, чтобы мягко направлять развитие ребенка и учить его избегать некоторых опасностей, которым он подвергается, как только начинает ползать по квартире. Если вы не хотите поседеть раньше времени и твердить на каждом шагу "нельзя", обеспечьте для малыша "контроль за окружающей средой". Для этого поставьте в комнатах барьеры, временные ограждения, чтобы он не смог добраться до запретных или опасных мест. Уберите подальше всякие безделушки, хрупкие, бьющиеся вещи, чтобы он до них не дотянулся. Тогда и вам не придется беспокоиться, и он не разобьет, не сломает чего-нибудь ценного. И самое главное: имейте в виду, все, что малыш схватит, он тут же потянет в рот.

Манеж хорош на первое время, только не надо им злоупотреблять; как только ребенок начнет ползать, ему понадобится простор для развития двигательных навыков. Пусть он свободно ползает по кухне или по гостиной, а кто-то из вас, занимаясь там своими делами, одновременно присматривает за ним.

Переключайте внимание. Если ребенок занят не тем, чем надо, если взял какую-то нужную (или запретную) вещь, постарайтесь отвлечь его. Ну, например, он гремит сковородкой, а она вам сейчас понадобилась. Дайте ему резиновую мишку. Расхвалите новую игрушку, и сковородка моментально забыта. В этом возрасте ребенок легко переключается на все новое, и за полминуты вы решите возникшую "проблему". А можно просто взять малыша на руки и перенести в другое место. Прижмите его к себе, приласкайте-

те, улыбнитесь и предложите новую игрушку, чтобы отвлечь его.

Учите, объясняйте и направляйте. Хотите верьте, хотите нет, но младенцев с первых месяцев жизни можно учить, особенно с того времени, как они начинают двигаться. Когда малыш становится подвижным и начинает хватать влажными ручонками вилку от настольной лампы, надо твердо сказать ему: "Нельзя!" - и, строго покачав головой, повторить запрет. При этом уберите его ручку от электроприбора и объясните: "Будет больно, очень больно. Не трогай!" А потом возьмите его на руки и унесите в другой конец комнаты. После пяти-шести таких попыток почти все дети приучаются не трогать электроприбор. Наказывать ребенка в таком возрасте просто бессмысленно. Единственное, чего вы добьетесь, это нарушения гармонии в ваших отношениях, ведь он еще не способен на дурные поступки.

Как обращаться с беспокойным ребенком. В первый год своей жизни дети часто плачут, даже самые счастливые и благополучные. Как правило, своим плачем они дают понять, что им плохо. Поводы могут быть разные - проголодался, мучает отрыжка, пеленки мокрые, животик разболелся, зубы режутся, ухо беспокоит, холодно стало, может быть, ребенок болеет, а может быть, просто устал и спать хочет.

Никогда не ругайте и не наказывайте плачущего ребенка. Обязательно выясните причину и успокойте малыша. Своевременно позаботьтесь, чтобы ребенку было светло, тепло, чтобы он был накормлен и ухожен.

Если бывают желудочные колики (от несварения желудка), может быть, придется обратиться к педиатру. Но лучшее средство - грудное вскармливание, при котором малыш получит все необходимые вещества. Тогда и животик почти не будет беспокоить. Луиз вскармила грудью всех девятилетних детей и утверждает, что это бесценный опыт как для матери, так и для младенца. Бывает, что у кормящей матери вначале болят соски, но это проходит довольно быстро.

Когда начинают резаться зубки, дайте малышу резиновое кольцо или подходящую игрушку, о которую он может почесывать десны. Постарайтесь всячески облегчить это трудное для него время. Я считаю, что в доме обязательно должно быть кресло-качалка. Когда малыш капризничает, мать может взять его на руки и укачать. Это прекрасный способ успокоить ребенка.

Любая мать очень быстро начинает различать, чего не хватает ребенку: хочет ли он есть, мокрый ли, зуб ли режет-

ся. Есть дети "легкие", есть более крикливые и неугомонные. Все это зависит от природного темперамента. Бывают, конечно, и особые дети, с неврологическими или биохимическими отклонениями, например гиперактивные. Тогда родителей ждут трудные времена, и без помощи врача здесь не обойтись.

Если вы сделали все от вас зависящее, чтобы малышу было хорошо, если причин для капризов нет, а он плачет ночью, ничего не случится, если его перенести в другую комнату, закрыть дверь и дать ему поплакать, пока не уснет. Но еще раз напоминаю: никогда не наказывайте ребенка за то, что он плачет. Постарайтесь найти и устранить причину плача. Если не можете разобраться сами, обратитесь к врачу.

От одного до двух

Дети в этом возрасте настоящие "вечные двигатели". Они прекрасно бегают и прыгают, а энергия их просто переполняет. Но при этом они еще совсем беззащитны, не умеют рассчитывать свои силы и соблюдать порядок. Кроме того, вас ожидают два сложных периода, примерно в полтора года и попозже, в два с половиной, когда ребенок на все ваши слова будет говорить "нет". Если не относиться к его отрицаниям слишком серьезно, справиться с ребенком будет просто. Вы же мудрее, чем он. Вместе с тем возраст этот очень забавен, вы получите огромное удовольствие от общения с ребенком.

Правда, одной матери будет нелегко справляться с этим "ниагарским водопадом энергии". Надо, чтобы отец помогал ей, особенно по вечерам до ужина и перед сном. Матери нужна поддержка и нежная забота в течение столь бурного периода.

Сейчас еще нужнее - сделать свой дом безопасным для ребенка. Если вам это удастся, отпадет пятьдесят-семьдесят процентов проблем с дисциплиной в будущем. Теперь придется тщательно осмотреть не только все углы в доме, но и каждую пядь во дворе, потому что малыши в этом возрасте ухитряются всюду "совать свой нос". А ведь воображения и самоконтроля у них еще нет. Если как следует обеспечить контроль за окружающей ребенка средой, можно избежать многих неприятностей и испытать гораздо больше удовольствия от общения с детьми. Если же вы целыми днями будете, не спуская с него глаз, твердить: "Не трогай, не бери, не ходи", - уверяю вас, ребенок вырастет невротиком, а вы заработаете язву желудка.

Будьте готовы к тому, что молоко будет разлито, обед будет на полу, все в доме будет вверх дном. Когда наши ребята были маленькими, шуточный девиз семьи звучал так: "Молоко - четыре чашки пьем, одну - разливаем". Итак, подготовьте и дом и двор. Это избавит вас от нервного срыва и от десяти визитов к психоаналитику.

Обеспечьте детям возможность расходовать энергию. Это превентивная стратегия. Она помогает снимать заранее возможные проблемы с дисциплиной. Очень энергичные дети должны иметь возможность разрядиться, снять напряжение, безболезненно израсходовать свои силы. Нужно подумать, как лучше это организовать. Если мы не позаботимся об этом, они сами найдут себе занятие: например, устроят трамплин из дивана или зальют из ванной нижний этаж. Подходящие помещения и площадки во дворе жизненно необходимы для физического развития малышей и снятия всевозможных напряжений. Лошадки-качалки, "гигантские шаги"; трехколесные велосипеды, песочницы, плавательные бассейны, небольшие надувные матрацы дадут вам возможность вести спокойную домашнюю жизнь и сэкономят немало нервов. Я уже не говорю о том, что все это чрезвычайно полезно для детей и с терапевтической, и с педагогической, и с физической точки зрения.

Если вы ограничены в средствах, можно воспользоваться старыми картонными упаковками для мебели или аппаратуры. Дети с удовольствием будут играть с ними. Можно надуть старые автомобильные покрышки, на них отлично прыгается. Можно принести песок с соседней стройплощадки, вам еще и спасибо скажут за уборку!

Учите, объясняйте и направляйте. Теперь это еще важнее, чем раньше. Теперь вы знакомите ребенка с основными семейными правилами (их будет все больше по мере роста ребенка), Например такими: "Не заходи в папин кабинет", "Не выбегай на улицу", "Не зажигай спичек" или "Не бери из папиного ящика инструменты".

Если вы ребенку все это понятно растолковали, а он нарушает порядок, можно слегка его шлепнуть несколько раз. Он чуть-чуть поплачет, обидится на вас, но зато мгновенная боль тут же просигнализирует, что ведет он себя плохо.

Принципиально важно, чтобы наказание следовало сразу же за проступком и чтобы ребенок понимал, за что он наказан. Одним детям достаточно разового наказания, чтобы усвоить правила, а другим, более непослушным, требуется несколько раз.

Прибегайте к переключению внимания. Этот метод действует так же хорошо, как и с малышами. Чтобы отвлечь ребенка от недозволенной или опасной деятельности, мож-

но просто взять его на руки, занять каким-нибудь разговором, а когда он переключится, поставить его на пол в другом месте, безопасном для игры. Дайте ему игрушку или какой-то предмет, которым его можно заинтересовать, а потом займитесь своими делами.

Оставляйте шалости без внимания или приструните ребенка. Если ребенок упрямится, шумит, начинает шалить, вначале не обращайтесь на это внимания. Чаще всего это пройдет через несколько минут, как мимолетная буря. Не стоит преувеличивать отдельный эпизод. Не "хвататься за оружие", не надо бурных реакций, такое поведение чисто возрастное ребенок еще не умеет себя контролировать. Но если он не реагирует ни на одно, ни на другое замечание, быстро и решительно посадите его на стул и предупредите, что не отпустите, пока он не успокоится. Здесь важно контролировать ситуацию и вести себя активно. Как только ребенок успокоится, пусть продолжает игру. Но до того он должен минуту-другую спокойно просидеть на стуле, а вы ему объясните, что, пока он не будет вести себя как следует, он будет сидеть наказанным. Иногда приходится отправлять ребенка в какое-то уединенное место. Может быть, в ванную, может, в спальню, где он пробудет три-пять минут, пока не успокоится. Когда срок наказания истечет (можно завести таймер или будильник, чтобы он слышал сигнал), вы его позовете и поздравите, что он смог успокоиться и теперь ведет себя хорошо. Вы ему все простили, жизнь продолжается, и все начинается сначала.

Дошкольный возраст: с трех до пяти

Это замечательный возраст. Теперь ребенок умеет координировать свое поведение, он уже приучен к семейным порядкам, у него появилось чувство ответственности, он любит играть, он научился общаться, он страшно любознателен и без конца задает вопросы. Сейчас ваш ребенок такой любящий и отзывчивый. Он приносит вам столько радости!

Единственное исключение из этого правила - гиперактивные дети, о которых мы уже говорили. В таком случае наша задача заключается в том, чтобы найти выход для неумной энергии ребенка.

Даже если у вас ребенок не гиперактивный, ему очень полезно будет позаниматься в хорошей подготовительной школе, надо обязательно найти возможность попасть в такую школу. Если в доме скучно, возникают ссоры, драки, обиды даже среди хороших детей. "Праздность рождает пороки" - банально, но справедливо. В подготовительных

классах дети с повышенной возбудимостью в течение нескольких часов заняты полезной деятельностью, они проводят время продуктивней, чем дома. И у родителей остается еще много времени, чтобы общаться с ребенком.

Сила примера. В этом возрасте дети наблюдают за каждым движением родителей. Они хотят вырасти и стать похожими на вас. Они подражают вам в каждой мелочи, бессознательно имитируя модуляции голоса, интонацию. Поэтому, если вы хотите, чтобы ребенок умел правильно вести себя за столом, неустанно следите за собственными манерами. Хотите, чтобы дети были вежливы, - покажите пример, общаясь друг с другом и с ними. Крикливость и скандальность тоже усваиваются очень быстро и, скорее всего, передадутся еще и вашим внукам. Следите за тем, чтобы ваше поведение не расходилось с вашими речами. Потому что в противном случае все силы у вас будут уходить на нотации и наказания. Будьте примером правдивого поведения, и тогда дети обязательно усвоят нормы, которые вы стремитесь им привить.

Учите, объясняйте и направляйте. В этом возрасте у детей огромный интерес к знаниям. Они стремятся узнать, как правильно вести себя. Они доверчивы и простодушны. Они впечатлительны и легко усваивают любую информацию. Если они и совершают изредка проступки, то небольшие и несерьезные. Поэтому вполне достаточно слегка шлепнуть "нарушителя". Некоторым детям можно просто объяснить, что так поступать нехорошо.

Детей трех-четырёх лет надо уже приучать к труду. При этом не стоит спрашивать ребенка, хочет ли он помочь вам, потому что тем самым вы предоставляете ему выбор. А если он ответит "не хочу", что вы будете делать? Поэтому лучше сказать: "Сегодня мы с тобой будем делать вот это", - давая понять, что все уже решено, или по-другому: "Мне нужна твоя помощь; поддержи совок, пока я подметаю".

Важно вместе начать новое для ребенка дело, чтобы показать ему, как это делается, на что обратить внимание, чтобы все у него получилось как следует. Работать вместе с ребенком лучше не долго, но с удовольствием. К тому же любое дело можно превратить в игру или соревнование.

Устройте "комнату отдыха", куда стоит отправлять детей младшего возраста, если они дразнятся, дерутся, скандалят, ломают игрушки, портят вещи, словом, безобразничают. Таким образом можно успокоить каждого ребенка, не прибегая к нотациям или бесполезным спорам и в то же время не ущемляя его достоинства.

В "комнате отдыха" ребенок должен побыть некоторое время совершенно один. Очень подходит для этой цели ван-

ная комната, так как там нет ни людей, ни игрушек, ни телевизора, ни книг - ничто не отвлекает. Место скучноватое, но знакомое, поэтому ребенок не испугается. При этом не забудьте предупредить: посидишь спокойно пять минут, будешь вести себя как следует - сможешь опять быть вместе с нами. Включите таймер на кухне, что бы и он, и вы могли услышать звонок через пять минут. А если ребенок продолжает кричать и скандалить, предупредите, что добавите время, и сдержите слово. Чего бы это ни стоило, обязательно добивайтесь своего в каждом таком волевом поединке.

"Комната отдыха" - хорошее средство потому, что большинство детей начинает безобразничать, чтобы привлечь ваше внимание или досадить вам. Когда вы его лишаете своего общества, происходит обратный эффект: плохое поведение теряет смысл. И тогда вам не придется ругать его или читать нотацию, потому что ваши действия лучше всяких слов все ему объясняют.

Можно применять аналогичный способ наказания, только в более мягкой форме: посадите ребенка на стул или табуретку в углу комнаты, где вы можете заниматься своими делами. Вы так уже делали, когда он был маленьким. Возможно, именно поэтому наказание эффективно. А вы можете продолжать заниматься своим делом: вязать, готовить обед и мирно беседовать с ребенком.

К этому способу наказания целесообразно прибегать каждый раз, когда ребенок начинает упрямиться и безобразничать. При наказании вы, родители, должны быть едиными в своих требованиях: вы в одной команде и цель у вас одна.

Применяйте положительное подкрепление. Каждый добрый, правильный поступок ребенка надо закреплять. Закона закрепления никто еще не опроверг: "Поощряемое поведение имеет тенденцию к повторению". Пожалуй, это важнейший метод формирования детской дисциплины. Диапазон поощрений очень широк: от объятий, улыбок, похвал, пожатия руки или дружеского похлопывания до звезд, нарисованных в таблице "заслуг", денег на жвачку, игрушку, которую хотелось, и т. п.

Однако и похвала, и награды должны быть заслуженными, иначе они теряют смысл и ценность. Положительное подкрепление, искреннее и заслуженное, способно творить чудеса - и не только с детьми, но и с супругами.

Ученики начальной школы: от шести до двенадцати

Это тоже прекрасный возраст. Как правило, дети бывают в это время искренними и открытыми. Мама и папа еще остаются в их глазах героями и отличными "своими ребятами". С младшими школьниками одно удовольствие ходить в походы, они веселы, любознательны, обожают учиться. Им все интересно, особенно мультики. Вы еще в состоянии помочь им с уроками. Бывают и у них огорчения, но чаще всего они несерьезны и быстро проходят. (Хотя, конечно, случается и по-другому).

Важно, чтобы дети в таком возрасте были постоянно заняты делом, особенно в летнее время. Пора им учиться плавать, играть в теннис, радоваться цветам и растениям. Отпустите их на месяц к родственникам на ферму или на дачу. Создайте такие условия, чтобы не возникло проблем с дисциплиной.

При этом, конечно, учитывайте желания детей, обогащая их жизнь увлекательными и полезными занятиями.

Учим, объясняем и направляем. Дети шести-десятилетнего возраста особенно отличаются послушанием, уважением к родителям, особенно к тем, кто воспитывает их с любовью, тактом и умением. Вы только постоянно учите их, делитесь своими знаниями. Словесные наказания изредка допустимы, можно скажем, ребенка строго ругать; но что касается физических мер (если вы раньше к ним прибегали), то от них следует постепенно отказаться. Отшлепать можно лишь за дерзкое, умышленное, серьезное нарушение дисциплины. Если и это не поможет, надо попробовать другие дисциплинарные меры. Когда же поведение ребенка становится вызывающим, а проступки повторяются, непременно обращайтесь за помощью к консультанту-психологу.

Пользуйтесь методом: "Делай, как я". Это могучий метод, ведь дети обожают "обезьянничать". Если хотите, чтобы ваши дети были приветливыми, общительными, деликатными, покажите пример. Чаще приглашайте друзей на семейные пикники, обеды, приемы. Пусть дети принимают участие в торжествах и, наблюдая за вашими манерами, учатся сами.

Если вам хотелось бы видеть детей аккуратными, организованными, хорошими хозяевами, начните с себя. нравятся вам добрые, отзывчивые дети? Относитесь к ним чутко и по-доброму. Чем лучше будут ваши отношения с детьми, тем больше шансов, что им захочется походить на вас.

Причинно-следственный метод: "если - то", "когда - тогда". Вы говорите: "Когда закончишь подстригать газон, тогда пойдешь плавать", или "Если неделю не будешь дразнить Робина, то я тебе разрешу в воскресенье кататься на лыжах и дам денег на подъемник", или "Если ты поможешь мне с ужином, то разрешу тебе купить мороженое". Поощрение должно следовать за выполнением ребенком условия. Он может поступить и по своему усмотрению, выбор у него есть, хотя аргументы не убедительны. Если ребенок предпочтет не выполнять предложенного условия, надо со вниманием отнестись к его решению. Но у родителей всегда должен быть в запасе вариант, который покажется ему соблазнительным.

Если ребенок вышел из-под контроля и безобразничает, особенно в шесть - восемь лет, пусть вспомнит "комнату отдыха". Но поместить его туда лучше *до того*, как вы потеряете терпение и "дойдете до белого каления". Крайне важно уметь сохранять хладнокровие, столкнувшись с проявлениями безобразного поведения.

Положительное закрепление. Некоторые родители не согласны со мной и считают награды за хорошее поведение подкупом детей; я убежден, что они неправы. Одна из ценностей нашего общества (а мы готовим детей к жизни в этом обществе) состоит в том, что порядочное, ответственное поведение почти всегда оценивается по заслугам - и на работе, и в дружеских отношениях. Думаю, семья лучшее место, где дети могут усвоить это жизненное правило. Как по-вашему, что лучше: без конца ворчать на детей за невыполненную бесплатную работу или регулярно щедро одаривать их (оплачивать труд), если поручение выполнено вовремя и на совесть?

Конечно, оплачивать не обязательно деньгами. Это может быть какая-то особая привилегия, поездка, визит в библиотеку, ночевка у друзей и т.п. Каждый раз, когда ребенок совершает добрый поступок (поделится игрушкой или сладостями, помог малышу, догадался сделать что-нибудь по дому, вел себя очень вежливо), не скупитесь на похвалы. Это необходимо всем детям, но особенно тем, кто не отличается примерным поведением!

Есть еще один хороший прием "положительного закрепления" - таблица поощрений или система баллов. Она очень эффективна для детей младшего школьного возраста.

Выглядит это приблизительно так:

Вид деятельности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Оценка в баллах							
Аккуратно убрала постель	10	10					
Вовремя ушла в школу	10	10					
Чистка зубов без напоминаний	5	10					
Пошла спать без капризов	0	10					
Накормила и вывела гулять собаку	0	10					
Не ссорилась с Джулией	10	10					
Итоговые баллы	35	60					

Каждый день за примерное поведение выставляется десять баллов. Если поручение выполнено частично, баллы снижаются. В лучшем случае ваш ребенок может заработать за день шестьдесят баллов (если все было как надо).

Затем вы договариваетесь, за сколько баллов можно получить деньги, время для просмотра телепередач, сладости и другие поощрения. Но, чтобы меры были действенными, расплачиваться надо регулярно и без промедления. Можно делать это еженедельно или даже ежедневно, в зависимости от возраста ребенка. Если есть сферы, где ребенок особенно слаб, если что-то у него не получается, можно удвоить или утроить баллы.

Ученые-бихевиористы привели тысячи экспериментов, проверяя влияние поощрения на обучение детей. Они убедились, что поощрение чрезвычайно эффективно на ранних стадиях обучения; именно тогда следует стимулировать каждый шаг, ведущий ребенка в нужном направлении.

Потом, когда пройдет некоторое время, такие поощрения можно делать реже. Но действуют они просто замечательно!

Логические последствия. Вместо того, чтобы подвергать наказанию или раздавать награды, можно дать ребенку возможность испытать на себе естественные последствия хорошего или дурного поведения. Например, когда Анни

весь день болталась без дела, а к намеченному часу не сделала уроков, в кино со всей семьей она не пойдет, потому что делу время, а потехе час.

Или другой пример. Гарольда дважды звали ужинать, а он все не появлялся в столовой. Тогда его тарелка убирается, и он остается без ужина. Никаких выяснений, никаких нотаций - просто он ляжет спать голодным. Ничего страшного, от этого еще никто не умер.

При такой постановке вопроса у ребенка всегда есть выбор, он заранее знает, какими будут последствия того или иного поведения. Да и родителям не придется сердиться. Ведь ребенок уже наказан естественным развитием событий.

Метод логических последствий позволяет родителям меньше говорить и больше делать. Будьте тверды, но добры. естественные логические последствия быстро научат ребенка чувству ответственности. Лучше всего этот метод действует в тех случаях, когда причиной плохого поведения является невнимательность, небрежность или дурные привычки. Вряд ли стоит у нему прибегать, если ребенок страдает каким-то острым психическим заболеванием и потому ведет себя иррационально. Но нормальным детям школьного возраста метод логических последствий, как правило, помогает.

А как быть, если детям, судя по всему, безразлично, что их оставили без ужина или не взяли в кино? Пусть их показная беззаботность не вводит вас в заблуждение. Мило улыбнитесь и не вмешивайтесь в естественный ход событий. А в тех редких случаях, когда ребенку будет действительно безразлично, чем дело кончится, придумайте такие последствия, которым он не обрадуется. Только надо, чтобы он почувствовал логическую связь между поступком и следствием.

Искупление вины "с лихвой". Если ребенок своим поступком причинил вред другим людям, пусть с лихвой искупает свою вину. Нацарапал надпись на стене - вымой не одну стену, а три. Наш местный судья обычно наказывал водителей, которые выбрасывали мусор на шоссе, тем, что заставлял их в течение четырех суббот вместе с коммунальными работниками расчищать свалки. Так искупая вину, им приходилось убирать не только за собой, но и за другими.

Если у школьника появилась привычка швырять на пол куртку после прихода с занятий, пусть он раз пять-десять подряд поднимет ее и отнесет в шкаф. Такая практика поможет ему усвоить, что и как надо делать. Наблюдая за ним, не сердитесь. Улыбайтесь и разговаривайте как ни в

чем не бывало, пока он наклоняется и носит куртку взад-вперед.

Нагоняй, или "головомойка", - любимое средство воспитания в семьях среднего сословия. Оно не оставляет заметных следов, внешних, по крайней мере, но бывает не менее болезненным, чем порка.

Тем не менее оно полезно и необходимо, если правильно им пользоваться. Непослушным детям нужен жесткий словесный контроль, когда они выходят за рамки приличий. Им просто необходима психологическая встряска, душевная боль. Пусть лучше они сейчас ее переживут, чем потом, когда можно потерять работу или семью. Я лично убежден, что ничего, кроме пользы, разумный нагоняй не принесет.

Встречаются и такие родители, которые, натерпевшись в детстве оскорблений, сами становятся мучителями своих детей. Я таких видел. Они неустанно унижают и оскорбляют детей. Какой же ребенок это вынесет? О каком же чувстве собственного достоинства тут можно говорить? Неудивительно, что у ребенка возникает постоянная тревожность и немотивированный комплекс вины. А иногда из чувства самосохранения ребенок начинает "отключаться" и все родительские нотации пропускает мимо ушей. Он воспринимает их как радиопомехи и старается игнорировать. В конце концов нарушается нормальное общение родителей с ребенком, а с ним и весь процесс воспитания.

Я бы предложил вам избегать всяческих угроз в адрес ребенка. Ничего в них нет хорошего. Не стоит заявлять: "Я тебе покажу!" А вот делать обоснованное замечание бывает совсем не вредно: "Бекки, что за дела? Если ты не будешь вечером убирать велосипед в гараж, придется мне самому запереть его на время в гараже". И если велосипед не будет убран, постарайтесь сдержать обещание, чтобы не снизить свой авторитет.

Если дети знают, что вы возлагаете на них большие надежды, они будут стремиться их оправдать. Если же ждете худшего и твердите об этом, тем дело и кончится.

Подростковый возраст: от тринадцати до восемнадцати

Ни один метод воспитания дисциплины не поможет, если у вас с подростком не сложилось теплых и прочных взаимоотношений, если в них нет искры любви и уважения. Думать об этом надо заранее, воспитывать любовь, укреплять дружбу, решать проблемы с дисциплиной надо *до того*, как ваш ребенок вступит в "бурный взрывной" подрост-

ковый возраст. То, что легко и просто решается с десятилетним ребенком, часто оказывается чрезвычайно сложным с четырнадцатилетним подростком, по крайней мере дело не обходится без серьезной конфронтации.

В подростковом возрасте приходится слегка "ослаблять вожжи", предоставлять детям больше свободы и ответственности, подготавливая их ко взрослой жизни. Но живут-то подростки по-прежнему в вашем доме, где существуют семейные правила, которые одинаково обязательны для всех членов семьи. Если подросток станет безнаказанно их нарушать, это будет плохим примером для младших. Поэтому необходимо поговорить с ним на эту тему, все обсудить и договориться. Объясните ему, что вы вправе рассчитывать на его приличное поведение в семье.

Несмотря на сложность переходного возраста, подростки нуждаются в мудрых советах. Если они уважают родителей, то обычно прислушиваются к ним.

Каждый подросток уникален. В тот или иной момент жизни практически любой из описанных раньше методов воспитания может оказаться полезным. Можно еще и еще раз продумать и найти правильный подход к сыну или дочери. Однако для подавляющего большинства подростков оказались подходящими именно те три метода, о которых речь пойдет ниже.

Логические последствия. С этим методом мы вас уже познакомили. Многие родители совершают грубейшую ошибку, когда пытаются избавить своего нерадивого ребенка от естественных последствий наказания. С самыми лучшими намерениями они вновь и вновь вызволяют его из беды, а он продолжает безобразничать.

Я знаю человека, у которого был ужасный сын, без конца попадавший в криминальные ситуации. Он бросил девушку беременной, и отец должен был обеспечить ее. Он сел пьяным за руль и сбил пожилую женщину; отец нанял опытного адвоката, который доказал, что черное - это белое, и сына не лишили прав и не наказали за нарушение. Сын занимал крупные суммы денег у отца на свою распутную жизнь, но ни разу не возвратил долга.

Думаю, что отец испытывал чувство вины за то, что вырастил такого сына, и потому не смог найти в себе силы, чтобы настоять на его ответственном поведении. В США сколько угодно таких "виноватых" родителей. На самом деле они только калечат детей своими "спасительными методами". В результате они не помогают детям, а превращают их в социальных "недорослей". У таких родителей обычно один и тот же аргумент: "Вы что же, хотите, чтобы я своего ребенка в тюрьму отправил?" Они забывают при этом, что

дети редко начинают с преступлений. Если подростка уличили в мелкой краже, а отец просто вывел его из магазина и слегка пожурил, чему же удивляться спустя три года, когда узнает, что его сынок угнал автомобиль или совершил грабеж? А вот три года назад отцу обязательно надо было заставить сына испытать естественные последствия своего воровского проступка. Пусть бы он сначала выслушал все, что ему скажет владелец магазина, а потом отработал бы в том же магазине, таская мешки и подметая полы. Вот тогда он надолго бы запомнил эту историю! Если заслужил, пусть даже в юном возрасте ваш сын предстанет перед судом для несовершеннолетних и получит соответствующее наказание. Зато эти переживания помогут ему понять, что дурные поступки приведут его туда, где никто, даже родители ему не поможет. Нерадивый ребенок обязан прочувствовать, что весь смысл дисциплины заключается в том, чтобы превратить его в человека порядочного, ответственного, способного к честной жизни в обществе. Кто такие преступники? Это взрослые люди, которые *не могут* жить по законам общества. Если у ваших детей-подростков появляются серьезные проблемы с поведением, постарайтесь разобраться в подлинных мотивах каждого проступка.

Может быть, это была лихая проделка, ради "хохмы"? Тогда обязательно побеседуйте с сыном, чтобы он понял, какой вред причинил себе и другим из-за своей "хохмы". А вдруг он оказался в преступной группе? Может быть, он и не хотел совершать этот поступок, но был до смерти запуган, и его заставили так сделать. Если он искренне раскаивается и с ним такое случилось всерьез, надо смягчить наказание и избежать огласки.

Только не надо автоматически, не разобравшись в случившемся, принимать сторону ребенка. Очень часто родители, получив из школы известие о хулиганстве ребенка, мчатся к директору, вооруженные не здравым смыслом, а желанием защитить свое чадо. "Он прекрасный мальчик, - уверяют они, - и не способен на хулиганство". Но ведь, как правило, педагогам ни к чему вас обманывать. Конечно, они могут ошибиться, но такие случаи единичны. Обычно же если школа забила тревогу и вызывает родителей в связи с плохим поведением сына, значит, дело серьезное. Надо без промедления встретиться с педагогами, чтобы все выяснить. Педагоги - это ваши потенциальные союзники, они помогают вашему ребенку стать ответственным, порядочным человеком. Не разобравшись, выручать подростка из беды - значит оказывать ему плохую услугу. Он может решить, что вы простак, которого легко ввести в заблуждение и не стоит опасаться.

Старомодные поощрения и наказания. Поощрить можно за выполненную работу, за хорошие оценки, за помощь по дому, за заботу о малышах и т.д. Мы уже говорили, что наградой может служить все, что может нравиться подростку. Нужно только вручать награду сразу же и с чувством радости за его успехи. Тогда она больше цениться.

То, что для одного ребенка - привилегия, для другого - нет. Поэтому при выборе наказаний от вас требуется мудрость. В любом случае важно не переборщить, наказание должно быть соразмерно вине.

Отобрать у Робина велосипед или автомобиль не на три дня, а на тридцать, еще не значит в десять раз сильнее его наказать. На самом деле такая мера обычно производит обратный эффект или обесценивает наказание. Почему? Утрата велосипеда или автомобиля на три дня делает ваше наказание чувствительным. И одновременно дает вам возможность использовать то же средство через три дня как поощрение, как рычаг взаимодействия.

Позвольте перечислить несколько привилегий, лишение которых оказалось сильнейшим стимулятором для изменения поведения подростка:

три дня нельзя пользоваться телефоном (очень болезненно); нельзя брать автомобиль три дня;

три - пять дней никуда не ходить - только школа и дом; лишение карманных денег, если порученная работа не выполнена;

запрет на просмотр телепрограмм и прослушивание музыки;

отмена поездки за город или к друзьям.

Помните правило: можно использовать только такое наказание, которое вы в силах осуществить. Не реализованные угрозы - серьезная помеха в воспитании.

Мирные переговоры предполагают, по сути, неавторитарный подход к любой проблеме в отношениях с тинэйджерами. Этому должно предшествовать "заинтересованное выслушивание" подростка. Мирные переговоры лучше всего проводить по методике д-ра Томаса Гордона.

Если возникли какие-то сложности в ваших отношениях с сыном, например нужно распределить домашние обязанности, ограничить время пользования автомобилем, прекратить поздние возвращения домой, все разговоры на щекотливые темы лучше всего начинать с откровенного признания, что вас беспокоит возникшая проблема. "Послушай, Джон, меня очень тревожит, что ты без конца попадаешь в какие-то стычки и потасовки. Мне это совсем не нравится". Ваша задача - в спокойной откровенной беседе

найти какой-то выход из ситуации. И дать понять сыну, что человек должен отвечать за свои поступки.

Заключительный комментарий

Родителей подстерегает очень опасная ловушка, когда один из них игнорирует или отменяет наказание другого. Это динамит, который может подорвать семейное согласие. С этого может даже начаться распад семьи.

Отец с матерью должны заранее согласовывать все дисциплинарные меры, если ребенок доставляет серьезные хлопоты. Если же родители не могут прийти к согласию или им не удастся изменить поведение ребенка, надо срочно обращаться к опытному психологу-консультанту.

По вопросам дисциплины детей у нас с Луиз обычно были одинаковые взгляды. Время от времени случалось, что один из нас терял терпение с кем-то из детей, и тогда мы оба вели себя не очень дружелюбно по отношению к нему. Вообще-то воспитание дисциплины не очень приятная вещь. У ребенка это не вызывает восторга, вследствие чего между ним и родителями возникает напряженность, которая со временем усиливается.

Нам помогал такой прием. На какое-то время тот из нас, у кого осложнились отношения с ребенком, устранялся от вопросов дисциплины. А другой занимался только этими вопросами. Наш прием помогал "залатать дыру" и улучшить взаимоотношения с ребенком. Здесь необходимо полное взаимопонимание между мужем и женой, а также глубокая преданность своей семье.

В течение ряда лет и я, и Луиз пережили и охлаждение, и потепление в отношениях с каждым из детей. И всякий раз нам удавалось "залечить раны", и оба мы испытывали тогда неимоверное счастье, что, конечно, чувствовали наши дети.

Дисциплина хороша и необходима, без нее вы не вырастите здоровых детей - "победителей". Она нужна для того, чтобы научить и натренировать детей для будущей жизни в нашем сложном мире. Если все делается правильно, дисциплина помогает молодому человеку обрести внутренний контроль и независимость.

Главная цель дисциплины - освободить личность от иррациональных и импульсивных природных сил. Хорошая дисциплина порождает не слабость, а силу; не самопотворство, а ответственность. И самое главное, она создает характер, отличающийся способностью любить и поступаться своими эгоистическими интересами.

Соперничество между братьями и сестрами

Соперничество, ненависть и даже насилие известны с древних времен. Библия начинается с убийства Каином своего брата Авеля и продолжается описанием борьбы Иакова и Исаяи с братом Иосифом, которая кончается его продажей в рабство в Египет. Легендарные основатели Рима братья Ромул и Рем ничуть не лучше. Ромул стал полновластным главой Рима, убив бедного Рема. Греческие богини Артемида, Афина и Афродита, дочери Зевса, были непримиримыми соперницами.

О вражде между братьями и сестрами мы знаем не только из мифов. В истории известны великие войны между братьями за королевства. Многие семейные трагедии царствующих особ были вызваны бесконечными ссорами между ближайшими родственниками.

К сожалению, и в современной жизни таких примеров множество. Конечно, вашим детям уже не удастся продать друг друга в рабство или начать гражданскую войну, но вполне возможно, что вам не раз придется услышать обращения такого рода: "Мама, почему Джерри всегда достается лучший кусок?!", "Папа, пусть Джилл подвинется. Она в прошлый раз сидела возле окна!". Думаю, что примеры вы сами можете продолжать бесконечно.

Руссу, нашему первенцу, было три с половиной года, когда родилась Дженис. Он даже и не скрывал своего недовольства ее появлением в семье. Он привык безраздельно властвовать нами и не собирался от этого отказываться. Сейчас, будучи взрослыми, они очень привязанны друг к другу, а тогда маленькая сестричка была для Русса просто раздражающей лишней помехой.

Как показывает опыт, привыкнуть к появлению нового ребенка в семье труднее всего детям в возрасте от полутора до четырех с половиной лет. Дело в том, что они уже хорошо разговаривают, очень привязаны к родителям, но в школу еще не ходят и пока не доросли до друзей вне семьи. Папа и мама для малышей почти весь мир, поэтому они не собираются его кому-то уступать, по крайней мере без борьбы!

Когда между детьми небольшая разница в возрасте, это дает им определенные преимущества. В подростковом и юношеском возрасте они ближе друг другу, могут помочь и поддержать в общественной жизни. Наши Русс и Дженис были достаточно близки по возрасту, чтобы быть и друзьями-

ми, и соперниками. Они много раз защищали друг друга. Правда, они и боролись друг с другом за нашу любовь и внимание, но с возрастом это прошло.

Соперничество между братьями и сестрами почти неизбежный кризис раннего детства. Он ждет любую семью, где не меньше двоих детей. Но благодаря такой ситуации старший ребенок привыкает делиться с другими - разрезать пирог на всех. Это совсем неплохо. Это хорошо. С этого начинается общественное сознание. Маленький человечек учится быть частицей социума. Он узнает: чтобы получить, надо отдать. Научиться этому не всегда легко, но полезно для нормальной взрослой жизни, и в раннем возрасте семья - лучшее место для таких уроков.

Родители должны уметь смягчить соперничество и помочь детям. Есть семьи, где ревность детей к родителям переходит в яростное чувство и не угасает до гробовой доски. Судьям приходится сталкиваться с таким явлением, когда рассматриваются тяжбы за наследство между детьми, ненавидящими друг друга.

Как-то я был на похоронах милой дамы, которая оставила шестерых взрослых обеспеченных, женатых и замужних детей. Когда произносивший прощальное слово упомянул ее любовь к людям, ее многочисленные жертвы, семейство дружно зарыдало. Два дня спустя они собрались в скромном домике, чтобы разделить личные вещи и мебель покойной. Две замужние дочери, женщины лет тридцати-сорока, буквально вцепились друг другу в волосы, выкрикивая оскорбления. Они не могли поделить старый, потертый стул, который не стоил и пятнадцати долларов. Печальное зрелище происходило на лужайке возле дома покойной мамочки, на виду у всех соседей. Мне кажется, что это был именно тот случай, когда долгие годы не смогли погасить давнюю ненависть и ревность между сестрами.

Возникновение соперничества, пусть не в такой резкой форме, может ожидать каждую семью. Появление второго ребенка всегда более серьезная травма для первенца, чем рождение третьего или четвертого. Пережив первый шок, научившись делить родителей с младшим, ребенок легче переносит следующее пополнение семьи.

Иногда встречаются дети с патологической ненавистью к братьям и сестрам. Отрицательные эмоции могут сделать ребенка даже опасным, он способен навредить и словесно, и психически, и физически. Здесь нельзя проявлять терпимость. Когда дело доходит до таких крайних проявлений, родители иногда приходят в отчаяние, испытывают чувство вины. Они начинают бояться собственных детей. Они с трудом выдавливают из себя: "Так нельзя" - и не отваживаются

предпринять решительные меры. В таких случаях, чтобы справиться с патологической ненавистью ребенка, родителям необходима профессиональная помощь. Если вы заметили нечто подобное, спешите за помощью к психотерапевту.

Сердцу не прикажешь... В каждой семье есть дети, которые особенно милы, привлекательны и ласковы. Они легко могут стать любимчиками, вы даже сами не заметите как. Остальные дети очень болезненно реагируют на это, видя, что им "не тягаться" с "ненаглядным" Дэнни или "восхитительной" Джулией. Они подмечают, как у отца загораются глаза, когда Джулия кружится в вальсе. А вот других детей он замечает только тогда, когда они дверь не закрыли, пальто не повесили или расшумелись. Лицо у отца при этом строгое, недовольное, лучше уж совсем бы не обращал внимания!

Как лучше поступать в таких обстоятельствах? Хайм Джино считает, что равномерно распределить любовь между детьми невозможно, и я с ним согласен. На самом-то деле детям и не нужна одинаковая любовь - они мечтают, чтобы их любили по-особенному, не как всех.

Много лет назад я разговорился с д-ром Мерритом Иганом, незаурядным человеком, много лет работавшим педиатром в Солт-Лейк-Сити, а затем ставшим детским психиатром. У них с женой Маршей одиннадцать чудных ребят-шек. В шутку я спросил, кого он больше всех любит. Ни на секунду не задумавшись, он ответил: "Того, кто сейчас ближе ко мне".

У колонизатора мормона Бриама Янга было двадцать семь жен. У меня не хватает воображения представить себе, как это может быть! Тем не менее существуют исторические документы, свидетельствующие о том, что с большинством из жен у него были прекрасные отношения. Да, один-два союза оказались неудачными, но средний показатель счастливого брака был, согласитесь, выше, чем у нас.

Как ему удалось этого добиться? Дело в том, что у него каждая жена чувствовала себя самой любимой. Мне кажется, что это хороший пример. Наша задача - вести себя так, чтобы дети тоже считали себя самыми любимыми. Все без исключения. К кому мы в данную минуту ближе, у того и должно быть такое чувство.

Иногда следует брать детей с собой в поездки, чтобы они ощутили близость к родителям. Ходите вместе с ними за покупками. Отец иногда может захватить ребенка в командировку. Можно поговорить по душам с подростками за полночь, когда они возвращаются с вечеринки или со свидания, а вся семья уже спит. Бывают спокойные минуты, когда ре-

бенок приходит из школы. Расспросите его о школьных делах мягко, без назойливости. Пусть он почувствует вашу заботу, любовь, иногда, может, и обнимите, и поцелуйте его.

Такие сокровенные моменты раннего детства и отрочества запоминаются на всю жизнь. Если каждый ребенок в глубине души чувствует, что его любят родители, он знает, что ему незачем нервничать и бороться, отвоевывая себе их внимание и время. В благополучной семье дети могут спокойно делиться родительской любовью, потому что уверены, что ее хватит на всех. Но родители не должны забывать, что иногда самому неласковому больше всех нужно проявление их любви. Если ребенок с самого младшего возраста будет окружен любовью, вряд ли из него вырастет несносный, трудный подросток, который и святого выведет из терпения.

Итак, лучшее средство от ревности и соперничества - полная чаша любви для каждого из детей. Здесь не может быть одной меры для всех, каждому - своя. Вернее, не надо никаких мерок, действуйте по обстоятельствам. Используйте каждый подходящий случай, любую возможность, чтобы выразить свою любовь ребенку.

В какие-то периоды в зависимости от возраста и обстоятельств одни дети получают больше внимания, чем другие. Со временем все выравнивается. Вы должны внушить всем своим детям, что независимо ни от чего, ни от каких обстоятельств между вами всегда будет неразрывная связь, близость и любовь. Что бы ни случилось, какие бы ошибки дети ни совершили, как бы они вас ни огорчили, они останутся *вашими, родными, любимыми*.

Как выразить свою любовь, если вы от природы сдержанны? Родители тоже продукт воспитания, как и их дети. Помню одну историю о супругах, которые прожили вместе тридцать семь лет. Жена сокрушалась, что за все это время муж ни разу не сказал ей о своей любви. В ответ она услышала: "Я же сказал перед свадьбой, что люблю тебя. А разлюбил бы, так тоже бы сказал".

Я вырос в очень сдержанной семье. Все мы были интеллектуальны и рациональны, все любили друг друга, но не привыкли открыто выражать свои чувства. Любовь мы ощущали по особым, только нам понятным признакам. Всякие там поцелуи и объятия считались в нашей семье дурным тоном.

В моей жене Луиз такой сдержанности не было. В ее семье царила более эмоциональная и открытая атмосфера. Она привыкла открыто и откровенно выражать свои чувства.

Прошел небольшой период после нашей женитьбы, и Луиз нерешительно заговорила со мной на весьма щекотливую тему. Оказывается, ее мать считает, что я ее недолюбиваю. Я опешил. Мать Луиз была очень деликатной, милой, доброжелательной дамой. Я чувствовал к ней искреннюю симпатию. Более того, считал, что мне очень повезло с тещей.

Когда мы обсудили с Луиз, почему у тещи могло возникнуть такое ощущение, выяснилось: при встрече я никогда не обнимал и не целовал ее. А она привыкла к такой форме приветствия между родственниками.

Скажу по секрету, я десять лет привыкал к этому обычаю. А потом убедился, что это очень приятный обычай.

Некоторая холодность и скованность мешала мне открыто выражать и свою любовь к детям. Я любил их, но они этого не чувствовали, ведь я очень редко об этом говорил. Но при желании люди могут меняться, и я изменился, конечно, не полностью, но теперь все мои дети прекрасно знают и чувствуют, как они мне дороги.

Любовь должна проявляться постоянно. Когда она ничем не сковывается, то становится тем могущественным противоядием, от которого погибают ревность и соперничество.

Не сравнивайте детей между собой. Хотя второй, третий, четвертый и следующий ребенок никогда так сильно не мучаются от ревности, как первенец, это еще не значит, что им незнакомо это чувство. Можно ослабить детскую ревность, если вы никогда не будете сравнивать детей между собой. Если без конца твердить: "Чарльз! Ну почему ты не можешь поддерживать такой же порядок в своей комнате, как Саманта?" - можно заставить его возненавидеть сестру. Саманте такие слова тоже не принесут пользы: она может почувствовать превосходство над Чарльзом. И будет стараться соблюдать чистоту, чтобы лишний раз уколоть его! Но преимущество у нее сомнительное. С одной стороны, родители похвалили ее и соперник посрамлен, но ее самодовольная улыбочка не осталась незамеченной братцем, пока он выслушивал нотацию. В отместку он может все перевернуть у нее в комнате. И тогда разгорится вражда, которая может длиться годами.

Я убежден, нечестно сравнивать поступки, поведение одного ребенка с другим. У каждого из них свой физический и умственный потенциал, у каждого особое сочетание талантов, способностей и недостатков. Может быть, Саманта прирожденный педант, а творческая натура Чарльза требует художественного беспорядка!

Не поощряйте ябедничество. Решительно запретите детям даже подходить к вам с жалобами, что брат или сестра плохо себя ведет. Как говорил отец Братца Кролика в фильме "Бэмби": "Если не можешь сказать ничего хорошего, лучше помолчи". Полезно напоминать детям это изречение как можно чаще.

Подчеркиваю: речь идет о мелком наущничестве, о пустяковых причинах. Если вы одобряете такое поведение, прислушиваясь к жалобам, или, что еще хуже, наказываете ребенка только потому, что на него пожаловался брат или сестра, дело может далеко зайти. Ябеда без конца будет бегать к вам, вызывая ненависть других детей. Допускать этого нельзя, сплетни надо прекратить решительно и навсегда.

Вместе с тем есть такие вещи, о которых ребенок обязательно должен рассказывать вам без всякого страха. Если кто-то из детей обижает других, проявляет жестокость, когда взрослых нет дома, обиженные дети должны знать, что вы их защитите и примете нужные меры. Ведь есть разница между доносом и сообщением. Если ребенок не мелкий ябеда, а обращается к вам по серьезному делу, выслушайте его очень внимательно.

Возможны и такие ситуации, когда при выяснении какого-то происшествия приходится выслушивать объяснения всех детей. Например, исчезла часть пудинга, приготовленного для благотворительного банкета. Вам уже ехать на этот банкет, но оставить случившееся безнаказанным нельзя, тем более что специально вы предупреждали: пудинг не для семьи.

"Мама, это Таня полезла к пудингу. Она его вытаскивала из духовки." - "Он лжет, ничего я не вытаскивала! Он уже был на подносе!" - "Заткнись, свинья, ты сама больше всех слопала, я видела!" - "Я не свинья! Ты сама свинья! Я видела, как ты в субботу таскала мелочь у мамы из кошелька!"

Дети уже готовы кинуться врукопашную. Вы понимаете, что пора прекращать ссору, пока она не зашла слишком далеко. Самый простой выход - тут же назвать виновного либо наказать всех, чтобы сразу покончить с этой историей. Но дело в том, что, если даже вы не ошибетесь, указав на главного виновника, он станет думать, что вы всегда были "против него", что вы "на их стороне". А если накажете всех, когда виноват только один, другие будут его глубоко презирать. Что же делать?

Во-первых, не принимайте поспешного решения. Отправляйтесь на банкет. Пока не выяснили все досконально, никого не наказывайте.

Потом, когда пройдет время, побеседуйте с каждым из детей по очереди. Нужно выслушать все версии, чтобы выяснить, кто и что "наговаривает" на других. Таким образом вы сведете до минимума возможную ненависть к виновнику или чувство превосходства над ним.

Выслушав всех участников и удостоверившись, кто истинный виновник, можете решать, кого как наказывать. Тут даже необязательно всем знать, кто и как наказан, достаточно того, что об этом знаете вы и "наказуемый".

Маленькие дети способны отчаянно ссориться, а через минуту мирно играть. Нужно чувствовать, когда следует что-то выяснять между ними, а когда - просто развести в разные стороны, чтобы остыли. И еще - никогда не напоминайте о старых проступках, не бередите раны.

"Мой лучший друг - старшая сестра". Всячески укрепляйте привязанность детей друг к другу. Можно делать это по-разному.

Пусть дети готовят сюрпризы ко дню рождения брата или сестры. Увлечите их своим радостным настроением, незаметно направляйте подготовку к празднику, чтобы он стал общим делом и общей победой. Приучите старших детей читать книжки младшим. Можете установить плату за дежурство и укладывание малышей по вечерам. Им надо помочь надеть пижамки, почистить зубы, может быть, прилечь рядом, чтобы скорее заснули. Польза будет для всех. Старший не будет говорить, что его эксплуатируют, и без возражений посидит с малышом. А младший побудет под присмотром старшего брата или сестры, пока мать чуть-чуть передохнет и сможет уделить время мужу или другим детям в вечерние часы. Разумеется, если старший ребенок предложит свои услуги бескорыстно, еще лучше!

Драки "от нечего делать". В любом возрасте дети должны быть заняты. Потому что от скуки они могут вцепиться друг другу в волосы. Постарайтесь, чтобы во время летних каникул все старшие дети работали. Некоторые родители готовы сами приплатить соседу-бакалейщику, чтобы он нанял на работу подростка. И правильно, на это не жаль потратить деньги. Летние лагеря, экспедиции, путешествия, поездки к родственникам, участие в благотворительных программах - все эти дела заполняют время и отвлекут детей от безделья и скуки. Иначе энергия и жизненные силы ребят, целыми днями валяющихся перед телевизором, очень скоро станут взрывоопасными. Вроде бензина, к которому вот-вот поднесут спичку. Так же тщательно нужно продумывать все выходные дни.

Задушевная беседа. Раз в месяц посидите с ребенком (с каждым по очереди) в укромном уголке, где никто не поме-

шает, не отвлекаясь ни на телефонные звонки, ни на гостей, ни на других детей. Ваш разговор может длиться от тридцати минут до часа. Можно захватить что-нибудь вкусное - кукурузные хлопья, лимонад, то, что он любит. Можно пригласить с собой и другого родителя, как хотите. Можно чередоваться.

Беседа должна вестись спокойно, доверительно. Прислушайтесь к тому, что говорит ребенок. Как он относится к школе, товарищам, к вам. Расспросите, что бы ему хотелось изменить в семейных порядках, укладе, режиме. Дайте ребенку возможность говорить о чем угодно, высказывать откровенно любое мнение. Отнеситесь к нему, как к самому важному на свете человеку!

Когда вы впервые затеете такую беседу, дети могут слегка насторожиться. Что родители замышляют? Что за этим кроется? Сначала они будут не очень разговорчивы, а месяца через три привыкнут и полюбят такие встречи. Придумайте какую-нибудь аббревиатуру, например, ЛСИ - Личное Семейное Интервью. Объясните детям, что вы стремитесь стать лучше как родители, поэтому вам важно знать, как они к вам относятся.

Поначалу дети будут делать вид, что им такие беседы ни к чему, но на самом деле им это очень нужно, им хочется, чтобы вы настояли на своем. Все дети любят, когда родители уделяют им внимание. Только, пожалуйста, не читайте им лекцию, больше слушайте. Но и не пускайте беседу "на самотек" - заранее придумайте несколько наводящих вопросов, которые помогут направить разговор в нужное русло.

Чем раньше вы введете этот обычай, чем младше будут дети, тем больше это на них повлияет. Уже через год вы убедитесь, как изменились отношения между вами и детьми. Вам придется примириться с потерей времени, но "все хорошее, друзья, дается нам не дешево!". Что вы предпочитаете - уделить время сейчас или бессильно наблюдать через несколько лет, как дети отдалились от вас?

Мама стоит у холодильника, глядя на Чарли и Марту. "Ну, так кто из вас съел мороженое? Оно было приготовлено к приходу Андерсонов, мы сегодня вечером играем в бридж. Разве вы не знаете, что нельзя ничего брать из холодильника без моего разрешения? Кто это сделал?" Чарли и Марта пожимают плечами и поглядывают друг на друга с невинным, но слегка озадаченным видом. Для них вроде бы это такая же загадка, как для мамы. Если, конечно, не замечать сладких дорожек на подбородках.

Почему дети говорят неправду? Нетрудно догадаться - по тем же причинам, по которым говорят неправду и взрослые. Я назову только несколько таких причин.

1. Чтобы скрыть проступок и избежать наказания или каких-то последствий: "Не брал я никаких денег из кармана у Сары! Нечего всё сваливать на меня!"

2. Чтобы избежать насмешек, конфуза, неодобрения, "потери лица": "Я точно знаю, что сдавал контрольную, учительница сама потеряла ее, а на меня наговаривает".

3. Чтобы произвести благоприятное впечатление на окружающих, добиться одобрения или внимания: "Отец зарабатывает сотню тысяч в год, только он не любит пускать деньги на ветер, вот и не меняет автомобиль".

4. Чтобы доставить кому-то неприятность, из ревности, соперничества, мстительности: "Мама, я видел: как Робби побил Дженни, когда тебя не было".

5. Чтобы нарочно надерзить, если отношения между ребенком и родителями враждебные: "Если считаешь, что это я разбил окно, докажи. Свидетелей-то нет. Чем ты докажешь, а?"

Но есть трудновоспитуемые, бессовестные дети, которые лгут без всяких причин. В крайних формах такая привычка начиная с подросткового возраста способна вызвать в дальнейшем немало проблем адаптации к жизни. В комплекс асоциального поведения "органично" входит и немотивированная ложь. По новейшим данным, это явление относится к разновидностям нарушений развития личности, которое носит длительный и неизлечимый характер, и объясняется частично генетическими и биологическими причинами. Такой индивид прекрасно осознает, что лжет, но не волнуется и даже не задумывается о последствиях обнаружения обмана.

Совесть. Сознательность. Сознательность формируется постепенно, в зависимости от возраста и общей зрелости ребенка. Как правило, дети до шести-семи лет не обладают сознательностью в полном смысле этого слова. Хотя большинство детей этого возраста уже понимает, что нужно говорить правду, это не всегда их удерживает от маленьких хитростей и обманов.

Существует предположение, что сознательность формируется у девочек раньше, чем у мальчиков.

Даже тогда, когда сознательность уже развита, детей приходится постоянно приучать к правдивости точно так же, как мы приучаем их не брать чужое, быть сдержанными, вежливыми, добрыми. Они, конечно, будут допускать какие-то промахи, и родителям придется не раз обращаться на это внимание.

Даже в одной семье дети совершенно по-разному переживают свою вину и по-разному относятся к обманам и проступкам. Иногда совершенно нормальные, приличные дети постоянно идут на обман, чтобы не раздражать нервную маму или не сердить строгого папу; чтобы не конфликтовать с родителями, у которых завышенные требования. В результате типичными становятся такие диалоги: "Почему ты не занимаешься? Раньше у тебя были по всем предметам четверки, а теперь ты съехал!" - "Я уже все сделал. Больше нам сегодня ничего на задавали".

Если дотошные родители уличают повзрослевшего ребенка в пустяковых проступках (не закрыл дверцы серванта, не завинтил пробку на бутылочке с клеем, взял куртку брата), проще тут же наврать ("Это не я". "Мне разрешили"), чем выслушивать нотации. При помощи такой невинной лжи подростки облегчают свою жизнь, хотя прекрасно понимают, что обманывать стыдно.

Маленьких ребятшек очень просто уличить во лжи. Они еще не понимают, что выражение лица и жесты выдают их с головой. А подростки гораздо хитрей. Они знают, как сделать обман правдоподобным, особенно те, кому приходится лгать, чтобы обеспечить себе сносную жизнь в трудных семейных обстоятельствах.

Родители, которые любят "делать из мухи слона" и пустяками третируют детей, обязательно дождутся неминуемого: дети станут обманщиками, причем первоклассными. Посудите сами: непогашенный свет, невымытая тарелка, несделанная работа - разве настолько это важно, чтобы заставлять ребенка лгать? Как правило, "овчинка выделки не стоит". Потому что постоянное, нудное ворчание очень редко приносит пользу, но зато порождает у детей безразличие и безответственность.

Как бороться с обманами? Во-первых, задолго до появления первых серьезных симптомов культивируйте в детях привычку всегда говорить правду. Во-вторых, упорно ищите причину лжи и на основе этого действуйте по обстоятельствам, но обязательно действуйте.

Воспитать привычку говорить правду. Начнем с того, что родители сами должны быть предельно честными. Если вы привыкли обманывать, чтобы скрыть свои ошибки или не попасть в неловкое положение, вам будет трудно внушать детям, что лгать нельзя. Придется поработать и над собой.

Если ваша дочь постоянно обманывает подруг, чтобы казаться лучше, чем она есть на самом деле, они когда-нибудь это заметят. Ей перестанут доверять и будут сомневаться в каждом ее слове. Если ваш сын всегда отрицает свои проказы, все равно наступит момент, когда его обвинят и в том, чего он не делал, пусть даже на этот раз он говорит правду. Самое ужасное, постоянные обманы входят в плоть и кровь ребенка.

Лжецы сами привыкают считать себя лжецами и в то же время начинают подозревать в обмане других людей.

Надо очень убедительно и доходчиво объяснить детям, к чему может привести обман, причем говорить на эту тему лучше не тогда, когда они уже попались на лжи. Если подросток признался в своем проступке, обязательно отметьте это: "Конечно, я вынужден наказать тебя за то, что ты взял машину без разрешения, но я рад, что ты сам признался. Теперь я уверен: если ты говоришь, что не виноват, тебе можно доверять".

Когда вы встречаетесь с примером порядочного, честного поведения, непременно обратите на это внимание детей. "Продавец в том обувном магазине вполне мог содрать с меня кругленькую сумму за те дорогие туфли. А он меня предупредил, что подошвы там слишком тонкие и чинить их трудно. А еще говорят, что честных людей мало! Надо будет еще зайти к нему!" Другой пример. "Тот мальчик мог бы и не заходить к нам извиняться, что помял велосипедом розовый куст. Быстренько уехал бы, а мы могли ничего и не заметить. Позвоню-ка его родителям и расскажу, какой у них отличный сын!"

Дети "наматывают на ус" ваши рассказы. Очень скоро они начинают понимать, что честность гораздо приятнее их родителям, чем ложь.

Однако не надо забывать, что, поощряя честные поступки, нужно заботиться и о воспитании других качеств. Если сын сломал куст розы, не стоит, пожалуй, говорить примерно так: "Ну что же, раз уж ты честно признался, на этот раз

мы тебя прощаем". Скажите по-другому: "Ценю твою честность, сынок. Теперь неси лопату, давай выкопаем куст и посадим новый, он стоит около семи долларов. Как ты считаешь, кто за него должен платить?" В противном случае честность детей превратится в средство для избежания наказания. Нужно, чтобы они усвоили, что честность вовсе не избавляет от наказания, но зато укрепляет доверие и уважение к ним. Вы же не захотите, чтобы ваши дети считали: "Моим все равно, что я делаю, лишь бы сам признался".

Как отучить от привычки лгать. Проанализируйте все случаи мелкой и крупной лжи. Когда ребенок говорит неправду? Какую неправду? Составьте список предполагаемых причин и попытайтесь вычислить самую правдоподобную. Иногда стоит совершенно беспристрастно посмотреть и на себя "со стороны". Может быть, ребенок лжет потому, что с "вашей подачи" оказывается в безнадёжных ситуациях, выход из которых только один - обмануть. А может, обманывая, он только подражает вам, говоря своим приятелям такую же неправду, которую говорите вы - своим. Поразмышляйте над всем этим очень внимательно, чтобы разобраться, в чем все-таки дело, а уж потом что-то предпринимайте.

Если ребенок обманывает просто потому, что слишком мал, чтобы понять последствия, родители могут поступить по-разному. Первое, старайтесь объяснить ему, что надо говорить правду. Одновременно можно не очень строго наказать его обман. Лучше сказать примерно так: "Придется запретить тебе ездить на велосипеде две недели. Первую - за то, что ты катался по только что засаженным газонам, хотя я тебя предупреждал. А вторую - за то, что ты в этом не признался. Если будешь обманывать, сделаешь себе только хуже". Такие беседы в сочетании с мягкими наказаниями помогут ребенку усвоить к тому времени, как он повзрослеет, что быть честным очень важно. Но помните - поскольку ребенок еще растет и развивается, вам придется много раз повторять такие уроки. В конце концов он их усвоит, и честность станет частью его натуры.

Если вам непонятно, почему ребенок лжет, не стоит вообще ничего предпринимать. Поступите так, как сделал бы на вашем месте опытный консультант-психолог. Осторожно попробуйте разгрузить ребенка - освободите от какой-то неприятной обязанности или перестаньте ежедневно требовать от него улучшения оценок. И постарайтесь сблизиться с ребенком, понять, о чем он думает, что его беспокоит.

Может быть, для этого понадобится короткая совместная поездка или прогулка, может быть, несколько задушевных разговоров перед сном. Только не с обвинительным ук-

лоном: "Я знаю, что ты меня обманываешь, теперь я хочу знать почему!" Пусть это будет сочувственная беседа: "Бекки, ты последнее время какая-то усталая, грустная. Чем я тебе могу помочь? Знаешь, у каждого могут быть черные и белые полосы в жизни. Помню, когда мне было двенадцать лет, моя лучшая подруга предала меня. У меня было чувство, что мне руку отрезали. Может, тебя что-то серьезное расстроило? Бывает, что поделишься, и легче становится, Может, я тебе смогу помочь?".

Вы почувствуете по реакции дочери, угадали или нет. Если она скажет: "Ты не можешь помочь", - это верный признак, что у нее есть какие-то трудности, и, может быть, со временем она об этом расскажет. Если ребенок отвечает: "Ничего страшного", - обычно это означает совсем другое. "А ты на самом деле хочешь мне помочь?" или "Сейчас мне очень тяжело говорить на эту тему". Не отступайте. Продолжайте разговор, может быть, спустя некоторое время, после нескольких бесед ребенок все-таки заговорит о том, что его мучит. Как правило, если он повторяет "ничего не случилось", значит, на самом деле его что-то беспокоит, но он стыдится или боится об этом говорить.

Расскажу, как у нас было с семнадцатилетней Дженни. Мы стали замечать, что она то обманет, то утаит что-нибудь. Ответ был всегда один и тот же: "Ничего особенного". Нам пришлось приложить немало усилий, чтобы добиться от нее откровенности, и только тогда мы поняли, что ей мешало в жизни. Она была у нас средним (по возрасту) ребенком, всегда милой, послушной девочкой. Всегда отличалась скромностью, а поэтому и старшие, и младшие дети получали больше внимания, чем она. Мы, родители, оба работали и увлекались общественной деятельностью, она была просто предоставлена сама себе. Ни к кому она не испытывала особой любви и преданности и привыкла считать, что и к ней относятся так же. Дружеские отношения у Дженни вне семьи были довольно поверхностными и непродолжительными. Для нее ложь была способом, помогающим преодолеть барьер между нею и окружающими.

Мы поняли главное: втолковывать Дженни, что лгать гадко, пока было бесполезно. Это бы ее просто-напросто отпугнуло и оборвало последние ниточки доверия к нам. Ведь ей не хватало глубокой эмоциональной привязанности к родителям, которой бы она дорожила. Когда же она увидела, что нас волнует ее судьба, что мы любим ее, доверяем ей, обманов стало гораздо меньше. Потому что теперь родители были для нее не "помехой", которую надо постараться обойти, а близкими, дорогими людьми, которых не хотелось бы обижать и огорчать.

Другой пример - сын наших знакомых десятилетний Джимми, который стал очень часто обманывать и приворовывать конфеты и жвачку в местных магазинах. Обычно он лгал, чтобы скрыть свои кражи или объяснить, откуда у него постоянно берутся конфеты. "Мальчик дал", "Я поменял их на лазерный пистолет".

Родители обнаружили, что Джимми целыми днями пропадает в компании двенадцатилетнего мальчика, очень обаятельного, который подчинил Джимми своему влиянию. Этот мальчик вырос в неблагополучной семье, и начиная с первых классов за ним тянулся шлейф правонарушений, мелких краж. Благодаря этой "дружбе" Джимми и стал "отличаться", он подражал небрежной походке приятеля, дерзким ответам и, как выяснилось, неуважению к чужой собственности.

Родители быстро, тактично, но твердо пресекли эту дружбу. При этом они откровенно объяснили Джимми, чем это вызвано. Они на примерах убедительно доказали, как далеко его может завести такая дорожка, если вовремя не остановиться. Сначала Джимми возражал, но не так активно, как можно предположить. Довольно скоро обманов и краж стало меньше, а потом они совсем прекратились. А весь "секрет" заключался в том, что, обманывая, Джимми просто не хотел "ударить в грязь лицом" перед старшим товарищем, а когда представился случай покончить с этим, он был просто счастлив. Ему самому надоело подчиняться двенадцатилетнему.

Ложь, которую провоцируют сами родители. Труднее всего бороться с ложью, которую вызвали сами родители.

Например, иногда родители просто отказываются слышать правду. Четырехлетний ребенок признается: "Я нашего малыша ненавижу! Лучше бы его вообще не было". Родители начинают ужасаться: "как ты можешь говорить такое, ненавидеть маленького ребенка! Такую крошечку, такую лапочку! Как у тебя язык поворачивается!"

В этом случае четырехлетний ребенок не виноват. Он действительно испытывает негативные чувства к младенцу. Но теперь, чтобы угодить родителям, он начнет притворяться, говорить: "Я люблю малыша". И обнимать его на глазах у родителей будет. Наедине же будет щипать, толкать, шлепать ребенка и бросать его одного. А заодно станет обманывать, потому что поймет, что родителям нельзя признаваться в своих чувствах.

Как же вам поступать с отрицательными эмоциями ребенка? Прежде всего надо понять, что эмоции не зависят от желания ребенка. Ни один ребенок не скажет себе: "Сегодня я возненавижу этого младенца". Все происходит непро-

извольно. Он видит, как все нянчатся с новорожденным, как о нем заботятся; как мама с папой только и повторяют, какой у них милый малыш, а о том, что старший у них тоже милый, даже и не думают. Конечно, ему обидно, он сердится, потому что уверен - теперь его никто не любит. Разве непонятно?

Если ребенок признается, что терпеть не может младенца, не надо возражать: он говорит правду. Признайте его чувства. Но при этом мягко спросите: "А почему ты так думаешь?" Вероятнее всего, услышите такой ответ: "Вы больше не играете со мной. Вы только с малышом играете, а мне все время говорите, что некогда". Теперь настала пора прояснить ситуацию. "Знаешь, когда ты был маленьким, мы все время с тобой нянчились. Сейчас-то ты подросток, сам многое умеешь. Смотри, малыш даже говорить не умеет, а мы с тобой все время разговариваем. А если мы с ним возимся так много, это же не значит, что мы тебя не любим. Ты нам очень дорог". И докажите, что это правда, устройте в выходной день специальную поездку для старшего ребенка.

Родители должны признать право ребенка выражать свои отрицательные эмоции и не испытывать при этом чувства вины. Родителям необходимо поощрять его искренность - и в то же время постараться устранить *причины*, которые породили отрицательные эмоции.

Подталкивают детей на путь обмана и провокационные вопросы родителей. Такой, например, диалог не дает шансов услышать правду. "Ты что, куришь?" - "Нет". - "А почему у тебя в кармане крошки табака?" - "Я относил пачку сигарет Фрэнку". Обвинения, заведомо преувеличенные, неминуемо ведут к уловкам, а затем и к обману. Помните, для нас, родителей, наказание не цель, а средство. И самый лучший помощник при этом - тесные, откровенные взаимоотношения между детьми и родителями. Тогда не страшны никакие кризисы, даже такие серьезные, как ложь.

Ни в коем случае нельзя использовать теплые отношения с ребенком как *оружие*, как средство наказания. Остерегайтесь таких слов: "Если ты еще раз это сделаешь, я тебя не буду любить". Всегда относитесь к ребенку как к своему другу, которому не грозит лишение родительской любви.

Это не значит, что вы не должны сердиться. Иногда мы с Луиз видели, что гнев бывает очень действенным средством. Надо только знать, *как* выразить свое негодование. Не физически (бить ребенка в гневе - опасный путь к жестокости) и не словесными оскорблениями ("Ты грязный вор! Ты меня в могилу загонишь! Позор, что у меня такой сын!"). Это все деструктивные, малоэффективные высказывания.

Если вы обычно очень сдержанно и спокойно обсуждаете в семье проблемы дисциплины, дети, несомненно, поразятся, когда вдруг однажды заметят у вас слезы на глазах, услышат, как дрогнет голос. Ваша реакция даст им понять многое: "Я вас люблю. Я переживаю. Переживаю настолько сильно, что рискую нашей дружбой ради того, чтобы вы поняли, какой протест вызывают в моей душе ваши плохие поступки. Я сержусь на вас потому, что люблю вас, потому, что вы погубите себя, если будете продолжать так делать".

Дети поймут ваш крик души, пусть это даже причинит им боль. Она необходима. Потому что, если вы никогда бурно не реагировали даже на серьезные проступки, им могло показаться, что вам все равно. Ребенок не может быть для вас врагом, но, когда он (да и любой близкий человек) обижает, угрожает, сердит вас, не таите от него своих искренних чувств.

Как быть со случайными обманами. Если вы заметили обман, хотя обычно ребенок говорит правду, не стоит особенно огорчаться. Сам по себе этот единичный случай неопасен. Если правдивый ребенок вдруг солгал, это может быть вызвано или стрессом, или чем-то необычным. Ложь в таком случае, скорее всего, симптом, а не болезнь.

"Джон, ты с малого возраста не обманывал, а сегодня я узнала, что на самом деле ты, оказывается, не забивал решающего мяча в бейсбольном матче. Я случайно встретила тренера в аптеке и рассказала, как мы все гордились твоим броском, а он растерялся и сказал, что это не так. Но не волнуйся - мы заверили его, что, видно, не так тебя поняли: он не будет считать тебя обманщиком".

В такой ситуации лучше всего как можно скорее забыть инцидент. И не переспрашивать каждый раз: "А ты нас не обманываешь, что вчера забил решающий мяч?" Такое недоверие провоцирует подростка на очередную ложь. Если у вас есть факты, предъявите ему. Выложите их на стол, но "не раздувайте дело" дальше, потому что и на этот раз ложь случайна.

Откажитесь от завышенных требований. Это еще один метод профилактики лжи. Попробуйте не требовать от ребенка чересчур многого. Завышенные требования могут привести к очень серьезным негативным последствиям. Один папаша, профессор колледжа, знал о том, что показатель уровня интеллекта у его сына был на уровне гения. Поэтому он чувствовал необычайную ответственность за своего ребенка. К несчастью, его чрезмерная забота трансформировалась в бесконечные требования: если оценки сына хоть чуть-чуть снижались, отец страшно расстраивался и приступал к нудной лекции об огромной роли образования,

преступно-легкомысленном отношении к выдающемуся интеллекту, о том, как надо серьезно относиться к учебе. Но при этом профессор забывал об одном важном обстоятельстве: его представления об учебе совсем не разделялись сыном. Мальчику, действительно потенциальному гению, часто бывало скучно в школе. От отцовских "лекций" занятия не становились интересней. Более того, когда он получал наивысшие оценки, у него портились отношения с одноклассниками. Мальчик понял, что средние оценки делают его "своим" в классе, и свои недюжинные способности растрчивал на роль классного шута, которому на оценки наплевать. Отец становился все требовательнее, потому что оценки продолжали ухудшаться, а мальчик стал его обманывать, чтобы избежать ненавистных "лекций" на тему "Утраченные возможности".

"Честно, нам ничего не задано".

"У меня в этом семестре "отлично" по английскому".

"Да, должны быть пятерки".

"Нет, не надо мне помогать с уроками. У меня все прекрасно".

Каждый раз табель с оценками, разумеется, становился жестоким сюрпризом для отца. И он в очередной раз начал допрос: "Ты по-моему, говорил, что все прекрасно, а здесь по английскому стоит тройка. А по алгебре двойка. Ты можешь учиться лучше! Зачем ты меня обманываешь?" Последний вопрос "повисал в воздухе", сын был безмолвен.

В конце концов профессор разобрался в ситуации. И перестал вообще упоминать об оценках. Чуда не произошло - у сына не появились четверки и пятерки. Зато постепенно прекратилась ложь. Теперь мальчик мог откровенно говорить о своих средних успехах. Он перестал избегать отца; их напряженные взаимоотношения заметно потеплели.

Наконец сын нашел для себя интересную сферу в науке, увлекся ею, а поскольку он к тому времени повзрослел, то усердно принялся за учебу, наверстал упущенное, стал получать самые высокие оценки. К счастью, у отца на этот раз хватило ума не сказать сыну свое избитое: "Я же говорил, что ты все можешь!"

Есть немало других "способов", при помощи которых родители "приглашают" детей на путь обмана из-за своих завышенных ожиданий. Мать, которая лелеет надежду, что ее дочь сделает блестящую карьеру в обществе, с упоением описывает свои воображаемые свидания. А дочь не выносит свиданий и терпеть не может мальчика, с которым только что встречалась. Но она знает, что, если признается в этом матери, та страшно расстроится и начнет причитать, что ее девочка домоседка, одиночка и никогда не выйдет замуж.

Отец, возомнивший, что все его сыновья станут "настоящими мужиками", скорее всего, не раз услышит небылицы от сына, который презирает культуризм и не любит спорт.

Секрет такого рода лжи прост: не решайте за детей, какими им быть. Надо, чтобы они усвоили нормы нравственного поведения и были уверенными в своих силах, компетентными людьми. Ваши родительские обязанности заключаются не в том, чтобы *вылепить* по вашим меркам человека, а в том, чтобы раскрыть и развить его возможности. Дети сами решат, кем быть и чем заниматься. Ваша задача - помочь им поверить в себя и выбрать свой путь.

Ребенок лжет, чтобы казаться лучше. Если вы видите, что ребенок постоянно лжет, чтобы казаться лучше, популярней, талантливей, чем он есть на самом деле, здесь наверняка возникла проблема самооценки. Она решится сама собой, как только ребенок почувствует, что не надо ничего выдумывать, чтобы к тебе хорошо относились. Это именно тот случай, когда лучше всего не обращать внимания на выдумки ребенка, по крайней мере поначалу. Он и так уже мучается от собственной негативной самооценки. Если и вы еще начнете называть его лжецом, ему станет совсем плохо, а обманывать он будет еще больше.

Выход из этой ситуации несложен: помогите ребенку попробовать свои силы в самых разных занятиях, продумайте их, чтобы он сравнительно легко с ними справился и поверил в свой успех. У него появится реальный, интересный повод поговорить об этом с приятелями или с вами. При этом его надо обязательно похвалить; он тогда будет знать, что вы гордитесь его способностями. Конечно, хвалить надо искренне и в меру, потому что дети тонко чувствуют фальшь и незаслуженные восторги. Но ребенку полезно слышать, как отец рассказывает матери: "А ты видела, как наш Терри поработал над грядками? Не завидую я сорнякам, с которыми он расправился!" Дочери тоже приятно слышать такой разговор матери с отцом: "Надеюсь, Анна завтра поможет мне приготовить десерт. Мы собираемся печь шоколадный торт, а он у нее получается гораздо вкуснее, чем у меня".

Все эти добрые слова можно говорить и самому ребенку, чтобы повысить его самооценку, но одно другому не мешает. Слышать, что о тебе хорошо отзываются "за спиной", бывает гораздо приятней.

Ложный донос. Если ребенок привык обманывать, чтобы навредить другим, лучше всего, чтобы такие доносы оказывались бесполезными. Пусть он не видит, что это вас огорчает или что детей из-за него наказывают. Но если ре-

бенок продолжает ябедничать и наговаривать на других, можно прибегнуть к хитрости. "Заведем в семье такое правило: если кто-то пожаловался, что другой провинился, а потом окажется, что это неправда, обманщик сам будет наказан. Он получит такое наказание, которого добивался для другого".

Иногда донос - это разновидность мести. Может быть, ребенок, который ябедничает, на самом деле страдает (или думает так) от обидчика, на которого жалуется. Если дело именно в этом, родителям нужно выяснить все как следует. Спокойно поговорите с каждым из детей отдельно, а потом постарайтесь устранить причину их ссор.

Если причиной ябедничества стало соперничество между детьми, которое вызвали сами родители своими бесконечными сравнениями, есть несколько методов решения проблемы. Мы подробно уже говорили на эту тему.

Когда ложь становится орудием вражды. Иногда ребенок сознательно лжет, выражая свое враждебное отношение к родителям. Это свидетельствует о том, что родители уже утратили свое влияние и авторитет. Теперь на них лежит ответственность за восстановление разрушенного взаимопонимания, им надо сделать все возможное, чтобы найти общий язык с ребенком. Прежде всего необходимо снять давление на ребенка, ослабить напряженность во взаимоотношениях. Если же доверие ребенка родителям восстановить не удастся и они не могут понять, что нужно менять в своем поведении, необходима профессиональная помощь. Помните: когда у ребенка проявляется явная враждебность к родителям, это, как правило, признак того, что он считает (справедливо или несправедливо), что родители плохо к нему относятся или он им вообще безразличен.

Очень редко встречается беспричинная ложь. Обычно это симптом какой-то скрытой проблемы, это средство, при помощи которого ребенок пытается справиться со стрессом. Поэтому, чтобы избавиться от обманов ребенка, надо вначале разобраться в их истоках, а потом наметить, что нужно сделать для устранения "подводных течений".

Школьные проблемы

Не один десяток родителей приводят ко мне детей со школьными проблемами. Озабоченность родителей сводится к одному или нескольким вариантам.

1. *"Замедленный" ученик.* "Джеку очень трудно выполнять домашние задания. Оценки все хуже и хуже. И учителя, и мы испробовали все, что могли. Похоже, что у всех уже опустились руки". Или: "Ширли вроде бы не глупая девочка, а чтение никак ей не дается. Она не может запомнить значение буквенных знаков".

2. *"Перескакивание" через класс и второгодничества.* "Сильвия развита не по годам. Зачем ей ходить в детский сад, если она может прекрасно учиться в первом классе?" Или: "Может быть, Фреду лучше повторить курс второго класса, чем идти в третий, где он наверняка будет неуспевающим?"

3. *Школьные фобии.* "Джулия наотрез отказывается идти в школу. У нее начинаются спазмы желудка, все утро она рыдает и говорит, что ненавидит школу. Сердце разрывается на это смотреть, не могу же я заставлять ее, если ей так плохо!"

4. *Низкий уровень социальной адаптации и плохие отношения со сверстниками.* "Салли не дружит с детьми в классе. Часто возвращается в слезах. Они ужасно относятся к девочке".

5. *Несовместимость ученика и учителя.* "Чарли и учительница не находят общего языка. Она, видимо, всех мальчишек ненавидит, а может только его".

6. *Проблемы дисциплины.* "Нам позвонил директор и предупредил: если Терри хоть раз еще нарушит дисциплину, то вылетит из школы".

**"Замедленный" ученик
(неуспевающий ученик)**

Ученики могут медленно усваивать материал по четырем причинам.

Во-первых, это может быть генетическая особенность, унаследованная от родителей. Одаренные, умные родители, как правило, производят на свет умных, способных детей, а родители с низким интеллектуальным уровнем обычно имеют детей, которые не очень хорошо учатся в школе.

Во-вторых, случаются различные нарушения мозговой деятельности, которые замедляют как физическое, так и умственное развитие ребенка. Это могут быть асфиксия (недостаточность кислорода при родах), энцефалит, серьезные травмы головы или пониженная деятельность щитовидной железы.

В-третьих, бывают особые врожденные дефекты, такие, как например, дислексия, при которой ребенок с трудом воспринимает или запоминает устную и письменную речь. Таким детям особенно трудно учиться читать.

В-четвертых, существуют эмоциональные проблемы и стрессовые ситуации, которые могут очень сильно снизить, даже подавить интерес, желание и стремление учиться у детей с нормальными или даже хорошими умственными способностями.

Если случится, что у вас родился ребенок со средним или чуть ниже среднего интеллектом, можно ли помочь ему лучше учиться? Думаю, что можно. Создав ребенку стимулирующую обстановку, вы поможете ему развить способности, а затем повысить уровень знаний.

Не следует забывать и о том, что дети, созревающие медленнее других, могут впоследствии очень измениться благодаря интенсивному развитию (или даже скачку) природных сил организма. Наверняка вам тоже приходилось слышать истории, подобные той, которую вы сейчас узнаете.

Генри был обычным учеником (на "три с плюсом"), который подолгу сидел за уроками, чтобы окончить школу. Он мечтал стать врачом. Наверное, Генри никогда бы не стал врачом, если бы у него не было силы воли, огромного желания и настойчивости. Только благодаря прилежанию и необычайной самодисциплине он постепенно повышал свои оценки, балл за баллом, семестр за семестром. Он послал свои документы об окончании школы в двадцать медицинских колледжей. Отовсюду ему ответили отказом. Он остался в школе еще на год, чтобы повысить средний балл. На следующий год он послал документы почти в тридцать вузов (недешевое удовольствие, надо сказать). И вновь полный провал. Но он не унывал. Он остался еще на год, подняв показатели учебных успехов еще выше. Не знаю точно, обратился ли он во все медицинские колледжи в тот год, но думаю, что почти во все. А потом случилось чудо. Его приняли в небольшой медицинский институт где-то на Юге США. Сейчас Генри преуспевающий ортопед на Юго-Западе, с годовым доходом, насколько я знаю, около 150000 долларов.

Какой же можно сделать вывод из приведенного примера? Высокая мотивация и настойчивость в достижении цели

помогают ребенку добиться больших успехов; точно так же, как отсутствие мотивации может превратить умного, одаренного ребенка в неудачника.

Ребенок с нарушениями мозговой деятельности. С такими детьми могут случиться удивительные вещи. Если заболевание щитовидной железы обнаружено сравнительно рано, лечение может практически безболезненно снять проблему, предотвратив или устранив нарушения в работе мозга. Если травма головы произошла в раннем детстве или даже позже, мозг зачастую перестраивается сам. Для этого может понадобиться серьезная физическая и умственная тренировка, но адаптивность центральной нервной системы поразительна. Разумеется, каждая человеческая ситуация уникальна, а возможность восстановления мозговой деятельности зависит от размера и вида травм.

Ребенок-дислектик. Дислексия (трудности с чтением) у детей (во всем остальном развитых нормально) может быть вызвана так называемым разрывом в развитии. Например, замедленная настройка механизма фокусировки зрения нередко мешает освоить чтение ребенку в шесть лет. А к восьми годам, когда он научиться концентрироваться и фокусировать взгляд, ребенок легко преодолет трудности в чтении. В других случаях не усваивается слуховая сторона речи. Нередко это только вопрос времени: чуть подождать и проблема решится сама собой, хотя ребенка уже зачислили у неуспевающие ученики. Часто вы видите, что ребенок и умен, и развит, а с уроками едва справляется. Это приводит вас в замешательство. Будьте в таких случаях терпеливы, стимулируйте ребенка интеллектуально и поддерживайте эмоционально, это трудные для него времена. Если вы сами верите в ребенка, у него будут шансы поверить в себя.

Только не пытайтесь самостоятельно ставить диагноз дислексия. Пусть это сделает специалист. Он же определит, какая методика поможет вашему ребенку. Не всегда первый диагноз, поставленный в школе, абсолютно точен; зачастую тесты проводятся школьными психологами или учителями, которые не вполне компетентны в данной области,

Эмоциональные проблемы. Если ребенок плохо учиться в связи с эмоциональными проблемами, самой прямой, самый лучший путь оказания ему помощи - обратиться в психотерапевтическую клинику к опытному психотерапевту.

Социальная служба штата, где я живу, как-то обратилась ко мне за консультацией. Второклассник Джимми считался умственно отсталым. Обсуждался вопрос о направлении его в специальное заведение. Меня просили дать психо-

метрическую оценку. Мальчик вел себя странно в школе, казалось, что он совершенно не способен учиться, хотя и слух, и зрение у него были нормальные. Иногда он отвечал урок, но чаще витал в мыслях где-то далеко, был как в тумане. Не хватало только заключения о состоянии интеллекта, чтобы отправить его в соответствующее заведение.

Я привел Джимми в комнату, где мы могли остаться наедине. Здесь я попытался мягко побеседовать с ним, вызвать на разговор. Это своего рода "разогревающая" методика, к которой прибегает большинство психологов, чтобы обеспечить более достоверные результаты при тестировании. Когда я наконец закончил обследование, оказалось, что интеллектуальный уровень у него значительно выше среднего.

Тогда я пригласил учителя, чтобы прояснить ситуацию и ознакомиться с документами. Мы выяснили, что в семье мальчика сложилась сложнейшая обстановка. Отец чуть ли не каждый день угрожал самоубийством, а мать крикливо обличала его в различных грехах. Эти дикие скандалы обычно начинались за завтраком. Джимми оказывался в самом эпицентре "боевых действий" между родителями, которых он любил. Мы пришли к заключению, что нужно не Джимми отправлять в спецшколу, а приглашать к его родителям консультанта по кризисным ситуациям в семье. Не прошло и года, как Джимми стал активно участвовать в жизни класса, хорошо выполнять учебные задания, в общем, жить полноценной жизнью.

"Перескакивание" через класс и второгодничество

Есть родители, справедливо гордящиеся своими очень умными детьми. "Если шестилетняя Синди справляется с заданием для третьеклассника, зачем сажать ее в первый класс? - спрашивают они. - Ей будет неинтересно. Это погубит ее интеллект". Может быть, они мечтают о том, что в пятнадцать лет Синди поступит в колледж - с именной стипендией. Если психолог говорит, что интеллектуальный уровень очень высок, а значит она входит в один процент интеллектуальной элиты нации, так зачем же замедлять ее развитие, обучая вместе с обычными ровесниками?

Мой опыт подсказывает, что опережающее обучение детей таит в себе серьезную опасность. В таких случаях ребенок может быть ровней одноклассникам по своему интеллектуальному уровню, но они всегда будут на несколько лет старше эмоционально, социально и физически. И этот

разрыв обязательно скажется в подростковом возрасте, когда все его друзья достигнут половой зрелости, а он на их фоне будет казаться маленьким, "недоразвитым". Не лучше будет себя чувствовать и девочка, тоненькая как прутик, среди своих вытянувшихся подруг, созревших физически и физиологически.

Если ребенок родился в конце лета или в начале осени, ничего страшного, если вы слегка поспешите и пораньше отдадите его в первый класс. Он будет одним из самых младших в классе, но всего лишь на несколько месяцев. А если он очень способный и социально приспособленный, вполне может стать "звездой" среди сверстников, хотя они и выше его ростом.

Если у вашего ребенка средние способности и навыки, а день рождения у него летом или осенью, его, конечно, можно отдать в школу. Но, если ребенок социально или умственно развивается медленно, лучше отложить на год поступление в школу. В этом случае он пойдет в школу с детьми, которые чуть моложе по возрасту, но равны по социальному и умственному развитию. К тому же он сможет проявить свое "преимущество" на занятиях по физкультуре, а это будет хорошей компенсацией за некоторое отставание в учебе.

Вообще-то все обстоятельства, которые помогут ребенку найти свое место в школе, надо постараться предусмотреть заранее. Важно, чтобы его нормально воспринимали другие дети, чтобы он смог избежать социальных сложностей, связанных со второгодничеством или "перепрыгиванием" через класс. Но все эти меры можно предпринимать только на основе объективной оценки реальных способностей ребенка, а не подсознательных опасений родителей или их завышенных ожиданий.

Если вы чувствуете, что четырехлетний мальчик отстает в общем развитии, я бы посоветовал, чтобы он побыл в детском саду еще годик и только потом поступал в подготовительный класс. Но это не значит, что вы просто переживаете время, а ребенку обеспечивается присмотр, "апельсиновый сок и игра в песочнице". Нужен такой детский сад, где развивают способности и готовят к учебе в спокойной, игровой, доброжелательной обстановке.

Когда родители не спешат отдавать в школу ребенка с замедленным развитием, они получают возможность самим влиять на его окружение, делать его "победителем", несмотря на средний или ниже среднего интеллектуальный уровень. Такие родители до минимума снижают шансы жестоких одноклассников обозвать его в будущем "тупицей" или "болваном". Ребенок пойдет в школу на год позже, он

будет старше, крупнее сверстников, у него образуется запас времени на преодоление разрыва в развитии. Это избавит его от низкой самооценки: "Я неудачник". И если уж родителям суждено ошибиться, решая, когда и в какой класс отдавать ребенка, лучше помедлить, чем поспешить.

Школьные фобии

Бывает, что ребенок страшно нервничает, боится идти в школу, а почему - не объясняет. Чтобы не ходить туда, он отчаянно рыдает, у него бывает расстройство желудка, рвота, тошнота. Обычно он нарочно "тянет время" или "забывает" дома что-нибудь, чтобы опоздать или вернуться за забытой вещью. Чаще всего такое случается с учениками младших классов.

Прежде всего тщательно проверьте, не болен ли ребенок на самом деле, нет ли у него температуры. При необходимости покажите его детскому врачу. Если выяснится, что он здоров, скажите ему: "Доктор сказал, что с тобой все в порядке. Завтра ты обязательно пойдешь в школу. А хочешь, я с удовольствием буду тебя отвозить в школу и забирать домой в течение нескольких дней".

Может быть, ваш ребенок будет жалобно хныкать, у него опять что-нибудь разболится, появятся новые предлоги, чтобы не ходить в школу. Причина всего этого, конечно, страх, непонятный, смутный, но сильный, который называют фобией. Он-то и овладел ребенком. Принципиально важно, чтобы родители, невзирая ни на что, настояли на посещении ребенком школы, важно, чтобы он преодолел страх. Если вы этого не сделаете, каждый новый день, который ребенок с вашего ведома проведет дома, не избавит его от страха, а только усугубит возникшую ситуацию. Кроме того, ребенок будет все больше отставать в учебе, когда ему придется вернуться в класс и встретиться с учителями и ребятами, он почувствует себя совсем неуютно. Обычно на то, чтобы вернуть ребенка в школу, уходит три дня; сначала приходится даже провожать его, чтобы не сбежал.

Попросите работников школы вам помочь. Они уже много раз сталкивались с подобными ситуациями и смогут оказать вам поддержку. Если в классе сложилась очень уж тяжелая для ребенка ситуация, посоветуйте ему пойти в комнату отдыха или в медпункт и посидеть немножко там. Но очень важно, чтобы он провел в школе целый день, без перерыва.

Бывает, что ребенок боится не школы, причина его страхов не школа сама по себе. Это может быть страшная соба-

ка, которая лает на него по дороге в школу. Это может быть тоска, вызванная разлукой с домом и мамой. Может быть, ребенок стесняется отвечать у доски или читать стихотворение в классе. А может быть, это хулиган, который мучает его на переменах. Часто сам ребенок не в состоянии назвать или объяснить настоящую причину страха, но, пока вы будете выяснять причину страха, он обязательно должен ходить в школу. Так бывает в бассейне, когда ребенок наглотается воды или ему покажется, что он тонет. Если его сразу вернуть в воду, ободрить, все будет в порядке. Но, чем дольше он остается на суше, тем страшнее ему возвращаться в воду.

Низкий уровень социальной адаптации и плохие отношения со сверстниками

Как и в других случаях, здесь очень важно, чтобы родители выяснили, *почему* ребенок плохо приспособлен к школе, почему его не принимают другие дети. Из-за старомодной или неподходящей одежды? Из-за низкой самооценки? Из-за отсутствия социальных навыков? Может быть, он смешон или не такой, как все? А может быть, он принадлежит к национальному меньшинству и попал в атмосферу сегрегации? А вдруг он слишком мал для этого класса? Возможно, он вызывает неприятие окружающих манерой разговора или своим поведением? Или это конфликт ценностных ориентаций, когда ребенок из среднего класса попадает в школу, где учатся дети из низших слоев общества? Быть может, он настолько сензитивен, что не выносит самых обычных для его сверстников шуточек и грубостей?

Ваши контрдействия должны быть обусловлены ответами на все эти вопросы. В связи с этим я позволю себе дать несколько общих советов.

Позаботьтесь, чтобы ваши дети были одеты и подстрижены как "надо". Не стоит тратить на это уйму денег, но поймите главное: необходимо помочь своим детям отлично выглядеть по стандартам моды, принятым в их возрасте и в их кругу.

Далее, пусть ваш подросток пригласит одного, другого одноклассника в гости домой или на семейную загородную прогулку, пусть там будет много вкусных вещей. Когда Брайам Янг основывал поселения в индейских владениях, он здраво рассудил: "Лучше накормить индейцев, чем воевать с ними".

Если ваш сын или дочь чувствует симпатию к кому-то из одноклассников, тактично постарайтесь установить добрые

отношения с родителями этого ребенка. Хороший друг необходим каждому ребенку. Вдвоем они смогут защитить и поддержать друг друга. Насильно подружить детей почти невозможно, но помочь им в поисках друга, поддержать дружбу детей родители могут. Только старайтесь сохранять нейтралитет, если дети поссорятся!

Когда в дом приходят приятели ваших детей, будьте приветливы с ними. Позаботьтесь о том, чтобы гостеприимство всегда царило в вашем доме. Заработайте себе репутацию самых замечательных, чудесных родителей во всем квартале (округе), потому что дети чувствуют себя у вас как дома, потому что им хорошо у вас.

Постарайтесь, чтобы ваш ребенок был физически хорошо развит, играл в спортивные игры, тогда его будут охотно принимать в любую команду. Не обязательно, чтобы он был спортивной "звездой", достаточно, чтобы он неплохо играл и был хорошим товарищем по команде. Тогда другие дети захотят играть с ним. Даже если ваш ребенок поначалу будет неуклюжим, с вашей помощью, с вашей поддержкой он может стать гораздо спортивней. Только не настаивайте на достижении олимпийских результатов, ему это не надо, а вот нормальный спортивный уровень необходим. Он нужен для жизни в обществе и для признания ровесников.

Несовместимость учителя и ученика

Это бывает не так уж редко. Ситуацию можно сравнить с головоломкой, в которой кусочки не подходят друг к другу. Кто виноват?

Если конфликт или несовместимость проявляется не так уж резко, если к тому же ваш ребенок учится в старших классах, где преподают трое или семеро учителей, не стоит придавать этому большого значения. В конце концов школа готовит учеников к жизни, к взрослой жизни. Где бы вы ни жили, ни работали, рядом всегда могут оказаться люди, которые вам несимпатичны или неприятны. Они действуют вам на нервы, а вы - им. Вы стараетесь быть терпимым и дружелюбным, но это не всегда получается, или они это неправильно воспринимают: жизнь есть жизнь. Приходится принимать ее такой, какова она есть, как-то приспособиться к ней. Очень хорошо, если ваш ребенок усвоит эту истину еще в средней школе.

Но если такая проблема возникнет в начальных классах, где только один учитель, а впереди целый учебный год, может быть, стоит подумать о том, чтобы перевести ребенка в другой класс. И только тогда, когда это будет абсолютно не-

обходимо. Ведь ребенок может решить, что, если учитель ему не нравится, вы всегда его выручите. Поэтому убедитесь вначале, что это действительно личностный конфликт. Ведь может оказаться, что ваш ребенок невзлюбил учителя именно за требовательность, а лучшего учителя вам не найти! Это как раз тот, кто нужен для воспитания ребенка!

Большинство педагогов, и я в том числе, относятся к работе профессионально. Они стремятся быть ответственными, справедливыми, компетентными. Но, поскольку учителя тоже люди, они могут иногда раздражаться, сердиться, не найти подход к ребенку. А это перерастает во взаимное неприятие. Но учителя не больше всех нас любят конфликты на работе.

С другой стороны, случаются и у них стрессы, и они становятся нервными, психически больными, неуравновешенными, несправедливыми; бывает, что учитель в самом деле ведет себя не лучшим образом. Такие случаи обычно рассматривает директор или завуч, тщательно анализируя все обстоятельства и факты. Может быть, учителю порекомендуют консультацию у психотерапевта или отпуск по болезни, может быть, просто отпуск. Иногда, если поведение учителя выходит за рамки приличий, его могут даже перевести в другую школу. А в нескольких случаях, о которых я знаю, учителю было рекомендовано уволиться или досрочно выйти на пенсию.

Если у вашего ребенка возникли такого рода проблемы, обсудите их либо с учителем, либо с директором. Но не приходите "во гневе", чтобы "разобраться" с учителем, настройтесь на поиск разумного подхода к проблеме. Скорее всего, выслушав версию ребенка, вы узнаете только часть истины. Даже в том случае, когда ребенок абсолютно правдив, могут быть какие-то обстоятельства, которые он просто забыл или не так понял. Если вы придете в школу без предвзятости, чтобы постараться выяснить ситуацию и решить проблему, вы почти всегда встретите понимание. Но если вы настроитесь на мстительный лад или будете излишне эмоциональны, тогда приготовьтесь к непониманию, неприятию, стремлению защититься от ваших нападок. Понятно, что от такого "выяснения отношений" с учителем ничего хорошего для ребенка ждать не приходится, а вы сами заработаете репутацию ненормального, скандального родителя.

Не забудьте и о том, что вашему ребенку придется, может быть, еще не один год учиться в этой школе, да и младшим детям тоже. В ваших интересах установить хорошие отношения со всем педагогическим персоналом. Возможно, в какой-то раз с помощью "жесткого подхода" вам и удастся

выиграть отдельное сражение, но если говорить об отношениях со школой в целом, то затеянную войну вы рискуете проиграть. Как бы то ни было, если уж возникла серьезная проблема несовместимости ученика с учителем, если последствия этого конфликта приобретают разрушительный характер, а выяснения и переговоры не меняют дела, выводите ребенка из сложившейся ситуации любыми способами!

Проблемы дисциплины

Самое трудное в решении вопросов, связанных с хронически плохим поведением детей, заключается в том, что родители часто не хотят признать, что такая проблема существует. Если ребенок ведет себя вполне прилично дома (или, что чаще встречается, на него не очень-то обращают в семье внимания), родителям трудно бывает поверить, что в школе он способен быть дерзким и непослушным. Более того, некоторые родители считают, что учитель или директор наносит им личное оскорбление, сообщая о его серьезных проступках в школе. "Что вы имеете в виду, говоря, что Джонни неуправляемый мальчик? Разве я его не знаю? Я занимаюсь воспитанием своих детей! Вы это придумываете!" Такая реакция родителей на замечания школы означает только одно: разрешить проблему будет невозможно.

Родители должны понять: если учитель присылает записку или звонит вам, если директор сообщает, что ребенок нарушает дисциплину или не слушается, значит, дело нешуточное. Поверьте, как правило, учителя стараются избежать вмешательства родителей в школьные проблемы, они бы не стали к вам обращаться, если бы могли обойтись без вашей помощи. Получив такой сигнал, выясните, в чем проявляется нарушение дисциплины вашим ребенком. Дерется с детьми? Балуется с огнем? Курит в комнате отдыха? Дерзит учителю или открыто не подчиняется ему? Бегает по классу? Шалит, фокусничает? Устраивает розыгрыши? Ваши "ответные" действия будут зависеть полностью от того, что делает ваш ребенок - и почему он это делает.

К сожалению, чаще всего родители к этому совету не прислушиваются. Дети с серьезными проблемами - это, как правило, те дети, у которых родители не отягощают себя заботами и уж, конечно, не собираются вникать во все подробности школьной жизни. Но вы лично сейчас читаете мою книгу, и этот факт позволяет предположить, что вам не безразлично, каким вырастет ваш ребенок. И для вашего ребенка это самое ценное, хотя он об этом и не подозревает.

Вам предстоит пройти долгий путь, помогая ему лучше справиться со школьными проблемами, а может быть, и с его будущей взрослой жизнью.

Конечно, лучше всего заметить проблему такого рода в первые четыре года учебы ребенка в школе. Если вопрос настолько серьезен, что нужна помощь профессионального психотерапевта, не раздумывайте долго: это как раз тот случай, когда своевременная помощь наиболее эффективна. Если постоянные нарушения дисциплины не взять под контроль в младших классах, делать это в средней школе будет практически поздно. И не только потому, что дурные привычки уже глубоко укоренятся в нем, но и потому, что ребенок вырастет и физически станет сильнее вас. Он знает, что на самом деле ваша власть над ним ограничена, и может посмеяться над вами. Кое-что вы, конечно, можете предпринять, но эффективность ваших попыток ограничена.

Чаще всего, хотя и не всегда, нарушители дисциплины - мальчишки. Это наводит на мысль, что многие проступки либо биологически предопределены, либо являются следствием нашего несовершенного полового воспитания.

Часто нарушения дисциплины в школе вызваны нездоровой обстановкой в семье. Вы, может быть, даже не подозреваете, что в семье что-то неладно, вам кажется, что все прекрасно или по крайней мере сносно. И единственный признак, по которому проблема может заставить вас обратить на нее внимание - плохое поведение вашего ребенка или враждебность к нему в школе.

Очень внимательно и пристрастно присмотритесь к образу жизни своей семьи. Если что-то не в порядке, например ребенка бьют, он заброшен, часто бывает свидетелем безобразных ссор между родителями, сам факт плохого поведения вашего ребенка должен подсказать кому-то одному из супругов или вам обоим, что требуется профессиональная помощь. Но при этом надо и самим попытаться заглянуть "вглубь", чтобы понять, в чем дело. Может быть, вы или супруга мало бываете дома, не уделяете детям внимания или всегда стараетесь отдалиться от них? В таком случае они своим плохим поведением пытаются привлечь к себе ваше внимание и любовь. А может быть, в вашей семье постоянно идет скрытая борьба за главенство, которая не проявляется открыто, но дух соперничества между вами постоянно ощущается? Дети инстинктивно чувствуют такие "подводные течения" и реагируют на них. Быть может, вы или жена без конца критикуете своего ребенка и целыми днями он только и слышит, какой он плохой и никуда не

годный? Тогда в школе он будет исполнять ваши ролевые ожидания.

А возможно, вы сами неосознанно внушили подростку, что "настоящий парень" - это тот, кто никому не дает спуска, а все проблемы решает с помощью кулаков? Тогда его стычки с ребятами не что иное, как попытки проверить на практике ваши внушения.

Если, проанализировав объективно свою семейную жизнь, вы придете к выводу, что серьезных проблем в ней нет, ищите альтернативные варианты. Может быть, у вашего ребенка неистощимый запас энергии; а вдруг он развит лучше одноклассников и умирает от скуки на занятиях; возможно, он стремится к самоутверждению и завоевывает свой авторитет, публично "подрывая систему" и стараясь выделиться в классе? Все эти "отклонения" свидетельствуют, что ваш ребенок совершенно нормален, но избрал нежелательную стратегию поведения, чтобы преодолеть обычные проблемы детства. Тогда ваша задача заключается в том, чтобы помочь ему найти более приемлемый и безопасный способ применения энергии, лучший путь для снятия напряжения. Ему скучно в классе? Пусть дома у него будет множество интересных занятий; договоритесь с учителем, чтобы ему давали необычные дополнительные задания. У него избыток энергии? Купите ему велосипед, пусть он бегаёт трусцой, занимается каким-нибудь видом спорта, причем регулярно, чтобы снимать часть своего беспокойного напряжения.

Ваш ребенок старается завоевать расположение класса, нарушая порядок? Помогите ему добиться успеха в спорте, "накачать мускулы", улучшить социальные навыки. Разбитое окно или поджог - это разовые "эксперименты"? Тогда обязательно добейтесь, чтобы он прочувствовал серьезные последствия таких проступков. Пусть он сам исправляет нанесенный ущерб, а если поступок граничит с преступлением, объясните на примерах, что бывает с детьми, которые преступают закон. И в то же время расширьте круг возможностей для занятий, который его могут заинтересовать.

А как быть, если нарушитель дисциплины - подросток? Неужели ничего нельзя сделать? Если плохое поведение длится не один год и вы до этого ничего не делали, чтобы повлиять на него, вряд ли тут можно помочь. Но если нарушения только появились в подростковом возрасте, сделать можно еще очень многое. Как правило, просто наказания или нотации не помогают. Старшие подростки слишком независимы, слишком сильны, слишком самолюбивы, чтобы долго мириться с такими мерами.

Вы должны воздействовать на *причину* плохого поведения. Если это скука (безделье), лучше всего подыскать подростку работу. Но работу не у папы или у дяди Джима. Вам может показаться, что это отличный выход, дескать, пусть он работает под боком, под присмотром. Но подросток нуждается как раз в противоположном. Ему необходимо чувствовать, что он независим, что участвует во взрослом предприятии, что подчиняется требованиям строгого босса и сам зарабатывает на хлеб. Особенно эффективно будет, если вы также сократите ему денежное довольствие - включая карточку на бензин и свободное пользование автомобилем. Когда ему придется самому платить за "тачку" и собственный гардероб, за свои пластинки и записи, он будет гораздо серьезнее относиться к своей работе. А когда он на себе почувствует, как мало платят за неквалифицированный труд, то, может быть, и к школе станет относиться по-другому.

Если плохое поведение подростка связано с группой несовершеннолетних нарушителей или с подозрительными школьными друзьями, решения придется принимать более кардинальные. Скорее всего, его самооценка сильно зависит от этой группы (что думают о нем "дружки", то и сам он думает о себе). Он не осмеливается выйти из-под этого влияния, он вынужден поступать так, чтобы его не сочли "цыпленком", или "шестеркой", или "слабаком". Иногда единственное, что можно сделать, чтобы оторвать подростка от компании, - это разрешить ему пожить у дальних родственников в другом городе или самим поменять место жительства. А если вам не удастся его никуда отправить или самим переехать, лучшее, что можно сделать, откровенно побеседовать с ним. Убедить его, что, несмотря ни на что, любите его и надеетесь, что он не совершит ничего ужасного, что вы верите, что он достаточно повзрослеет, чтобы не водить дружбу с такими приятелями и не зависеть от их мнений и оценок. Я знал родителей, которые либо отправляли подростка, либо сами снимались с места, меняли работу, переезжали в другой штат, где была хорошая школа, хорошие соседи, где не было рядом дурных компаний. Они понимали, что "игра стоила свеч". Благодаря этому подросток сумел изменить свой образ жизни. Это, конечно, чрезвычайная мера, но ради будущего своего ребенка, я уверен, многие родители примут такой вариант решения.

Дети дразнятся и обижают друг друга

Пять двадцать вечера. Мать спокойно готовит ужин. Внезапно раздается душераздирающий вопль, от которого кровь стынет в жилах. Ни жива ни мертва, выронив недочищенную картофелину, женщина бросается в соседнюю комнату.

Шестилетняя Мелани укоризненно кивает на Рика. "Мама, он меня дразнит", - говорит она. Двенадцатилетний Рик, лежащий на полу, ухмыляется. Он преувеличенно сосредоточен и делает вид, что прилежно читает учебник.

И тут мама замечает, как по лицу Мелани пробегает торжествующая улыбочка. Не сказано ни слова. Они бесполезны, когда речь идет об этой парочке. Мама возвращается к своим занятиям.

Другая семья. Полдень. Мама слышит тихие рыдания. Кто-то только что вошел в дом. Она бросается в переднюю и видит сына Джимми, дрожащего и заливающегося слезами.

Достаточно нескольких слов, чтобы все стало ясно. В который раз по дороге из школы домой к нему пристал хулиган, живущий по-соседству. Вроде ничего серьезного - насмешки, толчки, обзывания. Но Джимми полностью деморализован. Хулиганы буквально липнут к нему, "летят, как мухи на мед". Точно так же к нему приставали и в двух других районах, где до этого жила семья. Если в радиусе двух миль жил какой-нибудь хулиган, он не мог пройти мимо Джимми.

Мать чувствует себя растерянной и беспомощной, потому что не может защитить сына, нежного, чуткого, ранимого мальчика. Со слезами на глазах она принимается успокаивать и утешать его.

Почему дети мучают друг друга? Чтобы причинить боль. В некоторых семьях это как ползучая инфекция, от которой невозможно избавиться. Можно их стыдить, ругать, наказывать, а на следующий день дети вновь принимаются за свое. Почему же так происходит?

Обычно дети дразнятся потому, что, живя все вместе, все они в известном смысле соперничают друг с другом. Это - нормальное явление, когда дети испытывают ревность, если кого-то из них выделяют, хвалят или просто благодарят. И каким бы справедливым родителем вы ни были, время от времени кто-то из детей будет больше отмечен вашим вни-

манием, чем остальные. Легкое поддразнивание и розыгрыш - вполне здоровые средства, приучающие обидчивого ребенка спокойнее реагировать на насмешки, относиться к ним с юмором. В семье это полезно, даже необходимо, но родители должны установить границу дозволенного, за которой подтрунивание может превратиться в оскорбление или издевательство.

Если ребенок сам виноват в том, что дети к нему плохо относятся, отведите его в сторонку и поговорите наедине. Жестокость опасна как для жертвы, так и для мучителя; допускать ее ни в коем случае нельзя. Делайте все необходимое, чтобы ее предотвратить. Принимайте жесткие меры. Если это не помогает, может понадобиться профессиональная помощь психолога-консультанта. Жестокий ребенок, видимо, страдает серьезным эмоциональным расстройством или другими нарушениями психики. Сделайте все возможное, чтобы такое деструктивное поведение не "обосновалось" в вашей семье. Ваши дети имеют право жить в своем доме спокойно, без постоянных жестоких оскорблений. Оскорбление есть оскорбление, даже если виновник - ребенок.

Иногда родители не в силах понять, что невинные "дразнилки" - любимое развлечение их детей в домашних условиях. Это естественная реакция на скуку, на избыток телесмотра, на безделье. Дразнилки вносят оживление в рутину повседневности. Конечно, не стоит забывать, что иногда стремление дразнить у некоторых детей превращается в своеобразный способ проявления скрытой подлости.

Нередко дети превращают взаимные словесные атаки в целые представления, в которых роль "козла отпущения", "козлика" отводится маме. Все начинается с того, что кто-то из детей начинает слегка провоцировать или задевать другого. Как правило, зачинщик моложе, слабее, или беззащитнее на вид. (Имейте в виду, что обычно именно жертва такой агрессивной игры и начинает ее. Дети чувствуют, что при таком "старте" игра лучше удастся.) После короткой серии усиливающихся нападков, обмена "ударами" раздаётся "крик о помощи". Обычно это пронзительный крик или визг, возникающий в том случае, когда наконец тот, кто старше и сильнее, слишком сильно толкнет, состроит очень страшную гримасу, придумает очень обидное оскорбление и т.п.

Услышав шум, мама пулей устремляется на помощь. Она тратит полчаса на выяснение, кто виноват, разбираясь в горячих отпирательствах и обоюдных обвинениях. Как и в любом другом спектакле, здесь много драматических, загадочных эмоциональных моментов. Детки добиваются маминого внимания, ее присутствия во время "расследова-

ния", а потому испытывают большое эмоциональное облегчение. Мама же чувствует себя усталой, измученной и опустошенной. Она так и не выяснила, как все было на самом деле, но своим поведением заложила основу для следующего грандиозного драматического представления. Завтра вечером в восемь часов непременно взвоется сценический занавес, чтобы мама вновь сыграла предназначенную ей роль.

Что же может сделать мать, чтобы разорвать этот порочный круг? "Сами разбирайтесь в своих делах", - приветливо пропоет она из кухни, услышав крики. Чуть погодя, когда кричащий ребенок заявится в кухню, она ласково улыбнется "гонцу" и скажет: "Если вам нравится ссориться и драться, сами и разбирайтесь". Если младший не захочет, чтобы ему опять попало от старшего, он первый последует маминому совету. ("Пойди погуляй. Иди в другую комнату".) Какой смысл дразниться, если на тебя не обращают внимания?

Когда дети все же продолжают скандалить, маме лучше отправиться в ванную комнату, закрыть дверь и почитать толстый журнал. Она должна решительно отказаться от роли "козлика". Если шум в соседней комнате не прекратится, можно пойти на прогулку или за покупками. Когда она вернется, дома уже будет спокойно. Без зрителей театр умирает. А если дети все же попытаются жаловаться или пересказывать весь скандал, маме надо прервать их коротким "потом". Через несколько минут они забудут о своих склоках.

Если игнорирование инцидента не помогает или дело принимает опасный оборот, можно попробовать метод "тайм-аута". Разведите детей в разные стороны. Пусть каждый посидит минут пять-десять в отдельном помещении (например, один в спальне, другой в ванной). Ни в коем случае не обсуждайте, кто виноват. В данный момент это вас не интересует. Когда истечет установленный вами срок (но не дольше десяти минут), выпустите детей с условием, что они прекращают ссору. Нужно, чтобы они знали, что, если вновь примутся за свое, их опять изолируют друг от друга. Для вас самое важное в данный момент - избежать обсуждения, кто виноват. Если вы убедились, что вам все же придется это сделать, отложите обсуждение на некоторое время, когда они будут в состоянии спокойно поговорить и найти выход из ситуации. Вам же надо будет побеседовать с каждым из детей отдельно.

Чаще всего хронические стычки между детьми, происходящие в семье, отражают отношение родителей к дисциплине. Сами того не подозревая, отец и мать могут провоцировать такие отношения.

Например, отец может быть пассивным и безразличным к тому, что творится в семье, в то время как мать нервничает и все время недовольна детьми. Она держит их в постоянном напряжении. Такая мать создает определенную эмоциональную атмосферу, заражающую окружающих. Состояние матери "заражает" детей, влияет на их взаимоотношения между собой. Что тут можно сделать? Родителю, который везде ищет "козлов отпущения", нужна помощь в развитии навыков межличностного общения. Это могут обеспечить семинары или курсы по проблемам общения и самоконтроля.

Другой пример. Если брак неудачен, отец и мать буквально "источают яд". Критические, уничижительные реплики звучат в доме постоянно. Дети перенимают такой стиль общения, подражая родителям. И тогда оскорбления, сарказм, унижения становятся для них столь же привычными, как еда и сон. Какой же здесь выход? Начните с супружеских проблем: детей не вылечишь в обстановке "наследственной" скандальности.

Распространена и такая ситуация: родители боятся собственных детей. Они не решаются ни отказать им в чем-либо, ни вести себя строго. В семье нет руководства, а потому и единства. Дети чувствуют себя неуютно и беспокойно, со временем они становятся эгоистами, не хотят делиться ничем друг с другом. Там, где родители уступают инициативу и ведущие роли, детям приходится брать все на себя. Им не к кому обратиться за поддержкой, признанного авторитета нет. Все это может привести к постоянному ожесточению и детской вражде.

В отношениях между детьми споры и раздоры не прекращаются. Что же делать в этой ситуации? Если вы не в состоянии установить семейные правила и заставить детей вести себя как следует, обратитесь за профессиональной помощью, чтобы стать более компетентным родителем. А затем наметьте для себя задачи и, совершенствуя свои психологические навыки, старайтесь непременно их решить.

Вечная жертва. Что можно сказать о ребенке, которого постоянно изводит либо одноклассник, либо соседский хулиган? Я обнаружил, что таким детям как будто специально уготована роль "жертвы". Такое впечатление, что они нарочно ищут тех, кто бы на них напал или обидел. Они как-будто рассылают невидимые сигналы о своей незащитности. Некоторые психологи не соглашаются, что эти дети - невротики. Можно не соглашаться, но как помочь в решении проблемы? Я, например, делаю то, что доступно любому родителю: учу младших самообороне, умению постоять за себя. Если хулиган дерется, я показываю ребенку-

жертве, как можно ответить ударом по носу или в солнечное сплетение. Мы не собираемся никому наносить увечья, просто надо проучить верзилу и доказать, что "мямля" способен ему "врезать". Ребенок должен завоевать уважение хулигана очень конкретным и ощутимым способом. Я внушаю жертве: "Ты знаешь один отличный неожиданный удар, вот и дай ему как следует. Пусть он тебя отшвырнет, а ты еще раз дай". И показываю ему еще несколько приемов самозащиты, чтобы он мог постоять за себя, если столкнется с хулиганом, который ищет легкой добычи.

Если речь идет о словесном поединке моего ребенка с хулиганом, устраиваю ролевую игру. Я изображаю хулигана и придумываю вместе с ребенком острые, резкие ответы в процессе воображаемого диалога. Репетируем неоднократно. Теперь мой сын подготовлен. Он уверен, что сумеет ответить как надо, если его толкнет или обзовет хулиган. А в качестве домашнего задания я посылаю его на практику, погулять по "заповедным местам", где обычно встречаются настоящие хулиганы. Теперь уж он *сам* жаждет такой встречи, чтобы продемонстрировать приобретенные навыки самозащиты.

Пример. Отец (в роли хулигана) : "Эй, ты, debil, подеремся? Знаешь, кто ты? Дерьмо собачье!"

Сын (окаменел - и ни слова).

Отец: "Итак, Чарли, что ты ответишь, когда этот хулиган подойдет и прокричит все это тебе в лицо? А почему бы тебе не сыграть хулигана? Вот ты сейчас все это скажешь, а я буду маленьким мальчиком. Мы сейчас с тобой придумаем, как с ним справиться. Начали".

Удивительно, с какой охотой подростки, страдающие от обидчиков, особенно мальчики, учатся защищать себя и отстаивать свои права. Очень часто при этом происходит поразительное изменение в самооценке и самоуважении.

Как лучше вести себя, когда дети дразнятся?

1. Пока это явление не носит опасного характера, не обращайтесь на него внимания и не запрещайте. Такая форма общения между братьями и сестрами - нормальный, здоровый путь разрядки эмоций, снятия скрытого раздражения, соперничества. Заметив стычку, чаще прибегайте к юмору.

2. Для активных, неутомимых детей, которым стало скучно, надоел телевизор, нечего делать, это нечто вроде разрядки или игры. Займите их делом. Особенно подростков в летнее время; пусть обязательно идут зарабатывать деньги. Заполните их досуг занятиями в соответ-

ствии с их интересами и темпераментом. В США каждая община готова предоставить молодежи разнообразную работу.

3. Если, приставая друг к другу, дети пытаются и маму впутать в свои ссоры (помните о роли "козлика"?), не играйте в эти игры. Без вашего вмешательства ссора угаснет сама собой.

4. Если ссоры становятся злобными и ожесточенными, они могут привести к эмоциональным расстройствам у детей. Прекратите такие "забавы" любым способом. Если потребуется, обращайтесь к психологам.

5. Если вашего ребенка обижают на улице соседские мальчишки-хулиганы, научите его защищаться, пусть овладеет двумя-тремя приемами самозащиты.

6. Поскольку иногда сами родители невольно провоцируют скандалы между детьми, внимательно проанализируйте свой стиль общения, методы наказания, а также свои отношения с супругом (супругой), свою роль в семье.

7. Иногда родители сами постоянно ругают и унижают детей. Это негуманно и жестоко, приводит к эмоциональным травмам, а иногда и физическим, когда свои обиды ребенок вымещает на младших. Можно позволить себе дружеские подтрунивания, но очень обидчивым детям они могут показаться оскорбительными. Дети ведь не дураки - понимают, что в каждой шутке есть доля правды.

8. Родителям лучше избегать сравнения одного ребенка с другим. Не надо подчеркивать, что один справляется с работой гораздо лучше другого. Это только вызовет ненависть, может привести к ссорам, обидным кличкам, словом, породит ненужное соперничество.

9. Наполните своей любовью жизнь каждого ребенка: чтобы он чувствовал особое внимание к себе; чтобы видел, что его эмоциональные и социальные потребности встречают понимание. Тогда ребенок будет расти спокойным и доброжелательным. Ему не придется в отчаянии бросаться на братьев и сестер в припадках обиды и ревности.

Воровство

По дороге домой из супермаркета мать замечает, что пятилетний Джим жует резинку. Она слегка удивлена, потому что жевательная резинка у них в доме запрещена, (после предупреждения семейного дантиста).

- Джимми, уж не резинку ли ты жуешь?

(Виноватый взгляд и молчание.)

- Джимми, где ты ее взял?

(Длинная пауза)

- Не знаю... Нашел.

- Где?

- Не помню...

- В магазине?

- Может, в магазине.

- Достань, пожалуйста, всю пачку из кармана.

Сын достает открытую пачку. Мать разворачивает автомобиль и мчится к супермаркету. Там она решительно ведет Джимми к администратору, мальчик с большой неохотой возвращает оставшуюся жвачку и платит за недостающую свои десять центов.

"Мама, - сердито кричит дочь. - Кто-то взял мои серьги из шкатулки, а мне через пять минут уже выходить! У нас в доме вор появился! Неужели ты ничего не можешь сделать?!"

Очень скоро выясняется, что вор - это сестра Клара. Она тут же начинает оправдываться: "Мама, но я же просто взяла их разочек; и вообще, мои серьги тоже кто-то взял. Что мне оставалось делать?"

Соседи собирают негласный совет. За последние четыре дня в округе были ограблены и разгромлены три дома, пока хозяева были на работе или вечером в гостях. Серьезное подозрение падает на двух братьев, живущих в соседнем квартале. Отец - алкоголик, нещадно бьет детей. Мать - человек с неустойчивой психикой, постоянно болеет. На счету у этих ребят вереница правонарушений, в том числе злостное хулиганство, автомобильные кражи, тридцать выбитых в школе стекол, расписанные ругательствами стены. Хотя их уже несколько раз арестовывали, они не отбывали срока в колонии для правонарушителей, потому что наказание всегда было условным.

Почему эти ребята занимались воровством? Повторится ли это еще раз? Можно ли их перевоспитать? Давайте порассуждаем, является ли воровство всегда злом. Не случилось ли такое в детстве с каждым из нас? Может быть, само

понятие "воровство" зависит от добровольно принятых обществом правил об его собственности. Но ведь это связано с типом общества!

Только в самых примитивных культурах социальные нормы позволяют "заимствовать" собственность у соседа без его ведома и согласия. Обычно так бывает в малонаселенных, отдаленных районах земного шара. Там изобилие рыбы в море, тропических плодов в лесах, а дикие свиньи и куры "курсируют" по всей деревне. Жизнь там спокойная и привольная. Все твое - мое, а мое - твое; это общепринятая норма для местных жителей. Но у этих людей очень скромные потребности, минимум одежды, хижина, чтобы укрыться от дождя, и простая еда, чтобы не умереть с голоду. А для большинства из нас, живущих в цивилизованном обществе с развитой технологией, такие правила неприемлемы. Признаемся откровенно, у нас в США материальные запросы просто не знают предела - хороший дом с двумя-тремя ванными, кондиционер, летняя дача, "дом" на колесах для путешествий, кухонный комбайн, несколько телевизоров по числу комнат, гардероб, забитый модными тряпками, и несколько автомобилей.

Чтобы частично или полностью все это иметь, нам необходима система юридических установлений и законов в отношении собственности. Нам нужны обоснованные гарантии: если их не будет, настанет хаос.

Как же поступить, когда вы заметили, что ваш ребенок ворует? До восьмилетнего возраста это, как правило, свидетельствует лишь о незрелости ребенка. Он не усвоил понятия собственности. Почти все дети в раннем возрасте время от времени берут чужие игрушки. Это нормально и может послужить для вас хорошим поводом преподать ребенку жизненно важный урок. Если ребенок взял чужую вещь, пойдите вместе с ним и возвратите ее. Объясните ему, что значит "свое" и "чужое". Расскажите, что иногда можно взять то, что хочется, но предварительно надо спросить разрешения у владельца. Можно даже помочь ребенку самому заработать немного денег и купить то, что ему так понравилось. Это поможет ему лучше усвоить, что в обществе принято зарабатывать вещи трудом, за который тебе платят деньги.

Позаботьтесь, чтобы у ребенка не оказывались перед глазами вещи, непреодолимо для него соблазнительные, ведь тогда он может и не удержаться. Не разбрасывайте по дому ценные вещи, деньги, дорогие украшения и прочее, на что он мог бы понадеяться. К воровству детей младшего возраста надо относиться так же, как к ковырянию в носу, к еде руками, без вилки или к гулянию без одежды. Если это слу-

чилось, совсем не значит, что наступил конец света, что следует принимать чрезвычайные меры. Но надо обязательно объяснить и внушить, что никогда нельзя брать чужое, это запрещено. Надо, чтобы ребенок понял: если случится кража, то непременно последует родительское расследование, после которого взятую вещь обязательно придется отдавать.

Принципиально важно, чтобы этот урок повторялся неоднократно, пока дети еще маленькие. Если вы заметили, что ребенок копается в вашем кошельке, никогда не делайте вид, что ничего не заметили. Немедленно позовите его, сделайте замечание и серьезно поговорите. В нашей большой семье сложилась своя система "заимствования" вещей братьев и сестер, которая совсем не считалась кражей, и соответственно дети относились к этому совершенно по-другому. Они считали, что взять на время без разрешения какую-то вещь у брата или сестры не совсем хорошо, им за это попадет, но это не воровство. Особенно если тебе эта вещь срочно понадобилась. У дочери свидание, и вдруг чулок "поехал", поэтому она берет другую пару из шкафа у сестры. Сестры нет дома, спрашивать разрешения не у кого, не идти же ей без чулок. Обе знают, что в другой раз могут поменяться ролями. Хотя в семье и различаются понятия "твое" и "мое", но обязательно должно присутствовать и чувство общности, уверенности в том, что тебе всегда помогут.

Как быть, если воруют подростки? В таком возрасте они прекрасно знают, что поступают плохо. Знают, что, попавшись, будут наказаны: что за это их могут исключить из школы и даже осудить, что их ждут серьезные неприятности дома, - и все-таки продолжают красть. Как правило, чаще воруют мальчики, хотя девочки-подростки весьма часто таскают вещи из магазинов.

Сейчас я перечислю девять типичных причин детских краж, которые встречаются чаще всего. Обратите на них внимание.

1. *Все так делают.* Когда ребенок попал в шайку малолетних преступников или потянулся к неблагополучным детям, он хочет стать "своим" для них. Ему объясняют, что для этого надо украсть. Если разлучить его с дурной компанией или приятелем, который плохо на него влияет, можно постепенно и навсегда отучить его воровать.

2. *Мне так захотелось эту вещь!* Искушение настолько велико, что заглушило и совесть, и рассудок, и осмотрительность. Он знает, что поступает плохо, и потом раскаивается ("Бес меня попутал"). Такое может случиться со многими нормальными детьми, когда со-

блази настолько велик, что подавляет все внутренние запреты и лишает благоразумия. Ведь так бывает даже у взрослых!

3. *Я вам покажу!* Озлобленный подросток отрицает традиционные ценности и ворует в знак протеста. Он противопоставляет себя этой жизни. Как правило, такой ребенок растет в очень неблагополучной семье. Он глубоко несчастлив и выплескивает свое ожесточение на других.

4. *Ну и что?* У некоторых детей нет совести. Они знают, что воровать плохо, но не думают о последствиях. Они не испытывают ни вины, ни раскаяния. При этом рассуждают они примерно так: "Если у нее не хватило ума, чтобы привязать велосипед, так ей и надо. Сама заслуживает, чтобы его украли".

5. *Не знаю, зачем я это сделал.* Иногда у психически больного ребенка воровство является одним из проявлений многих странных иррациональных поступков, которые наряду с отклонениями в устной речи становятся симптомами скрытой болезни.

6. *Может, хоть теперь вы обратите на меня внимание.* Такой ребенок начинает воровать, чтобы привлечь к себе внимание.

7. *Если вы меня любите, вы поймаете и остановите меня.* Иногда воровством дети неосознанно пытаются вызвать любовь и привязанность. Клептомания - это болезненное стремление к воровству, связанное с психическими отклонениями, в частности с подсознательным желанием компенсировать дефицит любви и привязанности. В этом случае удовольствие вору доставляют вещи, принадлежащие человеку, которому он симпатизирует.

8. *Я сумел это сделать!* Стремление к риску. Часто подростки, ищущие приключений, способны украсть, чтобы доказать свою смелость и мужественность. Сам факт совершения запретного поступка, а если поймает - то и наказания, привлекателен для подростка именно потому, что связан с риском.

9. *Я считал, что ничего плохого не делаю!* К сожалению, некоторые родители сами показывают дурной пример. Отец бахвалиться как он "облапошил" своего хозяина. "Что я получаю - гроши! Такая огромная компания не обеднеет!" А ребенок берет это "на вооружение": "Можно и украсть, если у тебя на то есть причины". А поскольку воровство само по себе может быть соблазнительным, такие "уроки" схватываются на лету.

Разумеется, способ, который вы выберете для борьбы с воровством, должен соответствовать скрытой причине этого порока. Если у подростка имеются психические отклонения, приведшие к воровству, надо лечить болезнь.

Если воровство - заменитель любви или способ привлечения родительского внимания, понадобится профессиональная помощь, чтобы разорвать порочный круг. Ведь может случиться и так: окружив ребенка любовью и заботой (а он в них нуждается!), вы только усилите плохое поведение. Он может подсознательно решить: "Когда я плохо себя веду, они начинают меня больше любить", - и это заставит его и дальше воровать. Нужны какие-то параллельные действия.

Мальчика, склонного к риску и приключениям, попробуйте увлечь интересными для него, увлекательными занятиями: приемлемой работой, различными спортивными соревнованиями, походами, путешествиями, экспедициями.

Если ребенок по характеру неустойчив, легко поддается влиянию и соблазну, постарайтесь внимательнее следить за ним, чтобы он поменьше попадал в непредсказуемые, опасные ситуации. Больше старайтесь воспитывать сознательность и благоразумие различными методами, при этом, возможно, целесообразно периодически лишать его каких-то удовольствий.

Ребенок из неблагополучной семьи, которая сделала его нечестным и озлобленным, нужно показать психотерапевту и постараться перевести в другую обстановку. Сказанное относится и к совершенно бесовестному ребенку.

Воспитывая девятерых детей, мы с Луиз заметили, что даже в одной семье дети отличаются друг от друга с точки зрения сознательности. У одних почти интуитивное чутье на хорошее и плохое, и они прекрасно себя чувствуют при определенных ограничениях. Другие очень хорошо знают, что можно, что нельзя, и все-таки предпочитают сами решать, учитывать это или нет. Они не ощущают внутреннего раскаяния, когда нарушают порядок.

Насколько мы можем судить, такие дети не стремятся сделать что-то дурное или восставать против порядков; скорее, так они выражают определенную независимость мышления и поступков, что характеризует их индивидуальность. От родителей требуется терпение, мудрость и взвешенность решений, когда дети с таким характером вступают в старший подростковый и юношеский возраст. Очень важно в это время не делать постоянно замечаний, а тактично стараться установить с ними доверительные отношения. А кроме того, как уже говорилось, быть для них примером нравственности и ответственности. Если они любят вас, то рано или поздно захотят быть на вас похожими.

Я знаю не одну благополучную семью, в которой тинэйджер вдруг начинает отбиваться о рук, безобразничать или воровать. До "чрезвычайных" проступков обычно не дохо-

дит, но того, что он делает, вполне хватает, чтобы доставить родителям много неприятных минут. Как правило к девятнадцати-двадцати годам или чуть позже подросток приходит в норму, он взрослеет, и все проходит.

Объяснить это можно преодолением кризиса индивидуальности в переходный период трудного возраста (от девятнадцати до двадцати). Именно в этот период ему хочется понять, кто же он, в чем его привлекательность, куда надо идти. Он мечтает, и с ним невозможно справиться. К счастью, это проходит. И когда эта медленная пытка кончается, все в доме с облегчением вздыхают, и сам подросток в том числе! Большинство молодых людей ведет полезную, достойную жизнь и пользуются уважением в обществе. Воровство остается "давно прошедшим" эпизодом прежней жизни; очень хорошо, если и семья простит и все забудет.

Следует предостеречь, однако, что для ребенка одинаково вредна и родительская беспечность ("А, это просто такой возраст, все пройдет"), и чересчур бурная реакция ("Мой сын вор, я его своими руками..."). Родителям надо очень хорошо подумать, прежде чем что-то делать. Часто как раз самый первый шаг оказывается неверным, и слишком скорое прощение, и слишком жестокое наказание могут быть одинаково неправильными, если родители поддадутся сиюминутному порыву. Один из самых трудных моментов, в котором проявляется ответственность родителей за воспитание детей, заключается в том, чтобы сдерживать свои эмоции, все продумать и взвесить, чтобы поступить в интересах ребенка, выбрать самый разумный вариант. Если случаи воровства не прекращаются и ваши попытки ни к чему не приводят, я бы посоветовал обратиться к психологу-консультанту, не дожидаясь, пока подростку исполнится семнадцать - восемнадцать лет.

Ленивый, ничем не увлекающийся ребенок

Обычно дети бывают ленивыми, если родители им это позволяют. Когда я вижу ребенка, который "не может" или не хочет делать уроки, выполнять домашние обязанности или поручения, причину, как правило, искать далеко не надо: все дело в самих родителях. Между ними нередко такие разговоры: "Джордж, что мы будем делать с Билли? Ты две недели назад просил его убрать в гараже. Но там все как было. Он еще месяц назад должен был сдать задания по биологии, и учитель английского языка говорит, что он должен сделать доклад. А вчера вечером он оставил немытой посуду, сказал что устал. Это же твой сын. Почему ты ничего не можешь с ним сделать?" - "Прости, дорогая, я сегодня улетаю. Помнишь я тебе говорил о семинаре в Атланте? Увидимся через недельку. Постарайся сделать что можно. Я тебе постараюсь помочь, когда прилечу".

Прежде чем родители попробуют применить простые, но эффективные методы, им необходимо кое-что выяснить.

1. *Все ли в порядке у ребенка со зрением и слухом?* Смешливый ребенок с небольшим дефектом слуха может казаться глупым, невнимательным, а иногда упрямым. Очень часто об этом дефекте никто не догадывается. Поэтому может случиться и так, что, не выполняя чьей-то просьбы, он ее просто не слышит.

2. *Нет ли у ребенка проблем со способностями?* Может ли он учиться? Умеет ли читать? Некоторые вполне умные дети оказываются дислексиками, и потому им очень трудно научиться читать. Школа и учеба могут оказаться для них главной трудностью в жизни. Они так огорчаются, не понимая смысла печатных знаков, что часто вообще опускают руки. Тогда жизнь их проходит под девизом: "Если не будешь ничего делать, тогда и неудач не будет". Теперь они даже не пробуют ничего делать. Они легко отказываются от любых попыток и ни с кем не соперничают. Так им легче жить.

3. *Может быть, у ребенка болезнь щитовидной железы или пониженный метаболический обмен и потому он такой вялый?* Тогда в нем очень мало энергии, он выглядит равнодушным и едва таскает ноги. Хотя он что-то и делает по просьбе родителей, но КПД у него гораздо ниже, чем у остальных детей. Обычно такой ребенок не отказывается от работы, но выполняет ее очень медленно, постоянно жалуясь на утомление. Иногда лекарство от щитовидной железы помогает восстановить

его энергию. Похожие симптомы встречаются при пониженном содержании сахара (гипогликемии) или при анемии. Все это надо проверить, посоветовавшись с опытным педиатром.

Ну, а что, если здоровье, слух, зрение, интеллект, уровень энергии - все у ребенка в пределах нормы или даже выше? Почему он такой вялый, замедленный?

Ответ прост. В девяноста процентах из ста потому, что родители не доводят дело до конца и дети знают такую их особенность.

Приведу пример. Родители просят Дейвида что-то сделать. Он уже усвоил, что можно потянуть время и тогда мать сама все сделает за него. Конечно, он выслушает нотацию, но зато и лишней работы избежит. Игра стоит свеч. У Дейвида в запасе тысяча предлогов, чтобы ускользнуть от дела. Например: "У меня много уроков осталось на вечер" или "Что-то мне нездоровится; голова просто раскалывается, и в груди что-то закололо". Могут быть и такие варианты: "Мама, заходил святой отец узнать, смогу ли я собрать сегодня заседание детского совета" или (с возмущенными криками) "Вам бы только заставить меня спину гнуть! Что я вам, раб?". "Ну мамуля, ты сегодня выглядишь - блеск! Да, кстати, мне страшно неловко просить тебя, но не могла бы ты оказать мне небольшую услугу? Поговори с папой". "Мамочка, мне так тяжело последнее время, какой-то камень на душе. Жить не хочется. Ты заметила, и в газетах часто пишут о самоубийствах несовершеннолетних?"

Так время и идет. Дейвид привыкает делать только то, что ему угодно, а это всего лишь четвертая часть того, что нужно. Учеба у такого ребенка идет очень неровно. Бывает, что способности позволяют ему переходить из класса в класс и сдавать экзамены без всяких усилий. Время от времени отец обещает Дейвиду десять долларов за каждую пятерку (поездку в Диснейленд, новые лыжи), а бывает, и большую сумму, если за семестр у него выйдет в среднем четыре с плюсом. Как многоопытный банкир, торгующийся с робким просителем, Дейвид делает все возможное, чтобы повысить ставки и проценты. А потом, выторговав выгодные условия, он "поднажмет" и за несколько недель усердной учебы получит искомые баллы, а с ними и деньги, поездку или лыжи.

Это один из вариантов тех семей, где "мартышки правят зоопарком". Но как же вернуть растерянных, обездоленных хозяев в свой кабинет, а мартышек - в клетку?

Начните с раннего возраста приучать детей к ответственности. Чем дольше вы будете ждать, чем старше они будут становиться, тем труднее будет добиться взаимопони-

мания, приучить их к труду. Начните с малого. Не пытайтесь менять все сразу.

Какое конкретное дело, поручение, занятие вы считаете первоочередным? Складывать в корзину грязное белье? Заниматься школьными делами? После того как вы приняли решение, скажите ребенку, что он тоже должен помогать по дому, как и остальные дети. Как он смотрит, если в его обязанности войдет уборка собственной комнаты и мытье посуды два раза в неделю? Обсудите с ним условия, выслушайте его мнение. Постарайтесь быть убедительными и уступчивыми. Скорее всего, он согласится, рассчитывая на то, что все равно постарается избежать всяких нагрузок. Но, подводя итоги разговора, дайте ребенку понять, что невыполненные обязанности чреваты серьезными последствиями не в его пользу.

Теперь очень хорошо продумайте "последствия", которые не пройдут безболезненно для ребенка. Скажем, одному надо запретить смотреть телевизор, другому - не разрешить гулять, пока не выполнена и не проверена работа. Лично я изредка предлагал не кормить ребенка, пока он не сделает того, о чем с ним заранее договаривались. И никаких угрызений совести я при этом не чувствовал, так как знаю, что непродолжительные голодания очень полезны: они выводят все шлаки из организма. Ну, и, кроме того, больше одной трапезы в нашем доме еще никто не пропустил!

Надо держаться твердо и решительно. Это ключ к успеху, который поможет перевоспитать вашего ленивого ребенка. Не бойтесь такого примерно диалога.

- Но я же в школу опоздаю!

- Ну что ж, я напишу записку и извинюсь за сегодняшний случай, а завтра придется встать пораньше. Работу все-таки придется сделать сейчас.

- Но у меня гораздо больше обязанностей, чем у Нэнси, это нечестно.

- Хорошо, на следующей неделе мы пересмотрим поручения. Я хочу ко всем относиться одинаково. Твое мнение обоснованно, я согласна с тобой, но пока придется делать то, что положено, и постарайся закончить до обеда. Мне бы ужасно не хотелось, чтобы ты опять осталась голодной.

Каждый день в определенное время (вы договариваетесь заранее) работа повторяется. Если она не сделана, ребенок наказывается. И никаких исключений! Поплачьте вместе, если приходится пропустить вечеринку, не посмотреть любимую передачу или лишиться десерта за обедом, но не отступайте от своего. Помните о том, что ребенок будет всегда испытывать вашу волю и разум!

Ваши настойчивые действия - проявление вашей любви и заботы о детях. Вы поступаете очень разумно, настаивая на добросовестном выполнении работы. Ведь их будущий босс тоже будет вести себя неуступчиво, справедливо ожидая от них выполнения своих обязанностей. Вспомните, ведь ваши дети приняли на себя добровольные обязательства; если уж воспитывать у них чувство ответственности, пусть лучше немножко пострадают сейчас, чем сильно - после замужества или в критической служебной ситуации.

С младшими детьми можно попробовать такой способ: в кухне или спальне вывешивается красивая таблица. Возле имени каждого ребенка наклеивается звездочка. В качестве стимуляторов могут служить и лакомства, и словесная похвала.

Иногда медлительного ребенка можно расшевелить общей работой. Заранее планируйте такую общую работу, пока этот ребенок тоже в нее не втянется. Здесь очень много плюсов. Можно, весело разговаривая, научить его как следует мыть ванну. И работа пойдет быстрее, да и вам обоим будет веселее; а ребенок запомнит, что труд может ассоциироваться с удовольствием. И когда он научится, то захочет сам справиться с этим делом.

Очень важно, чтобы ребенок почувствовал радость труда. Рассказывайте и показывайте, какое приятное удовлетворение испытываешь, если работа хорошо выполнена. Например, чисто, до блеска вымыт пол на кухне. "Полюбуйся, как теперь он сверкает! Разве всем это не понравится?" Можно своим заразительным энтузиазмом даже мытье туалета сделать привлекательным. Когда ребенок что-то сделал очень хорошо, не жалейте искренних слов похвалы, воздайте по заслугам. Помогите ему прочувствовать гордость за свой труд (каков бы он ни был!), если он выполнен на совесть. И помните: если не будет ежедневного контроля, если не будет негативных последствий за неделанное, кое-кто из детей пойдет по пути наименьшего сопротивления и ничего (или почти ничего) не будет делать. Ленивым детям необходим постоянный контроль матери и отца, которые ничего не оставят незамеченным - ни плохое, ни хорошее.

Некоторые родители интересуются, стоит ли платить деньги за выполнение домашних обязанностей. Разве дети не должны заниматься этим бесплатно, ведь они члены семьи? Я встречал родителей, которые находили самые разнообразные способы поощрения детей. У нас в доме принято, что дети сами поддерживают порядок в своих комнатах, это их главная бесплатная обязанность. А за другие поручения, за определенные обязанности мы им платим. Такая

традиция дает им право выбора. Начиная с двенадцати-тринадцати лет детям полезней поработать "на стороне". Тогда они становятся более ответственными. Когда дети работают "на родителей", им приходится иметь дело с людьми, любящими их, невзирая ни на какие минусы. А посторонний человек, как правило, судит о них объективно, по качеству работы.

Еще один тип ленивого - ребенок "зависимый". Обычно его воспитывает одинокий родитель, который излишне опекает, а потому (сознательно или бессознательно) способствует тому, что ребенок растет инфантильным. С самого раннего возраста мама (или папа) буквально все за него делает. Иногда начинается это после каких-то серьезных болезней, а иногда просто потому, что вид у малыша хрупкий и беззащитный. Такой ребенок очень рано начинает понимать, что когда он слишком активно себя ведет, то вызывает беспокойство. "Очень уж ты разбежался, устанешь".

Играя роль зависимого, неумелого существа, ребенок получает гораздо больше эмоциональной поддержки, любви и всяческих благ. Он становится беспомощным, а родитель ликует - без него ребенку трудно обойтись.

Часто такие дети, подрастая, начинают покусывать руку дающего, их требования постепенно становятся непомерными. Они злятся на собственную слабость и зависимость, справедливо обвиняя родителей, и в то же время чувствуют, что им нужны и их опека и забота, и любовь и душевная поддержка. В юношеском возрасте такие дети бывают совершенно несносными и родители терпят от них обиды и оскорбления.

Став взрослым, такой "зависимый" юноша часто не в состоянии сохранить ни работу, ни жену. Он может долгие часы размышлять, как бы ухитриться подольше просидеть на пособии для безработных или выцарапать у папочки дополнительную подачку. "Зависимая" девушка вступает в семейную жизнь абсолютно неподготовленной. Что называется, "ни обед приготовить, ни постель постелить". Вот и висит целыми днями на телефоне, получая от матушки ответы на элементарные вопросы: "А надо вскипятить воду?", "А что мне приготовить на ужин!"

Я собственными глазами видел, как матери водят замужних дочерей к бакалейщику и приезжают, чтобы показать, как им расставить мебель в спальне. Жена жалуется своей матери, что муж не уделяет ей времени или внимания, что мало зарабатывает, и она не может себе позволить купить все, что ей хочется. Она вечно ноет и жалуется, а мамочка постоянно ее утешает и успокаивает и всегда принимает ее сторону в ссорах с мужем.

А уж беременность для такой женщины - настоящее несчастье, которое может вызвать множество проблем, в том числе психологических. Она может в прямом смысле залечь в постель на все девять месяцев, а иногда даже преждевременно разрешиться от бремени. Тогда, разумеется, ей потребуются усиленные дозы внимания и сочувствия. Очень часто у избалованной женщины бывает подавленный, мрачный вид, потому что она постоянно ищет кого-то, кто придет ей на помощь и все сделает за нее по дому. А может, выдаст ей чек или согреет своим теплым сочувствием: ведь она так несчастна и еще ей предстоит столько страдать.

Мораль сей басни для родителей такова: если вы не воспитаете своих детей самостоятельными, инициативными, рассчитывающими на свои силы людьми, то проведете свои преклонные годы, воспитывая уже внуков, потому что вырастить их ваши детки будут не в состоянии. Чтобы ваши дети в будущем стали самостоятельными взрослыми, вы должны постепенно начать относиться к ним как к взрослым. Будете смотреть на них, как на маленьких, они и останутся маленькими, вернее, взрослыми, которые никогда не повзрослеют.

"Тонкий" и "толстый"

Не одно поколение американский детей выросло под накомпанемент этих слов: "Дорогая, скушай свои овощи! Ты забыла, как детки в Китае голодают?" или "Чтобы на тарелке ничего не осталось! Не выбрасывать же добро!". Вряд ли родителей беспокоит что-нибудь так, как забота о еде; но потом ничто не приносит столько огорчений, сколько раскормленный ребенок.

На самом-то деле лучше всего регулируют свое питание сами дети, особенно малыши. Они всегда съедят столько, сколько им требуется, не больше. При воспитании детей родители постоянно сталкиваются с проблемами питания, поэтому им нужно знать, на что обратить внимание и что делать в таких случаях.

Разборчивые (привередливые) в еде дети.

Сбалансированная диета для всех детей должна включать в разнообразных сочетаниях следующие продукты:

1. Молоко и молочные продукты
2. Мясо, птицу или рыбу
3. Яйца
4. Зелень и овощи (кабачки, огурцы, тыкву, репу и т.д.)
5. Овощи, содержащие крахмал
6. Фрукты
7. Каши или хлеб

Малышам еще необходимо несколько капель витамина D. Сравните, проверьте свое меню для детей за последние три дня и проанализируйте, насколько оно правильно составлено.

Есть семьи, где любая кормежка ребенка превращается в поле битвы. Выбор и приготовление еды в большинстве семей - прерогатива матери независимо от того, работает она или нет. Это ее дар любви своей семье. И если семья его отвергает или не оценивает должным образом, это очень огорчает творца - мамочку. Бывает, даже до слез. Ради собственного здоровья и спокойствия матери ни в коем случае не стоит расстраиваться, если ее дети начинают отказываться от еды.

Я хочу предложить вам несколько прекрасных испытанных методов, которыми можно "осадить" привередливого ребенка:

1. Положите на тарелку ребенку очень маленькие порции, всего понемножку. Поскольку он не утолит голода таким количеством пищи, он попросит добавки. Если при этом на тарелке останется еда, которую он еще не пробовал, попросите, чтобы он ее тоже попробовал, и только после этого добавьте то, что ему понравилось. Таким образом вы сможете привить вкус к продуктам, которые ему меньше нравятся, и при этом обойдетесь без насильного заталкивания пищи, без выплевывания и вообще без борьбы.

2. Никогда не заставляйте ребенка доедать все с тарелки. Зато в следующий раз дайте меньшую порцию. Если дети едят мало в установленное время, не допускайте, чтобы они могли что-то перекусить между завтраком, обедом и ужином. А вот когда у ребенка хороший аппетит, ему можно дать что-нибудь "перехватить", но это должно быть что-то полезное, например молоко, фрукты или сок. Иногда детям дают излишне калорийную пищу, она портит аппетит, а пользы от этого мало. В большинстве лакомств содержится очень много сахара: фруктовая вода, конфеты, булочки, пирожные, мороженое, варенье. Все они очень вредны как для зубов, так и для здоровья вообще.

Наш сын Поль сладостями испортил себе зубы. Мы обнаружили это при первом визите к стоматологу, когда выяснилось, что у него двенадцать кариесных зубов. Это был какой-то кошмар, мы ничего не могли понять. Стали разбираться, как же такое случилось, и нашли причину: У него под кроватью обнаружился десятифунтовый мешок с сахаром, куда он частенько заглядывал! Пристрастие к сладостям обычно культивируется самими родителями, которые часто подают их к столу и применяют как поощрение. Признаюсь, этим грешили и мы, за что и пострадали. У нашего семейного дантиста уже "кадиллак" с шофером, и наши дети внесли немалую лепту в его капитал.

3. Никогда не измеряйте свою любовь к ребенку или мужу количеством съеденной ими еды или десерта. Есть женщины, которые благодаря такому заблуждению досрочно отправили на тот свет супруга, а детей раскормили, как хрюшек.

4. Поскольку время общей трапезы - одна из редких возможностей для всей семьи собраться за столом в течение дня, пусть она проходит в приятной, свободной, доброжелательной обстановке. Это будет время для обмена интересными новостями и мнениями. Никогда не тратьте время еды на нотации, злословие или наказания, от этого может тут же пропасть аппетит у любого. Если нужно, найдите другой подходящий момент.

5. Когда кто-то из детей начинает спорить, грубить или безобразничать, выведите его из-за стола и из комнаты без всяких комментариев. Отведите его в другую комнату и спокойно предупредите: "Когда ты почувствуешь себя лучше, мы рады будем видеть тебя за столом". Не спорьте с ним и ничего не обсуждайте. Он прекрасно понимает, почему вы его выдворили из-за стола. Если он успокоился, через пять минут позовите его. Установите в семье такой порядок: во время трапезы никаких ссор, только приятные разговоры.

6. Если ребенок долго "мучается" над тарелкой, можно подбодрить его пару раз, но не больше. В конце обеда без всяких комментариев уберите со стола все тарелки, и его в том числе. Может быть, он и не наелся, но слегка поголодать не вредно. И не разрешайте ему ничего "перехватывать" до ужина. *На поведение ребенка больше повлияют не ваши слова, а ваши дела.*

К тому же способу можно прибегнуть, если ребенка неоднократно позвали к столу, а дозваться не смогли. Конечно, есть исключения - когда он заранее предупредил, что не сможет прийти, или опаздывает по не зависящим от него обстоятельствам.

7. Не ругайте ребенка во время еды, если он уронил кусочек чего-то или пролил что-то на скатерть. Лучше всего доброжелательно обратиться к нему с такими словами: "Давай я тебе дам ложку побольше, чтобы зачерпнуть соус". Или "Если держать кувшин с другой стороны, гораздо удобнее из него наливать".

8. За обедом можно обсудить, как правильно вести себя за столом, но ни в коем случае не в обличительном тоне. Лучше это делать с юмором. Тогда дети чему-то научатся, а не будут обиженно возражать на замечания или нарочно сердить вас своим непослушанием. Однажды Поль попытался вывести нас из терпения своими отвратительными манерами. Когда он стал хватать еду руками, я спокойно поставил его тарелку на пол и сказал: "Поль, обедай вместе с Кокосом" (нашей собакой). Дети, сидевшие за столом, пришли в восторг и залаяли. После этого случая Поль стал вести себя за столом гораздо приличней. А вот если бы я рассердился, то сын достиг бы того самого эффекта, на который он рассчитывал.

9. Помните: если диета ребенка хорошо сбалансирована, лучше, если он ест меньше. По данным ряда очень серьезных исследований, причиной излишней полноты взрослых и подростков являются перекармливание их в раннем детстве или настоятельные требования родителей, чтобы дети до последней крошки съедали все, что положено на тарелку. От перекармливания образуются дополнительные жировые клетки, которые остаются на

всю жизнь. А потом приходится взрослому дитяте сидеть на диете и постоянно следить за своим весом.

Тучный, полный ребенок

Для девочки-подростка быть тучной - настоящее несчастье. Конечно, полные мальчики тоже переживают, но некоторые из них, по крайней мере те, кто отличается хорошей координацией и силой, могут компенсировать этот изъян, став защитником в футбольной команде или занявшись тяжелой атлетикой. Я знаю, излишняя полнота и девушкам, и юношам приносит очень много огорчений.

Несколько лет назад я принимал участие в медицинском осмотре студентов своего университета. Отвечая на вопрос, беспокоит ли их лишний вес, более девяноста процентов студенток ответили: "Да". Причем независимо от фактического веса. Многие были даже худенькими, но тем не менее считали, что надо бороться с полнотой. Большинство таких людей перепробовали множество диет. Некоторые диеты действительно ненадолго помогают, а большинство из них вообще безрезультатно. Встречаются диеты и с таким эффектом: сначала тридцать фунтов долой, потом тридцать шесть прибавили или двадцать пять сбросили, тридцать набрали и так далее.

Почему же многие люди не могут похудеть, несмотря на их старания? Исследования дают на это вполне определенный ответ: основные причины заключаются в традициях питания в семье, эмоциональных и психологических факторах. Правда, существуют и наследственные причины, когда одни люди мгновенно прибавляют в весе, а другие вечно стройны, сколько бы они ни переждали (просто у них нет предрасположенности к полноте).

Но даже если ребенок унаследовал тенденцию быстро поправляться, это еще не значит, что он должен быть толстым. Если он не был толстым в детстве, если его приучали к здоровому режиму питания в подростковом и юношеском возрасте, не вижу биологических причин для его ожирения. К несчастью, дети с наследственной склонностью к ожирению обычно имеют родителей с нездоровыми традициями в питании. Дети таких родителей с самого раннего возраста усваивают, что обеденный стол - это не что иное, как плацдарм для обжорства, а кухня - любимое местечко, где всегда найдется что-нибудь вкусненькое (удержаться невозможно!). Еще хуже, когда дети приучаются за хорошее поведение получать конфеты или другие сладости. Становясь постарше, они очень быстро привыкают тратить карманные

деньги на сладости, и тогда проблема лишнего веса превращается в бедствие.

Итак, правильный режим питания детей должен начинаться с родителей. Если вы не хотите, чтобы мучились дети, начинайте с себя.

Конечно, легко всяким там ученым советовать: "Не ешьте много!" - а вот от людей, которые стремятся похудеть, требуется недюжинная внутренняя стойкость, решительность, им приходится ломать весь строй жизни. И никаких поблажек. Стоит дня три не последить за калориями, и тут же "отяжеление" дает себя знать. Если ребенка не любят, отвергают, если у него излишне требовательная семья, вкусная еда может стать для него главным средством психологической поддержки. Отчаявшись, он думает: "Стоит ли стараться худеть?" И не старается. Толстеет себе, раздувается, а повзрослев, частенько плачет, втайне надеясь на чудо.

Рассмотрим, каковы психологические и эмоциональные факторы, способствующие ожирению. Они реально существуют, но, как мне кажется, тесно связаны и с генетической предрасположенностью к быстрому прибавлению в весе. Я работаю со многими особами женского пола, у которых более чем достаточно эмоциональных и психологических причин, чтобы набрать лишний вес, и тем не менее этого не происходит. Часть из них постоянно чревоугодничает, но не толстеет в отличие от тех, у кого генетическая предрасположенность к полноте. Потенциальные толстушки не попадают в "порочный круг", пока у них все хорошо, даже вес слегка снижается. Но как только случается какая-то неприятность, диета забрасывается, а вес неумолимо начинает прибывать. Еда превращается в своеобразную отдушину, и такие "едаголики" (по аналогии с алкоголиками) готовы что-то жевать четыре, пять, а то и шесть раз в день.

Бывает, что ребенок или взрослый переедает потому, что он очень несчастлив, одинок или не нашел места в жизни. Со временем это переедание становится привычным, причинно-следственным состоянием: вначале жалость к себе, а за ней компенсация - вкусная, обильная еда. Так что же мы советуем родителям и их тучным детям?

1. Начинать, думаю, следует с решения всех тех психологических и эмоциональных проблем, которые могут усложнить и сорвать программу похудения. Стрессы надо свести до минимума. Нельзя сражаться со всеми врагами одновременно. Наметьте себе одного - ожирение - и направьте на это все силы. Но сначала, может быть, вам придется намеченное похудение отложить на несколько месяцев - пока вы не приведете в порядок

дом, окончательно не решите вопрос о разводе, не поменяете школу, квартиру или работу.

2. Я уже убедился, что пытаться похудеть только при помощи новейшей, вычитанной в журнале или газете диеты практически бесполезно. Вам нужна система, которая не повредит здоровью, которая уже помогла многим другим. Кроме того, в ней должны быть предусмотрены всякие поддерживающие меры, чтобы легче переносить тяготы диеты. Моим пациентам лучше других помогала программа "Мы следим за весом". Эта система разумеется, подходит не всем подряд, но все же безопасней и эффективней большинства прочих коммерческих программ. Мать с дочерью, две сестры или подруги могут осуществлять ее одновременно. Они будут взаимно поддерживать друг друга, помогать в тяжелые дни. Но еще раз повторяю: приступать к диетической программе можно лишь тогда, когда вам не грозят стрессы.

Некоторые диеты срочного похудения могут быть опасны для здоровья (дзен-буддистская макробиотическая, "Хинду Гуру" и другие). Чаше всего такие диеты опасны для растущих организмов, для подростков, к ним прибегать не следует.

3. Врач может прописать лекарство, подавляющее аппетит, но при этом важно, чтобы ребенок был на лечебной диете и витаминах во избежание осложнений со здоровьем. Кроме того, и родители, и врач должны очень внимательно следить за дозировкой, так как кое-какие препараты вызывают эффект привыкания.

4. Показаны физические нагрузки в умеренных дозах. Во-первых, от них сгорает часть калорий; во-вторых, и это важнее, они помогают побороть депрессию. Это должны быть такие упражнения, при которых пульс работает в пределах 130 - 140 ударов в минуту; бег трусцой, быстрая ходьба, велосипед, прогулки, лыжи, плавание. Занятия нужно проводить ежедневно, не менее двадцати минут.

5. И наконец, позвольте познакомить вас со специальной программой, которую я рекомендую некоторым своим клиентам. Вначале я работал по ней с тинэйджерами и убедился, что она безвредна и эффективна. Она действительно помогает и содержит всего несколько несложных правил. Все, что требуется, - желание подростка.

Первое, что нужно, - справка семейного врача, чтобы знать, что у ребенка нет медицинских противопоказаний типа диабета или гипогликемии. Затем я выясняю, нет ли каких-либо психологических факторов или острых потрясений, которые нужно нейтрализовать до того, как мы начнем. Скажем, через две недели начинаются выпускные экзамены, и вся жизнь подчинена под-

готовке к ним; конечно, надо подождать, пока они пройдут. Важно, чтобы пациент мог сконцентрировать всю свою энергию на проблеме похудения, так как программа предусматривает постоянные небольшие изменения.

Начинаем мы с полного отказа от еды на три с половиной дня. Единственное, что можно себе позволить, - вода (сколько угодно) и всякие витамины. Суть заключается в том, чтобы вывести из организма яды (шлаки) и подавить аппетит. И кроме того, полный отказ от пищи с самого начала переносится легче, чем сдержанность, - если вообще ничего не есть, переедание тебе не грозит!

Потом, когда снова начинаешь принимать пищу, надо соблюдать следующие простые, легко запоминающиеся правила:

а. Не ешьте ничего сладкого. Без всяких исключений. Запрещены: лимонад, конфеты, все кондитерские изделия, мороженое, сиропы, пирожки, виноградный сок, любые желе и т.д.

Сахар - это яд. Так и запомните.

б. Можно, кроме названного, есть все, что угодно, - только малыми порциями. Вам никогда не захочется опять "растянуть желудок" или разжечь аппетит. Теперь вам надо чувствовать себя сытым от малого количества еды. Тогда содержание калорий значительно снизится, но пища должна быть полезной и сбалансированной в соответствии с семью категориями продуктов, перечисленными в начале этой главы. Не увлекайтесь жирами. Избегайте жареных блюд.

в. Если почувствуете голод, можно - и даже рекомендуется слегка перекусить между приемами пищи. Но чем-то полезным, не лакомствами. Это могут быть фрукты, овощи, соки, сыр с крекерами, кокосовое масло, молоко, творожный сыр или холодное мясо. Напоминаю, все это только маленькими порциями. После этих трех с половиной дней, придерживаясь такой системы, вы никогда больше не будете чувствовать голода.

г. Ежедневно принимайте поливитамины. Это уберет вас от стресса, поможет преодолеть скрытые голодные спазмы и, кроме всего прочего, сохранит здоровье.

А вот это уже не правило, а специальное предупреждение: "Будьте особенно осторожны с едой, когда смотрите телевизор. У многих уже сформировался рефлекс: включается телевизор - начинается жевание. Если вы приучитесь подкармливаться, наслаждаясь любимой передачей, до ожирения "рукой подать!"

Обязательно продумывайте заранее, как себя вести, если собираетесь в гости, на свадьбу, на банкет, на любой прием, где будет накрыт стол.

Можно, например, потихоньку предупредить хозяйку, что вы на диете. Ее это не удивит (кто из нас не сидел на диете?) и вам поможет. А когда к вам придут гости, приготовьте питательные несладкие закуски. Гости будут за это очень признательны, потому что у нас у всех одна и та же проблема!

Следуя данной системе, можно за неделю похудеть на фунт (453,6 г). А значит, за десять недель - на десять фунтов. Но самое главное - сделать очень простую диету *привычной*. Она же очень гибкая и несложная; вам не придется мучиться или голодать. Только помните: ничего сладкого. И есть только маленькими порциями, чтобы не возбуждать аппетита. Аппетит - это ведь привычка, состояние ума. Если вы постоянно едите понемножку, вы будете чувствовать себя сытым и довольным.

Желаю успеха. Это прекрасный, проверенный на практике способ. Все, что нужно от вас, - следовать ему.

Энурез (ночное недержание мочи)

Ранним утром в семь часов десять минут Чарли, опустив глаза, выскользнул из своей спальни, волоча за собой вонючее мокрое одеяло и промокшие тапочки. Мать взглянула на него и печально вздохнула; не сказав ни слова, она поспешила вернуться в кухню. Через минуту раздался знакомый утренний гул стиральной машины. Позже, заглянув в спальню сына, мать заметила сбившуюся за ночь клеенку и привычное мокрое пятно на матрасе. На полу, на ковре, тоже темнело круглое пятно; видимо, сюда он перебрался досыпать, когда уже промочил постель. На глаза набегали слезы отчаяния и бессилия. Она стояла, тихо рыдая и качая головой. Чарли куда-то скрылся, страдая от унижения.

Нормальный ребенок к трем годам остается сухим весь день; если только не случится какого-то внезапного испуга. В пятилетнем возрасте малыш должен быть сухим и ночью, во всяком случае, три четверти времени. В семь с половиной лет всего семь процентов детей иногда могут намочить постель ночью, а к восемнадцати годам эта цифра снижается до двух процентов.

У мальчиков эта проблема возникает вдвое чаще, чем у девочек. Не такая уж редкость для тинэйджера бороться с недержанием мочи в средних и старших классах. Восемьдесят процентов страдают энурезом только по ночам. Пятнадцать процентов - и днем, и ночью, а пять процентов - только днем. В большинстве случаев, даже если ничего не предпринимать, у ребенка все пройдет само собой. И научные данные говорят о том, что это совершенно отдельная проблема, не связанная с какой-либо серьезной патологией, характерной для семьи или ребенка.

Одно время во Флоте Соединенных Штатов с ночным недержанием мочи у рекрутов восемнадцати-двадцати лет боролись своеобразным способом: укладывали спать в гамаках, подвешенных один над другим. Каждую ночь парни менялись местами, нижние - с верхними. Спящего внизу можно было только пожалеть! Утверждают, что такой метод очень помогал избавиться от недержания. Ну, а если ничто не помогало, парня увольняли "по служебному несоответствию".

Причины энуреза. В одном случае из двадцати (или в пяти процентах) причина имеет органический характер: инфекция мочевого тракта, диабет, повреждение мочевого канала или дисфункция, уменьшающая напор струи из мо-

чевого канала. Причинами иногда служат эпилепсия, лунатизм, травма спины, умственная отсталость или паразиты в организме человека. Но так как это довольно редкие случаи, я просто упоминаю о них.

Бывает, что у ребенка слишком маленький мочевого пузырь или он слишком крепко спит и не просыпается от ощущения переполненности мочевого пузыря. Однако чаще всего причиной энуреза становится сочетание двух факторов. С одной стороны, отставание в развитии и возмужании, с другой - психолого-эмоциональные причины (тревожность, незащищенность, эмоциональный стресс или семейные конфликты). Задержка в развитии проявляется в том, что сигнал от мозга до мочевого пузыря передается слишком медленно. Обычно это наследственная особенность; часто отец или мать ребенка страдали в детстве энурезом.

Если недержание мочи случается в дневное время, если струя прерывистая или слишком слабая и сопровождается жаром или болью, это явные признаки каких-то органических проблем. Значит, немедленно надо обращаться к своему врачу, чтобы он провел тщательное диагностическое обследование. Правда, бывают случаи, когда у одного ребенка наличествует сразу несколько причин: отставание в развитии, крепкий сон и маленький мочевого пузырь. Как тут быть? Если органическое заболевание исключается, можно ничего не делать, потому что в девяноста процентах случаев недержание мочи у ребенка пройдет само собой. Однако чаще всего родители стремятся как можно скорее избавиться от этого неприятного явления прежде всего по эстетическим причинам и по бытовым - чтобы покончить с ежедневными стирками пахнущих одеял и простынь. К этому можно добавить насмешки братьев и сестер, а иногда и сверстников, если вдруг в походе или после ночевки в гостях обнаружится конфуз.

Конечно, не стоит игнорировать эту проблему, если дело затягивается. После того как семейный врач или педиатр подтвердил, что физиологических причин нет, можно начинать помогать ребенку преодолевать недуг.

Из девяти детей лишь один у нас страдал недержанием, да и то только по ночам. Если бы время можно было вернуть назад, мы бы поступили совсем по-другому. Этот наш сын очень крепко спал и к тому же отличался замедленностью развития. Речь не шла об интеллекте: он был умным мальчиком. Неприятности в плане энуреза часто случались с ним в начальной школе и изредка в средних классах. Мы дали ему возможность самому стирать свои пижамы и одеяла. Наша линия поведения заключалась в том, чтобы не

заострять на этом внимание и не унижать мальчика, зная, что все придет в норму. Так и случилось. Мы гордились своей выдержкой ("Какие мы мудрые родители, как мы не делаем из мухи слона"). А ведь могли и должны были "высушить" его раньше. И избавить от лишних переживаний и стыда.

Стратегия, которой я пользуюсь теперь и рекомендую всем детям, страдающим энурезом, состоит из нескольких шагов; не поможет один, попробуйте следующий.

Простые первые шаги. Начнем с того, что, обследовав ребенка и исключив физиологические проблемы, перестаньте давать ему любые жидкости с четырех часов дня. Никакого питья, даже за ужином или перед сном. Разумеется, совершенно необходимо заранее договориться с ним об этом, тогда можно добиться успеха.

Вторая тактика, для детей школьного возраста, заключается в том, чтобы научить их регулировать размеры мочевого пузыря и одновременно научить управлять мускулатурой мочеоточника. Пусть ребенок выпьет много жидкости, лучше с утра, и, когда захочет в туалет, посоветуйте ему потерпеть хотя бы пять минут. В следующий раз пусть это будут десять, пятнадцать, двадцать, до тридцати минут. Пусть он вообразит себе, что мочевого пузыря - это воздушный шар, частично наполненный водой. Если он потерпит и не сразу побежит в туалет, шар (мочевого пузыря) растянется, увеличится в размерах, а значит, и ночью, во сне, он тоже сможет потерпеть.

Еще надо объяснить ребенку, что у него есть специальная мышца, которая задерживает или освобождает струю, и, как любую мышцу, ее можно тренировать и укреплять. Один из таких способов состоит в том, что в туалете, во время мочеиспускания, нужно три-четыре раза задержать и отпустить струю. Начать - и прекратить, потом повторить. Это будет своеобразная игра. И если ребенок поверит, поймет, что такое упражнение может помочь ему избавиться от энуреза, он охотно вас послушается.

Третья тактика. Проанализируйте весь ход повседневной жизни ребенка. Не велики ли психологические нагрузки для него? Может быть, появился маленький ребенок в доме, приемный сын или дочь, развод родителей, сложный переезд, затяжной конфликт между родителями и ребенком? Если можете, смягчите стресс и уделите ребенку как можно больше внимания и заботы.

Тактика четвертая. Разработайте систему мягких небольших поощрений за то, что ребенок остался сухим. (Я бы вообще никогда не стал наказывать его за недержание.) Начертите таблицу на месяц и повесьте у него в спальне. За

каждую спокойную ночь рисуйте звезду, или десять баллов, или какой-то другой "знак отличия" за "выдающееся достижение". Когда наберется сто баллов или десять звезд, он получит возможность обменять их на что хочет: на кино, поездку с родителями в Диснейленд и т.п. Малышам можно вручить награду на следующее после сухой ночи утро - например, палочку несладкой жевательной резинки. И обязательно похвалить.

Если какая-то из предложенных тактик за две-три недели не помогла, переходите к другой, продолжая применять и первую.

Еще один подход: медикаменты. Медикаментозное средство от энуреза должен выписать семейный терапевт или педиатр. Оно помогает ослабить напряжение мочевого пузыря, удержать большее количество жидкости за ночь; при приеме такого типа лекарства ребенок спит более чутко. Иногда применяется настойка белладонны, она помогает укрепить мышцу мочевого пузыря. Третье средство - выпить специальный стимулянт и принимать его на ночь. Он поможет нарушить чересчур крепкий сон, из-за которого часто бывает недержание.

"Условное устройство". Его можно испробовать только с согласия ребенка школьного возраста. Оно помогает шестидесяти-восемидесяти процентам детей. В США оно продается вместе с инструкцией за 30 - 45 долларов в зависимости от модели, это устройство можно заказать по почте по каталогу. Что собой представляет это устройство? На кровать стелется специальное покрывало. Как только на него попадает хоть одна капля воды или мочи, включается звонок: ребенок просыпается и бежит в туалет. От такой процедуры у большинства детей быстро вырабатывается условный рефлекс и энурез прекращается. Со временем ребенок приучается чувствовать, когда мочевой пузырь переполнен, просыпается и идет в туалет еще до того, как зазвонит звонок.

Иногда, правда, родители жалуются, что крепко спящий ребенок не просыпается от звука. Если и прибавление звука не помогает, придется заняться специальной тренировкой. Когда ребенок уже уснул, родители несколько раз за ночь включают будильник и будят ребенка. Как правило, через непродолжительное время ребенок сам начнет просыпаться от звука звонка. Чтобы облегчить ему просыпание, параллельно можно давать лекарство. Еще один способ: поставить будильник подальше от кровати, тогда ему придется вставать, чтобы его выключить. Лучше, если ребенок с энурезом спит отдельно от других детей, в своей спальне.

Обычно результат дает себя знать в течение двух недель, но при отсутствии такового и через месяц не отказывайтесь от этого метода. Я заметил, что "условное устройство" не приносит пользы, если родители не соблюдают точно инструкцию. Иногда полезно проконсультроваться с психологом или со специалистом по методике отработки условных рефлексов.

Я бы посоветовал вам не особенно беспокоиться по поводу энуреза до школы. Чаще всего это как раз та задержка развития, которая со временем проходит. Там, где явление затягивается, видимо, надо обучить ребенка контролю за функциями мочевого пузыря, тем более, что в девяноста процентов случаев это можно сделать, как уже говорилось, спокойно и мягко. Если же, несмотря ни на что, энурез не проходит, обратитесь к опытному специалисту.

И все же в подавляющем большинстве случаев вы в силах помочь своему ребенку, не прибегая к такой помощи. Успеха вам!

Когда ребенок попадает в дурную компанию

Когда четырнадцатилетняя Кристина выходила из церкви после воскресной службы, священник пожал ей руку и попросил на минуту зайти к нему в кабинет. Там, в доверительной беседе, он поделился с ней своим беспокойством о семье, жившей в том же приходе. Речь шла о женщине, которая развелась с мужем, давно перестала ходить в церковь и теперь славилась дурной репутацией. "Меня беспокоит ее дочь Дебора. Она-то еще приходит в церковь, хоть раз в месяц, Я надеюсь, что любовь и дружба могут помочь нам удержать ее от дурного пути матушки". Священник попросил, чтобы Кристина, ровесница Деборы, попыталась с ней подружиться и вовлечь ее в религиозную деятельность. Кристина с радостью согласилась.

Дебора с Кристиной быстро стали подругами - то, что вначале было поручением, скоро переросло в эмоциональную привязанность. Но мать Деборы была не так глупа. Она с самого начала догадалась, почему вдруг Кристина заинтересовалась ее дочерью, и возмутилась вмешательством священника, попытками "спасти" Дебору. Она разработала контрстратегию и стала всячески поощрять дружбу с Кристиной, одновременно стараясь сделать свой образ жизни как можно привлекательней для нее.

Не прошло и года, как мы увидели неузнаваемую Кристину - она пристрастилась к наркотикам, случайным половым связям, алкоголизму. К этому времени она отказалась от своей семьи, заявив, что все они "отстали от жизни". Мать Деборы одержала победу над пастором на его собственном поле. Она увела у пастыря "невинную овечку".

Пришлось три с половиной года бороться за Кристину, пока она наконец не образумилась и не помирилась с семьей и церковью. "Благодаря" случившемуся несчастью священник получил наглядный урок: когда становятся друзьями люди с разными нравственными взглядами, не всегда побеждают высшие ценности.

Родители Кристины слишком поздно поняли, что происходит, но разобравшись, что к чему, оказались в состоянии начать борьбу. В результате долгих, тяжелых усилий они вырвали Кристину из болота этой растлевающей дружбы. Когда дети чувствуют, что вступают на путь, противоречащий нравственным ценностям родителей, они редко приводят в дом сомнительных приятелей. Бывает, что лишь слу-

чайно или после того, как несчастье уже свершилось, родители впервые узнают, какие могущественные силы противостояли им за стенами дома.

Стив был рослым и развитым тринадцатилетним мальчиком, смысленным, общительным, и родителям в голову не могло прийти, что с ним что-то происходит, пока не обнаружилось вот что. Как-то в два часа ночи мать пошла в ванную комнату. Проходя мимо спальни Стива, она заметила, что дверь открыта. Подойдя поближе, чтобы закрыть ее, она вдруг увидела, что кровать пуста. Она включила свет. Постель была расстелена, окно раскрыто, но Стива не было ни в комнате, ни, как выяснилось, вообще в доме.

Родители несколько раз обыскали и дом, и двор, но безуспешно. Припомнили, что он лег спать в одиннадцать, жалуюсь, что очень устал. Вечер был спокойный, все были в хорошем настроении. Вот и все, добавить больше нечего. Что делать: вызывать полицию или дожждаться Стива и потребовать объяснений? Они были поражены и растеряны, не могли прийти в себя, а потом мать еще раз зашла в комнату сына и обнаружила, что окно закрыто, а он крепко спит в постели. С огромным трудом им удалось разбудить его.

Где был их сын? Родители допытывались у него все утро, но не добились ничего, кроме отрицаний и уклончивых объяснений, явно противоречивых и выдуманных.

Было абсолютно ясно, что Стив не собирается ни в чем признаваться, поэтому родители отправились на работу, ничего не добившись. Они сами провели расследование, которое сделало бы честь любому детективу, и вот что выяснилось. Мальчик регулярно уходил из дому в час ночи, встречался с приятелями, девочками и мальчиками, в подвале нежилого дома в соседнем квартале; и там они устраивали "тусовки" и пробовали наркотики. Каждый из участников будил себя карманным будильником, незаметно выскользывал из дому и крадучись возвращался обратно. Пока родители Стива случайно не обнаружили его исчезновения, никто из родителей этих детей понятия ни о чем не имел!

Насколько знали родители Стива, все его приятели были приличные, хорошие ребята; в свою очередь остальные родители тоже считали Стива благополучным ребенком. Строго говоря, все эти дети и были хорошими. Они были просто любознательны. Но тропинка, по которой они пошли была довольно скользкой: обман, экспериментирование с опасными, запрещенными таблетками, отход от нравственных ценностей семьи. Когда все это выяснилось, родители поняли, что кое-какие настораживающие признаки

были и до этого, надо было только внимательнее и серьезнее отнестись к ним. В общем все эти дети были не очень уж скрытны. Лучшим прикрытием для них оказалась доверчивость их родителей.

Я не хочу сказать, что не надо доверять детям, обязательно надо. Но при этом нельзя забывать, что тинэйджеры - это еще не взрослые люди. Собственная незрелость заставляет их искать, на кого можно опереться. В них самих пока еще нет внутренней силы, которая могла бы сделать их по-настоящему независимыми. Поэтому, когда им кажется, что в нашей поддержке они больше не нуждаются, они находят опору в своих друзьях. Они постепенно отдают свою преданность товарищам. Им по-прежнему можно доверять, но теперь на них больше могут рассчитывать друзья, а не родители.

Если у вас теплые и любящие отношения с детьми, они никогда полностью не отдалятся от вас, хотя временами кажется, что так и случилось.

Почти у каждого ребенка наступают периоды, когда главную роль в его жизни начинают играть товарищи, какими бы близкими ни были до этого у него отношения с родителями. Вот почему вам надо не упускать из виду отношения ребенка со сверстниками. Внимательно присматривайтесь к каждому приятелю или группе товарищей, с которыми проводит время ребенок. Конечно, не надо делать это демонстративно и назойливо, чтобы не вызвать к себе враждебного отношения со стороны ребенка. Старайтесь незаметно, с искренним желанием полюбить тех, кто нравится вашему ребенку. Будьте наблюдательны, прислушивайтесь, когда есть такая возможность, к разговорам; обращайтесь внимание на то, о чем идет речь и кто присутствует при разговоре. Если вдруг разговор переходит на шепот, чутко реагируйте на такие нюансы. На все это надо обязательно обращать внимание, иначе нельзя будет отличить хороших ребят от плохих. Имейте в виду, что далеко не всегда друзья, которые могут сыграть роковую роль в жизни вашего ребенка, будут вызывающе одеты и ругаться как сапожники. Бывает, что "погубителем" оказывается такой же чистенький, аккуратненький мальчик, как ваш, который всегда очень вежлив с вами и кажется просто идеальным.

Предположим, что вы пришли к выводу, что какой-то приятель или группа друзей опасны для вашего ребенка; что вы можете сделать? Есть ли у вас право вмешиваться в выбор друзей? Я много размышлял на эту тему, но, повидав за долгие годы работы слишком много детей, жизнь которых была исковеркана плохими "друзьями", пришел у глубокому убеждению, что в некоторых случаях родители не

только имеют право, они просто *обязаны* запретить или прекратить опасную дружбу. Это такой же родительский долг, как запрещение малышу выбегать на проезжую часть улицы. Есть ситуации, когда необходимо действовать решительно ради будущего детей.

Разумеется, здесь идет речь о здравомыслящих родителях, которые вынуждены вмешиваться, потому что видят опасность, потому что искренняя любовь заставляет их принимать меры во спасение ребенка. Но есть и другая категория родителей, которые и сам-то не отличаются зрелостью, и своему ребенку не дают даже малейшей независимости. Такие родители постоянно держат ребенка "под колпаком", все решают за него, что лишает его нормальной возможности повзрослеть. Но ведь цель хороших родителей заключается не в том, чтобы дети научились принимать те же решения, которые принимали бы они сами; дело совсем в другом - научить детей, как принимать разумные решения. Родители могут позволить себе вмешаться в выбор друзей ребенком только тогда, когда убедятся, что эти друзья вовлекают его в опасную деятельность, которая жестоко ограничит его выбор в будущем. Если ваш сын отсидит пять лет в тюрьме за уголовное преступление, он не сможет баллотироваться в губернаторы, когда ему будет сорок лет. А если его нервная система будет разрушена наркотиками, он неминуемо окажется в психиатрической больнице, где будет доживать свой век.

Конечно, далеко не каждый приятель, который вам не понравился, доведет вашего ребенка до тюрьмы, психбольницы или могилы. Мы говорим о крайних случаях, и поэтому я очень вас прошу постараться без нужды не вмешиваться в отношения ребенка с друзьями. Конечно, вам не раз придется беспокоиться и сильно переживать из-за того, что приятели у ребенка из "других" семей (более или менее обеспеченных, более или менее культурных), а быть может, из-за того, что их манеры или стиль одежды, по вашим понятиям, неприемлемы и даже неприличны. До тех пор пока вы явно не убедились, что ребенок подражает опасным образцам, советую воздержаться от вмешательства. Это "испорченные" дети, которых приводит в дом ваш ребенок, если только они не замешаны в чем-то действительно опасном, может быть, просто играют в независимость, демонстрируют свою свободу от условностей.

Опыт показывает, что чаще всего дружеские отношения между совершенно разными детьми не могут долго продолжаться. Для этого у них нет общих интересов, общих стремлений. Но пока они вместе, пусть ненадолго, они друг другу помогают, узнают много нового, хотя взрослые этого могут

не замечать. Да и вообще ребенку полезно познакомиться с людьми, которые беднее или богаче вас; ему совсем не повредит узнать язык улицы и язык современных салонов. Лучший способ воспитания нетерпимости - оградить детей от внешнего мира, чтобы они не соприкасались ни с кем, кто хоть чуть-чуть отличается от вашего круга. Если даже ребенок органично воспринимает нравственные ценности и ваше окружение, знакомство с представителями разных слоев общества, пусть даже непродолжительное, пойдет ему только на пользу.

Вмешивайтесь только тогда, когда это необходимо, тщательно все обдумав, потому что ваши ошибки могут привести к нежелательным последствиям.

Методы опеки. В распоряжении родителей есть различные средства, чтобы ограничить влияние друзей, предотвратить ситуации, в которых ребенок может растеряться из-за неопытности. Причем ребенок не увидит в ваших действиях прямого вмешательства в свои отношения с компанией приятелей. Суть стратегии заключается в том, что в семье установлены общие, обязательные для всех правила, которые известны детям чуть ли не с пеленок. Когда дети подрастают, они воспринимают эти правила как сами собой разумеющиеся.

Одно из правил состоит в том, что на свидания запрещается ходить до шестнадцати лет. Почему именно до шестнадцати? В принципе для мальчиков это не большая потеря. Они взросятся позже, медленней и обычно не имеют возможности назначать свидания до получения водительских прав в шестнадцать-семнадцать лет; моих сыновей не смущало такое ограничение. А вот дочери очень рано созрели и физически, и социально и иногда возмущались этим правилом. Но слушались, пусть и неохотно, потому что всегда знали: с этим ничего не поделаешь, мама с папой в данном случае не пойдут на уступки.

Вечеринки, на которых встречаются четверо или больше мальчиков и девочек, мы разрешали раньше, потому что они не так опасны, как свидания "тет-а-тет". Я возражаю против индивидуальных встреч до шестнадцати лет, потому что знаю, чем это чревато, из своей клинической практики. Слишком много мне пришлось повидать девочек, очень рано физически созревших, которые начинали бегать на свидания в тринадцать, четырнадцать, пятнадцать лет, потому что мужчины стали интересоваться ими. Но свидания интересны до поры до времени. Спустя какое-то время любые свидания надоедают, они все так похожи одно на другое, и девочки начинают искать развлечений посерьезней. Тогда появляется опасность, что такая девочка- подро-

сток очень рано выскочит замуж. Часто девочки, которые слишком рано начали "гулять", выходят замуж до окончания школы или вынуждены бросать учебу из-за беременности или аборта. Почти всегда они выскакивают замуж по глупости, не особенно разбираясь, за кого, а потом эти браки заканчиваются разводами. Но, даже не выходя замуж, они запутываются в личных отношениях, потому что еще молоды и неопытны, "набивают себе шишки" и теряют веру в настоящее чувство.

Несмотря на то что под влиянием гормонов девочки в тринадцать-четырнадцать лет кажутся вполне взрослыми, они еще не в состоянии вынести все стрессы, которые приходится на долю женщины. Как много девушек, раньше времени увлекающихся любовными играми, к девятнадцати годам оказалось с двумя ребяташками на руках, с пеленками и кастрюлями да еще с мужем, в котором давно разочаровались. Вот и все их достижения! А те подружки, которые не бегали по свиданиям, учились в это время в колледжах или занимались интересной работой. Правило не ходить на свидания до шестнадцати лет, каким бы вздорным оно не казалось вашим детям, уберезет их от преждевременных взрослых отношений. То, что кажется таким привлекательным в тринадцать лет, в пятнадцать вызывает только усмешку. Внушите вашим детям следующее правило, помогающее избежать опасных связей: постоянные друзья должны быть не старше чем на один-два класса; никаких свиданий с девочками и мальчиками старше тебя более чем на два-три года.

Когда между ребенком и его друзьями очень большая разница в возрасте, их влияние на него становится очень сильным. Если ровеснику в ответ на предложение стянуть что-то в магазине девятилетний ребенок совершенно спокойно ответит: "Нет, я этой ерундой заниматься не стану", - то одиннадцатилетнему товарищу он, может быть, и не посмеет возразить. Если один из приятелей намного старше, то влияние обычно становится односторонним. А почему некоторые дети так любят дружить с младшими? обычно потому, что этот старший свободнее себя чувствует в обществе детей. Их он может подчинить себе. А для ровесников он пустое место. Если старший мальчик завел дружбу с вашим ребенком, он скорее всего, постарается проявить себя, отличиться опасными, глупыми, тайными проделками, чтобы показать, на что он способен, то ваш наивный дурачок будет ему подражать.

Не стоит категорически запрещать своему ребенку разговаривать или встречаться со старшими ребятами в школе.

Следите только за тем, чтобы ваш ребенок никуда не ходил со старшими детьми после школы.

Если с раннего возраста ребенку это правило доходчиво объяснить, он привыкнет находить себе друзей среди ровесников и пассию выберет не намного старше. В противном случае партнеры старшего возраста будут казаться ему гораздо привлекательнее. Они больше знают, они лучше ориентируются в обстановке, посещают хорошие рестораны, умеют себя вести в различных ситуациях. Они уже научились целоваться, следить за зубами и пользоваться дезодорантами. Они во всех отношениях соблазнительней для вашего сына или дочери!

Еще один путь, который поможет удержать детей от опасных связей, - откровенно разговаривать с ними на любую тему. Слишком многие родители предпочитают не затрагивать в разговорах с детьми такие темы, как секс, ухаживание, свидания, любовь и брак. Возможно, они опасаются, что, затронув эти "опасные" темы, вызовут раньше времени интерес и увлечение этими "взрослыми делами". На самом же деле всё как раз наоборот. С началом пубертатного периода у детей возникает совершенно естественный интерес к этим вопросам. Если они не получают ответов на свои вопросы у вас, им придется заняться экспериментированием. Нет необходимости красочно рассказывать им, что целоваться и обниматься очень приятно; что влюбленность - это изумительное, волнующее чувство; что ухаживание ведет к сексу или браку; но откровенные, без утайки серьезные разговоры на все эти темы помогут детям сформировать достойное отношение к этим вопросам. Тогда вы сможете в доверительной обстановке поговорить и о тех, с кем встречаются ваши дети, об их "симпатиях". Если же вы ни разу в жизни не разговаривали с дочерью о сексе, а потом вдруг, на высоких тонах "выдадите" примерно следующее: "Этот твой парень, Джордж, с которым ты встречаешься, - он же дубина и эгоист, только и думает, как тебе голову заморочить", - скорее всего, дочь начнет его защищать или постарается прекратить разговор. А если она вообще не привыкла обсуждать свои проблемы с родителями, ваш внезапный интерес покажется ей неуместным.

Вы окажете детям большую услугу, если все их любовные дела будете принимать близко к сердцу. Все сердечные дела будут казаться им самыми важными в мире, и вы, конечно, разделите с ними переживания. Радуйтесь с ними вместе и посочувствуйте, если они обманулись в своем горячем чувстве! А между делом помогите им понять, что выбрать спутника - гораздо сложнее, чем купить автомобиль или дом. Такие решения требуют большой осмотрительно-

сти. "Чтобы выбрать мужа, надо хорошенько посмотреть не только не то, как он выглядит в такси или пикапе", - как бы между прочим заметите вы (как раз после того, как дочь рассталась с парнем из пикапа). Даже в разгар влюбленности можно откровенно спросить (если вы привыкли обсуждать вместе любые вопросы): "А что тебе в нем нравится? Что приносит тебе столько радости? А чем он тебя раздражает?" Молодые люди еще не умеют оценивать какие-то качества в других людях; они начинают замечать не очень явные, но весьма важные черты своих друзей только тогда, когда вы обратите на это внимание. Но еще раз подчеркну: такая откровенность возникнет только там, где с раннего возраста дети привыкли доверять родителям.

И тогда, увидев, что ваш сын по уши влюблен в хорошенькую девушку, которая совершенно явно морочит ему голову и не доведет до добра, вы сможете откровенно посоветовать ему: "Не знаю, как ты, а я бы хотела, чтобы она тебе сказала наконец "да" или "нет". Тебе не кажется, что она поступает эгоистично, когда сама делает что хочет по выходным, а ты сидишь и ждешь ее звонка?" - "Она же не знает, что я сижу и жду", - вступается он за девушку. "Ты так считаешь?" - удивитесь вы, и он задумается. И когда отношения прекратятся или испортятся, он припомнит ваше замечание и поразмышляет более конкретно: не слишком ли она себялюбива, не слишком ли многого хочет, ничего не отдавая взамен?

Начинать строить близкие, доверительные отношения с сыном или дочерью надо не тогда, когда уже начались встречи с какой-нибудь опасной особой. К тому времени, когда вы разговоритесь, сын может уже безнадежно влюбиться. Поэтому постарайтесь наладить доверительные отношения как можно раньше, чтобы при появлении опасности можно было своевременно высказать свое беспокойство. И тогда вы успеете предостеречь сына или дочь от возможных осложнений до того, как они станут непреодолимыми.

Конечно, нет никакой гарантии, что, несмотря на все предостережения, ваш сын не потеряет голову от любви, не жениться, не бросит школу или не выкинет что-нибудь еще в том же роде. Но зато вы, родители, сделаете все, что в ваших силах, чтобы ваш ребенок не был глух и слеп в сердечных делах. А когда проблемы все же возникнут, ни в коем случае нельзя мстительно заявлять: "Мы же тебя предупреждали!"; наоборот, постарайтесь помочь сыну всем, чем можете. Он, как и все, становясь взрослым, имеет право на ошибки, а вы со своей стороны, любя своего ребенка, стараетесь сделать все, чтобы он был счастлив.

И кто знает? А вдруг ваш ребенок окажется одним из тех редких счастливых подростков, которые ухитряются даже нелепые ошибки в любовных делах превратить в счастливый, прочный брак!

Существует несколько вполне очевидных, хотя часто недооцененных шагов, которые вы можете предпринять, чтобы уменьшить для ваших детей опасность дурных знакомств и плохих компаний. -

Ваш выбор местожительства во многом определит образ жизни детей. При покупке дома смотрите не только на цены и планы строения. Наведите подробные справки о людях, живущих в этом районе. У меня был случай, когда перед покупкой нового дома я под предлогом проведения социального опроса посетил восемь будущих соседей. Таким образом я узнал очень многое - и отказался от покупки дома в этом районе. Не забывайте, что сам по себе высокий уровень жилищ совсем не означает, что в них живут хорошие люди. Некоторые преуспевающие, внешне респектабельные кварталы поражены социальными аномалиями. Если вы молоды и поселяетесь в новом квартале, где живут еще не сложившиеся семьи, вам надо присматриваться не к детям, - а к молодым парам, которые воспитывают их. Если по соседству живут семьи, для которых характерны постоянные драки, разводы, алкоголизм, психические заболевания, фрустрация и т.п., то, скорее всего, дружба ваших детей с детьми из этих семей не вызовет у вас восторга.

Далее, очень полезно занять ребенка какой-то организованной групповой деятельностью, что поможет ему подружиться с интересными, активными сверстниками. Бойскауты, герлскауты и многие другие детские организации США дают прекрасные возможности для творческой деятельности. Многие религиозные организации тоже имеют детские филиалы. Есть еще школьные клубы и программы общественной деятельности по месту жительства. Чем больше времени ваш ребенок проводит в обществе сверстников своего круга, тем меньше времени остается у него для плохих компаний.

Еще одна прекрасная возможность - ваши друзья, дети у них тоже приблизительно такого же возраста, как и у вас, не так ли? Совместное семейное проведение летних отпусков может способствовать тому, что подружатся и ваши дети. Теплые отношения, общие традиции, которые поддерживаются годами сердечной дружбы, будут теми нитями, которые свяжут ваших детей с детьми друзей, создадут модель достойной жизни. Если же вам посчастливилось жить поблизости от родственников, с которыми вы в прекрасных

отношениях, дети найдут друзей в лице двоюродных братьев и сестер.

Очень часто ребенок тянется к дурным компаниям от одиночества. Он тоскует по любви, а когда не находит друзей в школе, среди "приличных" ребят, готов водиться с кем попало. Почему бы в таком случае не помочь ему найти верного друга? Конечно, он должен быть достаточно взрослым, чтобы отвечать и за себя, и за свое отношение к другу. Друг должен быть отзывчивым и эмоциональным, преданным и понимающим. Кто же больше всего подходит для этой роли? Ну, бесспорно, собака! Кошки не бывают преданными, лошадей не совсем удобно держать в доме, и они не очень эмоциональны. Рыбки и черепахи тоже не конкуренты. Может быть, по вашему мнению, длинношерстный пудель хорошо будет сочетаться с гостининой, а доберман-пинчер способен прекрасно охранять двор? Но ребенку-то нужен друг! Для этой цели лучше всего подходят ньюфаундленды; любящие спаниели и колли обычно тоже неплохие варианты.

Когда опасность становится серьезной. Представим себе, что все, о чем шла речь, вами уже сделано, но слишком поздно. Вашему сыну пятнадцать лет, он связался с шайкой малолетних преступников, которых уже несколько раз привлекали к ответственности. Вам известно, что он уже знаком с наркотиками и с сексом; что у него на счету есть мелкое преступление; что рано или поздно он женится на такой же девчонке или попадет в исправительное заведение. Теперь уже совершенно не имеют значения ваши старания подружиться с ним. Неважно, что по природе он "хороший мальчик" и еще иногда стыдится поступков своих приятелей. Он с ними, он под их влиянием, и, если вы немедленно не предпримете что-нибудь, его будущее будет испорчено навек.

Что вы можете сделать? В такой критический момент не время быть демократом. Если вы неоднократно предупреждали сына-подростка, что такая дружба опасна, но он больше прислушивается к своей компании, чем к вам, теперь уже нечего спрашивать его мнения. Просто запретите эту дружбу. Не выпускайте его из дому, отвозите и привозите его из школы и постарайтесь заполнить освободившиеся у него часы более подходящими знакомствами. Если он старше и его дружки учатся с ним в одной школе, надо действовать решительней. Переведите его в другую школу. Отправьте в другой штат пожить у родственников - лучше всего, если родственники ведут иной образ жизни, чем вы. У вас есть кузина или дядюшка с собственной фермой? Отлично. Узнайте, не примет ли он вашего сыночка работни-

ком на полгода-год. Ваша дочь умирает от тоски в вашем маленьком городишке? Пусть поживет у своей тети в предместье большого города, где есть чем заняться и что посмотреть, где много интересного и полезного. Короче, вырвите ребенка *с корнями* из "опасной почвы", чтобы он не мог больше встречаться с сомнительными приятелями, чтобы он не смог найти таких же дружков в новой обстановке.

Ну, а как быть, если отправить сына некуда? Я бы вел себя жестко и одновременно был бы очень мягким. Я бы выходил из себя, рвал и метал, убеждал, соблазнял, уговаривал своего ребенка - в общем, я делал бы *что угодно*, только бы вытащить его из бездны.

Если ничто уже не помогает, надо всерьез обдумывать перемену местожительства, переезд всей семьей ради "погибающего ребенка". Найдите другую работу, переезжайте в другой штат, в другой район, где дети будут ходить в лучшую школу, где не так легко достать наркотики, где строже соблюдаются и охраняются законы, - делайте все возможное для спасения жизни своего ребенка. Представьте себе ситуацию: ваш двухлетний малыш вот-вот сорвется со скалы - вы ведь не станете раздумывать, стоит ли посягать на его свободу личности, а броситесь к нему и оттащите от пропасти, не так ли?

Но ситуация редко бывает *настолько* уж безнадежной. Самое сильное оружие в вашем арсенале, которое можно использовать против дурного влияния приятелей, - любовь к своим детям и любовь детей к вам. Если вы всегда стремились к теплым, открытым отношениям с детьми, если вас связывают десятки приятных воспоминаний о совместных делах, прогулках, походах, вам не придется тратить много сил в борьбе за свое влияние на детей. Они уже приняли ваши нравственные ценности, потому что видят, что они могут принести настоящее счастье. И если любопытство или чувство юношеского протеста на какое-то время отдалят вас друг от друга, дети ощутят это охлаждение как болезненную потерю. И вернутся к вам.

Трудности повторного брака

Много лет назад мой друг, консультант по проблемам семьи и брака, потерял жену. Прежде чем жениться вторично, он дождался, пока его дети стали взрослыми. Потому что знал по своему профессиональному опыту, что объединить две семьи, каждая из которых имеет свою историю, свои особенности, почти невозможно. Он не стал тратить на это ни времени ни сил.

У меня есть еще один знакомый, тоже потерявший жену. У него было шестеро детей. Он женился вновь, на женщине, у которой не было детей. Они очень любили друг друга, но спустя несколько месяцев после женитьбы дети заявили отцу, что его новая жена неприемлема для них. И она была вынуждена уйти. Сейчас жена живет в отдельной квартире, где мой знакомый ее часто навещает; его дом там, где дети, пока они не вырастут. Он пришел к выводу, что это единственный выход, чтобы сохранить и жену, и детей.

Слияние двух семей в одну, по-моему, один из самых сложных и рискованных человеческих экспериментов. Эти две семьи решили проблему, пойдя на уступки детям, и похоже, что это самый безболезненный путь. Вместе с тем, при современном росте числа разводов с каждым годом появляется все больше родителей-одиночек, неполных семей. Разве справедливо, что разведенная мать двоих-троих детей проводить свои лучшие годы, "вкалывая" на работе, а затем, возвращаясь домой, принимается за более тяжкий труд - воспитание детей без мужа? Имеем ли мы право требовать от мужчины или женщины, привыкших к взаимодействию и взаимозависимости в супружестве (пусть не в самом удачном варианте), чтобы "ради блага детей" они отказались от своего счастья на пятнадцать - двадцать лет?

Разведенные и овдовевшие люди, несомненно, имеют право на эмоциональную близость и крепкие любовные отношения с другим взрослым человеком. Это право не менее важно, чем право детей иметь свой прочный, надежный, уютный дом. В реальной жизни мы видим, что у детей, которых воспитывают одинокие, неудовлетворенные родители, проблем обычно и так хватает. И все-таки вхождение нового супруга в уже сложившуюся семью (да еще с собственными детьми) я бы сравнил только с такой рискованной операцией, как хирургическая трансплантация. Слишком велика опасность отторжения новых органов: неизбежен длительный, тяжелый период, в течение которого едва заметные колебания "семейного здоровья" рискуют привести

к внезапному кризису. В лучшем случае эксперимент оказывается трудным испытанием для всех членов семьи. В худшем - новый брак распадается в самом начале.

Мне приходилось видеть много таких семей, испытывавших серьезные затруднения. Приведу один типичный монолог. Марша приходит в слезах. "Мы с Тедом так любили друг друга, когда поженились два года назад. А теперь он холоден, придиричив. У него двое сыновей-подростков от первого брака, а у меня трое маленьких. В доме постоянный кошмар. Его мальчики постоянно дразнят моих детей, это так жестоко! Маленькие то и дело плачут. Когда я рассказываю Теду об этом, он не хочет и слушать: он считает, что его мальчики не способны на дурные поступки, а они настоящие хулиганы. Когда я пытаюсь утихомирить их, они только хохочут в ответ и с издевкой заявляют: "Да отстань старуха, ты нам не мать".

Эти мальчики дошли до того, что наговаривают на меня Теду - и он верит им, а не мне. Он считает, что я несправедлива к ним. Это я-то! Один только Бог знает, как я старалась им понравиться. Если бы он хоть попытался полюбить моих детей! Но он не привык общаться с маленькими детьми, я поняла. Они его раздражают. А дети ведь все чувствуют, поэтому и он для них остается чужим человеком".

В чем опасности повторного брака?

Чаще всего удача посещает те повторные браки, где вообще нет детей (по крайней мере, здесь больше надежды на успех). Конечно, при этом тоже не обойтись без сложностей, сомнений, и -главное- неуверенности, связанной с предыдущим неудачным опытом. Но если партнеры психически здоровые люди, вполне совместимы друг с другом и оба хотят создать хорошую семью, их брак бывает вполне благополучным.

Вероятность успеха повторного брака вполне реальна, когда дети от предыдущего замужества есть только у жены и она берет их с собой в новую семью. А поскольку муж обычно работает, у женщины в его отсутствие есть возможность уделять достаточно времени и внимания своим детям. И когда муж появляется к вечеру дома, дети не испытывают негативных чувств из-за того, что мама уделяет внимание теперь ему, - они уверены в ее любви.

В таких семьях мужу лучше всего взять на себя роль "добраго дядюшки" в отношениях с детьми. Вопросами дисциплины пусть занимается преимущественно мать; тогда дети не почувствуют каких-либо радикальных изменений в се-

мейных порядках. При желани и согласи жены приемный отец постепенно может начать сближаться с детьми, пока между ними не сложатся доверительные, родственные отношения. И даже если такие отношения не сложились, брак может быть вполне жизнеспособным, особенно, когда появятся общие дети, которые будут любить обоих родителей одинаково.

В той вновь образованной семье, где оба родителя работают, риск "провала" брака повышается. У матери в этом случае не будет дополнительного дневного времени для детей. Им придется уделять внимание и силы вечером, но тогда может не остаться энергии и эмоционального запаса для мужа, а это так необходимо, чтобы процесс адаптации друг к другу (без него молодоженам не обойтись) прошел успешно. Кроме того, время, проведенное матерью с мужем, будет восприниматься детьми как "украденное" у них чу- жакон.

Некоторые родители, в одиночку воспитывающие детей, пытаются устроить свою личную жизнь с помощью непостоянных связей, не оформляя супружеских отношений. Я консультировал таких людей и убедился, что это все же сомнительный выход. Потому что эмоциональные запросы родителей-одиночек остаются неудовлетворенными - нет чувства постоянства, прочности, уверенности в завтрашнем дне. Такие связи не только не приносят им эмоционального утешения в тяжелой одинокой жизни, а зачастую еще вынуждают к притворству и лжи. А кроме того, какими бы тайными ни были эти связи, они всегда отражаются на детях, они чувствуют себя незащищенными, обделенными постоянным вниманием.

И все-таки рано или поздно большинство родителей-одиночек начинает поиски прочного союза. Несмотря на все возможные сложности, повторный брак кажется им более привлекательной перспективой, чем одиночество. И если уж они отваживаются на это, то должны как-то повысить свои шансы на успех.

Укрепляйте палубу - это в ваших интересах!

Чем младше дети, когда вы вступаете в повторный брак, тем легче им будет подружиться с вашим партнером. Часто со старшими детьми подружиться просто невозможно, а может быть, даже и ни к чему. Пятнадцатилетняя девочка не хочет называть нового мамино мужа *папой*. Она считает, что он никогда не заменит ей *настоящего отца*. Но новый муж вполне может стать ребенку другом, если будет доста-

точно тактичен, чтобы не переступить грань отношений, которые ребенок ему отвел. Это потребует от вас такта, настойчивости, воображения и желания добиться успеха. Вам, как приемному отцу, следует помнить, что хорошие отношения с детьми жены намного повысят шансы вашего второго брака на успех. Посмотрите на свой брак с деловой точки зрения. Предположите, что речь идет о несговорчивом покупателе, клиенте в вашей конторе. Вы его всячески ублажаете. Вы стремитесь создать дружескую атмосферу. Вы не требуете, чтобы вас тотчас же полюбили и открыли вам душу: нет, вы просто помогаете детям создать такое представление о себе, которое всегда ассоциируется с чем-то приятным. Может быть, с партией в гольф, а у младших - с веселыми аттракционами. Выступайте в роли "отличного парня", а всякую "грязную работу", вроде наказаний и замечаний, по крайней мере в первые годы новой женитьбы, оставьте маме. Но при этом обязательно оказывайте жене моральную поддержку.

Гораздо сложнее бывает, когда в доме появляется мачеха, а родной отец целыми днями на работе. Особенно много сложностей с подростками. Тогда поневоле ей придется заниматься вопросами дисциплины. Что она может сделать?

Если не работает, или много времени проводит дома, пусть сведет наказания до минимума, прибегая к ним только в крайних случаях. Ей надо сделать все, чтобы подружиться с детьми. Если они упрямятся, ей следует что-то оставлять без внимания, что-то сгладить, и всегда соблюдать вежливость. Надо постараться ничем не вызывать плохого отношения к себе. Еще раз хочу подчеркнуть; если противостояние между "новым" родителем и ребенком пойдет слишком далеко, может быть, лучше обратиться за помощью к родственникам, которые согласятся взять ненадолго ребенка к себе. Это лучше, чем еще раз расходиться! Чтобы справиться со всеми трудностями, родители-молодожены нуждаются в тесном общении и ежедневных откровенных беседах на семейные темы.

Как вести себя до вступления в брак. Объединяя две отдельные семьи, вы заранее должны откровенно обсудить эту проблему вы решаетесь на серьезные трудности. Вы должны быть готовы к тому, что дети будут стараться вас поссорить, испортить ваши взаимоотношения. Вы должны быть морально готовы противостоять им.

В период ухаживания надо постараться завоевать симпатии детей. Носите им подарки, читайте книжки малышам, устраивайте общие прогулки, разговаривайте с ними, водите обедать в кафе, завязывайте активные дружеские взаимоотношения. Если вам это удастся, то после женить-

бы вы уже не будете для них соперником. У детей появится еще один родитель, им не придется делить с вами настоящего папу или маму. И выигрывают от этого все.

А вот если вы не сумеете дипломатично решить эту проблему, то легко можете оказаться врагом для детей. Вы будете для них пришельцем, который только и делает, что уводит на ночь маму или папу, нахально занимая чужое место. В таком случае ваш брак будет восприниматься ими как несчастье, как потеря. Дети очень не любят что-либо терять, поэтому они будут пытаться нанести пробоину вашему брачному кораблю, и покажут себя в этом очень изобретательными.

Если вы не женились (или не выходили замуж) слишком долго, вашим детям особенно трудно перестраиваться. Они уже привыкли жить с вами. Еще хуже, если кто-то из младших детей привык спать у мамы в кровати. Если это длилось уже несколько лет, ревность к пришельцу и борьба за место в постели может взорваться, как бомба, под вашим новорожденным браком. И потом кровоточащая рана будет постоянно напоминать о себе. Вы не раз поймаете себя на невеселых размышлениях: "А честно ли я поступила по отношению к детям, что вышла замуж? Бедные мои, неудивительно, что они так плохо себя стали вести, если я им совсем не уделяю внимания в последнее время. Как я могу на них сердиться? Конечно, он же не родной отец, он их не поймет, как я".

До того, как вы примете решение пожениться, внимательно продумайте сложные вопросы, ответьте на них и договоритесь, что будете доверять друг другу. Установите общие правила и неуклонно соблюдайте их. Например, такие:

1. *В споре между детьми и вашим новым супругом всегда поддерживайте его.* На первый взгляд, это кажется несправедливым, но вы должны понять, что в таких спорах дети каждый раз на самом деле проверяют вас. Если ваше чувство к новому мужу покажется детям недостаточно сильным, это подействует на них, как запах крови на акул. Их силы удесятерятся. Но если они поймут, что вы не собираетесь отступать, что намерения у вас серьезные и брак нешуточный, они постепенно осознают, что борьба с соперником не сулит им победы. Принятая вами тактика требует времени, но стоит того.

2. *Жалость к детям не извиняет их непотребного поведения.* Не будьте наивными - детям гораздо легче манипулировать вами, прибегая к жалости и апеллируя к вашему чувству вины. Как вы думаете, почему дети с младенческого возраста умеют притворно плакать и кашлять? Они знают, что при этих звуках мама или папа тут же примчится, причем галопом! Стоит только де-

тям заметить, что плач или тоска по отсутствующему папе или вздохи о том, какими "одинокими" они себя чувствуют, превращает их родную маму в кисель, они берут эти средства на вооружение, и прощай новый брак. Конечно, вы не можете не жалеть своих детей. Но мне это напоминает судебный процесс, на котором слушается дело человека, убившего своих родителей. Повашему, судья и присяжные должны сжалиться, если адвокат взывает к ним: "Пощадите, он же сирота!". Конечно, дети не виноваты в том, что вы развелись или овдовели, но сие прискорбное событие вовсе не означает, что с ними надо нянчиться всю жизнь. Отъявленный негодяй, у которого всего один родитель, ничем не лучше для общества, чем негодяй, у которого родителей двое.

3. *Взрослым лучше знать, что нужно детям.* Вы ведь не даёте конфеты каждый раз, как они просят; вы не даёте им машину в четырнадцатилетнем возрасте только потому, что им очень хочется этого, не так ли? Почему же вы тогда позволяете им решать за себя, вступать вам в новый брак или нет, только потому, что им не понравился ваш выбор?

4. *Новобрачные родители должны приходить на помощь друг другу.* Если мгновенный отклик на просьбу жизненно необходим в любой семье, то еще важнее он в повторном браке, там, где есть дети. Здесь жена и муж тем более должны быть лучшими, верными союзниками и помощниками друг другу. Если это дети жены и весь вечер ей приходится посвящать проблемам дисциплины, муж должен освободить ее от груза домашних забот (вымыть посуду после ужина, может быть, что-то постирать, выкупать младших), чтобы у нее было время и силы заняться тем, что, кроме нее, никто не сделает. А если возникает ситуация, когда дети явно демонстрируют непослушание и она открыто обращается за помощью к мужу, он должен тут же откликнуться - не для того, чтобы заменить ее, а чтобы доказать детям, что их плохое поведение не внесет разлад между родителями, а только сплотит их.

5. *Оба родителя должны терпеливо и с пониманием относиться ко всем детским требованиям.* Если вы еще до женитьбы поймете, что самые большие трудности и судьба вашей новой семьи связаны именно с детьми, вам будет проще признать, что время, потраченное на детей, а не друг на друга, только укрепит ваш брак. Здесь двойная польза: когда отчим отправляется с вашим сыном на стадион, а не с вами в кино, вы, конечно, можете огорчиться, но стоит ли это делать? Чем дружнее будут отчим с сыном, тем счастливее будет ваш брак. Разумеется, если кто-то из родителей все свое вре-

мя уделяет только детям, тогда какой же это брак? Во всем должно быть чувство меры.

6. *Как бы дети ни жаловались и ни обижались, по крайней мере раз в неделю родители должны куда-то выходить вдвоем, без детей.* Пусть они хнычут, плачут, капризничают, грубят, вы должны обязательно найти возможность и время отдохнуть вдвоем, чтобы не стать друг другу чужими. Когда дети убедятся, что такое случается *не каждый* вечер, но один вечер в неделю *обязательно*, как бы они ни возмущались вначале, в конце концов смирятся с этим.

Конечно, у вас появятся и свои правила: жизнь подскажет что-то новое, но, чем тщательнее вы обсудите заранее возможные трудности, тем меньше решений вам придется принимать в стрессовых ситуациях. Для соблюдения правил понадобится сильнейший самоконтроль, но без этого не обойтись. Вы просто не можете позволить детям манипулировать собой и вести себя так, как им заблагорассудится.

Выбирая новую (нового) супругу(а)

Если первая женитьба была серьезным шагом, то уж следующая - и подавно. Коль скоро вы уже решили, что действительно хотите вступить в брак, лучше выждать какое-то время до начала совместной жизни. Если ваша избранница отказывается ждать, это признак незрелости и эгоизма; детям потребуется время, чтобы привыкнуть к ней, а вам потребуется время, чтобы присмотреться, как она будет вести себя с вами в присутствии детей, когда круг общения расширится. Скоро ли ей надоедают дети? Не переходит ли ее гнев в ярость? Боится ли она детей? Не стремится ли больше получить, чем отдать?

Чтобы новый брак оказался удачным, необходимо, чтобы будущие супруги вели себя честно и открыто, были преданны друг другу, любили друг друга и детей, проявляли терпение и бескорыстие, зрелый подход ко всему, чтобы их связывало друг с другом не только сексуальное влечение.

Знакомство с членами семьи не просто тест для будущего супруга (или супруги). Это еще и возможность для детей привыкнуть к новому другу отца (или матери). Нужно, чтобы дети привыкли к самой мысли о вашем новом браке (по крайней мере за два-три месяца до того, как произойдет это событие). Даже когда дети давно были знакомы с предполагаемой супругой (или супругом), они могут очень удивиться, узнав, что этот человек станет постоянным обитателем дома. Поэтому необходимо дать им время свыкнуться с мыслью о предстоящей важной перемене в отношениях.

Чем больше будет возможностей для контактов с новым приемным родителем, тем лучше; конечно, если при этом они будут носить благожелательный характер. Но для этого мало рассказывать детям, какая "она" (или "он") замечательная. Ваша любовь к "ней" (к "нему") вызовет только чувство опасения, если у детей не будет личных контактов, позволяющих испытать положительные эмоции от общения.

Разговаривайте с детьми о своем избраннике. Не заставляйте их подавлять негативные эмоции. Если он вначале не понравился детям пусть они признаются в этом, отнеситесь к их чувствам с пониманием. "Он старается держать меня за руку", - говорит ваша маленькая дочь. Не стоит бросаться защищать его. ("Он же хочет стать твоим новым папой, вот и разреши ему"). Вместо этого лучше объяснить: "Просто ты ему очень нравишься, но, если тебе это неприятно, он, конечно, не будет этого делать". Если вы что-то оживленно обсуждаете с детьми, можно незаметно вовлечь и своего нового друга в общий разговор, чтобы он не чувствовал себя посторонним.

И конечно, нужно с самого начала подготовить детей к тому, что их ждут трудности и изменения в жизни. Ничего хорошего не получится, если сказать своим детям: "Не волнуйтесь - когда мы поженимся с Джейн, все останется по-прежнему". Детей, как правило, нелегко обмануть: они понимают что не останется, и могут только больше встревожиться.

Гораздо лучше будет, если вы им скажите: "Единственное, на чем я настаиваю, вы должны хорошо относиться к Джейн. Если не хотите - не разговаривайте с ней, а если есть какие-то проблемы, у нас еще уйма времени, чтобы с ними разобраться. Подойдите ко мне и расскажите, что вас беспокоит. Но несмотря ни на что, вы должны относиться к ней с уважением и вести себя вежливо, потому что она собирается стать моей женой. Я к вашим друзьям отношусь хорошо, значит, и вы должны относиться также к людям, которых я люблю. Это будет честно".

Если дети поймут вас и будут знать, что вы не станете их ненавидеть из-за придирчивого отношения к вашей новой спутнице, всем будет гораздо легче. Потому что тогда они смогут открыто поделиться с вами своими опасениями и недовольством, им не придется подавлять свои чувства или исподтишка демонстрировать их вашей жене. Они также должны чувствовать, что вы правильно прореагируете на обоснованные просьбы. "Я не хочу, чтобы она была здесь перед сном". Разве можно в ответ рывкнуть: "Нет, она будет здесь, так что привыкай!" Ведь на самом деле ребенок хо-

чет, чтобы вы поняли: "Я хочу, чтобы меня укладывал ты!" Это мольба о любви и близости. Услышьте ее.

Если вы окажетесь в роли нового члена семьи, конечно, отторжение со стороны детей будет переживаться очень болезненно. Ужасно, когда ты испытываешь к ребенку самые теплые и нежные чувства, а он тебя каждый раз отвергает. Нужна недюжинная выдержка, чтобы не сорваться, когда в ответ на поцелуй ваш приемный ребенок начинает кричать: "Отстань! Не смей меня трогать!" Но вы не можете позволить себе рассердиться или возмутиться. Вы должны мягко сказать: "Я не знала, что тебе неприятно. Больше не буду, если ты сам не захочешь". Может быть, придется пролить немало горьких слез, не раз выслушать утешения своего мужа после оскорблений его детей. Но разве не ради этого вы и вышли замуж во второй раз? Чтобы почувствовать, что вы любимы и вас есть кому защитить от любых неприятностей.

Вам поможет навести мосты в отношениях с детьми такой прием. Каждую неделю надо проводить с каждым из детей беседу, но присутствовать при этом должны и муж, и жена. Здесь ребенок может пожаловаться на что угодно: на несправедливость, обиды и т.п. Такие разговоры помогают ребенку убедиться в вашем единстве, в открытости ваших взаимоотношений. В любой семье дети любят настраивать одного родителя против другого ("А вот папа мне сказал, что можно!"). В новой, еще хрупкой семье такая игра идет еще веселей! А когда приходится обо всех неприятностях рассказывать открыто сразу обоим родителям, варианты такого типа отпадают. Но самое важное - откровенный разговор дает ребенку ощущение своей значимости и понимание того, что новый брак родителей ничуть ему не угрожает. Получается даже, его роль в семье теперь повысилась и укрепилась.

Проводите такие встречи в одни и те же дни (если получится), чтобы ребенок их точно знал и ощущал свою защищенность.

Твое, мое и наше

Я намеренно не вдаюсь в подробности проблем повторных браков, когда у обоих супругов есть дети. По существу, проблемы те же, только удвоенные, ведь вместо одного нового родителя в семье появляется двое. Добавляется только то, что у детей отца возникнут проблемы с детьми матери. Поэтому все сказанное выше относится и к данной ситуации.

Однако есть существенная разница: до женитьбы вам обоим придется пересмотреть все ваши семейные правила и согласовать их друг с другом. Отрегулировать время сна, чтобы двенадцатилетнего сына вашего мужа не посылать в постель раньше вашей десятилетней дочери; домашние обязанности должны быть распределены по справедливости между всеми; разобраться с наказаниями, чтобы не получилось так, что за один и тот же проступок сын матери сидел дома всю неделю, а у сына отца "отсидка" в ванной продолжалась всего пятнадцать минут. Короче, самым тщательным образом с самого начала выработайте общую систему. И если ребенок скажет вам: "Ты мне не мать! Папа бы так не сделал!" - вы сможете твердо ответить: "Мы с твоим папой договорились, что у нас в доме такой порядок. Мы тебе все объяснили еще три недели назад, можешь спросить у папы, он скажет тебе то же самое". И ребенок должен знать точно, что вы говорите правду, иначе жить вместе будет невозможно. Хорошо бы, регулируя семейный распорядок, устроить все так, чтобы не ущемить права ни одного ребенка. Лучше уж разрешить двенадцатилетнему ложиться спать на час *позже*, чем отправлять в постель десятилетнего на час *раньше*. В первом случае вы добьетесь признания у старшего, а во втором - вызовете неприязнь у младшего. Пожалуй, единственная сфера, в которой стоит повысить требовательность, - домашние обязанности. Чем выше личная ответственность детей за выполнение своих обязанностей, тем больше они ощущают свою причастность к новой общей семье. При этом важно, чтобы дети видели, что никто из домашних не увиливает от работы.

А как быть, если дети отца не ладят с детьми матери? Я опять повторю: единственное, на чем нужно настаивать - на вежливости. В конце концов ведь не дети же переженились друг на друге - их просто вместе воспитывают потому, что их родители создали новую семью. Уговорите детей не ссориться, приучите их к мысли, что решения зависят от вас, а не от результатов скандалов или драк.

Не старайтесь заставлять всех детей все время проводить вместе, надеясь, что, "хочешь не хочешь, приучишься ладить друг с другом". На самом деле лучше всего, чтобы каждая "группа" детей имела возможность много времени проводить с родным родителем и родными братьями и сестрами, ведь это то, к чему они привыкли. Чем защищенной дети чувствуют себя в "родной ячейке", тем легче им будет идти на какие-то уступки и проявлять сочувствие к новым людям, вошедшим в их семью. Постарайтесь быть скрупулезно честными и справедливыми по отношению ко всем детям. Не позволяйте себе автоматически принимать вер-

сию собственного ребенка о каком-то происшествии, подвергая сомнению слова неродного ребенка. При решении ссор и конфликтов гораздо лучше развести детей в разные стороны и дождаться, пока они успокоятся, прежде чем переходить к разбору. Дети должны сразу понять, что отношение к ним будет абсолютно одинаковым, правила для всех одни, привилегий - никому.

Когда объединяются две семьи, у детей заранее возникают вполне естественные опасения. "Нужно ли будет переезжать? Переводиться в другую школу? Будет ли отдельная спальня или придется спать в одной комнате с чужим человеком? Останется ли прежней сумма на карманные расходы? А если другие дети захотят смотреть другую телепрограмму в одно время со мной? Обязательно ли всегда делиться своими игрушками или велосипедом, если ты не хочешь этого делать?" Будьте готовы им помочь.

Еще до женитьбы постарайтесь специально устроить так, чтобы с одной и другой сторон дети могли встретиться и познакомиться друг с другом при благоприятных обстоятельствах. Они с удовольствием пойдут в парк аттракционов, даже если будут фыркать на "этих чужих деток", да и от кино, наверное, не откажутся. Не заставляйте их бросаться в объятия друг к другу или даже просто разговаривать - ведь они привыкли сами выбирать себе друзей. Но добивайтесь, чтобы они привыкли к мысли, что будут жить вместе, а поэтому надо знать, чего можно ожидать друг от друга, как общаться между собой, раз уж такое предстоит. При этом, конечно, детям не помешают напоминания такого рода: быть добрыми и вежливыми, стараться помогать друг другу. Очень возможно, что постепенно дети сами перейдут к близкой дружбе и доверию, и это принесет им общую радость. Если же настаивать на тесной дружбе с самого начала, можно вообще отбить у детей желание общаться.

Наверное, одна из самых сложных задач - добиться счастья и согласия в такой объединившейся семье. Но если вы не ошиблись в выборе спутника жизни, если вы объективно видите все сложности, запаслись терпением, взаимно поддерживаете друг друга, то вы несомненно сможете сделать свой брак счастливым. Я знаю такие семьи. Часто проблемы, которые кажутся неразрешимыми в первый год жизни, при правильном подходе исчезают уже на втором году. Ну, а когда трудности оказываются серьезней, чем вы предполагали, смелей обращайтесь к профессионалам по проблемам семьи. Если уж обычные первые браки не обходятся без вмешательства специалистов, то что говорить о таких сложных случаях, как создание новой, "объединенной семьи"!

Помните, что, вступая в брак, вы уже стремитесь не к сиюминутному наслаждению, а к долгой счастливой жизни. Вы намерены вынести все жизненные испытания первого решающего года ради счастья, которое придет к вам через пять лет и через двадцать, когда все ваши дети уже станут взрослыми и вы сможете наконец вздохнуть с облегчением и радоваться друг другу. Теперь ваше счастье будет вам даже дороже, потому что вы сообща справились со всеми сложностями и трудностями.

Крик и плач: как их прекратить

Для ребенка крик и плач - самое первое и самое эффективное средство общения и влияния на окружающих. Пока он еще совсем мал, главное - правильно понять, *почему* он плачет, чтобы помочь ему. Когда он становится старше и начинает говорить, меняется и наше отношение к плачу и крикам, мы с большим трудом сдерживаем себя, чтобы прекратить это.

Что же делать с криком и плачем? Давайте рассмотрим эту проблему с точки зрения возрастного развития ребенка.

На втором году жизни ребенок начинает общаться с нами при помощи слов и жестов. Если ему что-то нужно, он обычно может объяснить, что хочет пить, есть, взять какую-то игрушку и т.д. Да и вы уже лучше его понимаете, потому что привыкли к его жестам, нюансам голоса, интонации, мимике. Одним словом, теперь у него нет необходимости плакать, чтобы получить желаемое.

Но это совсем не значит, что теперь он вообще не будет плакать. И когда родители не желают проявлять терпимость к детскому плачу, есть основания считать, что они жестоко относятся к ребенку. Согласитесь, даже взрослые, бывает, плачут в состоянии стресса или глубокого душевного волнения. Большинство людей страшно возмущаются, когда видят кого-то из родителей, орущего на плачущего ребенка. "Замолчи сейчас же и не вой!" - рычит такой родитель и нередко шлепает при этом несчастное чадо. Нетрудно догадаться, что происходит дальше - ребенок ревет еще громче, а родитель еще больше свирепеет.

Разумеется, это дурной пример. Часто такие эпизоды происходят в общественных местах, где родитель чувствует себя неловко и не умеет по-хорошему договориться с ребенком, грамотно снять стресс; в результате он сам "по-детски" нападает на ребенка. Никогда не прибегайте к физическим наказаниям, если плачет маленький ребенок. Он будет плакать еще больше - и постепенно отношения между вами разрушатся, потому что он увидит, что от вас происходит не облегчение его страданий, а углубление. Когда вы поймаете себя на том, что вы шлепаете детей или словесно оскорбляете их за такое "преступление", как плач, знайте - вам необходимо очень внимательно и придирчиво отнестись к себе. Быть может, вы склонны к жестокому обращению с детьми. Если вы поймете, что не в силах сдерживаться в подобных ситуациях дома или на улице, немедленно идите к

психотерапевту - ради спасения своих детей и собственного спасения.

У ребенка множество совершенно естественных причин для плача: упал и ободрал коленку; пчела ужалила; испугался огромной собаки или громкого шума; кто-то обидел; что-то болит; вообще нездоров; наказали за что-то и т.п. Ему плохо, и он нуждается в вашем утешении. Не надо требовать от маленького сына, чтобы он не плакал, "потому что ты не хочешь быть мужчиной, как папа". Он не взрослый. Он маленький и имеет право поплакать, если ему плохо.

Если он плачет от испуга, вам надо его успокоить. Ему несколько не поможет, если вы начнете приговаривать: "Ты же не боишься этой старенькой пожарной машины, правда? Ты же не малыш!" Лучше обнять его и сказать: "Ну и громко ревет эта пожарная машина, да? Но ей приходится так шуметь, чтобы ей дали дорогу". Или: "Ну и страшная псина, правда? Но вообще-то, когда собака лает, она хочет сказать: "Я тебя не знаю, поэтому лучше не приставай ко мне". Во всех случаях испуга старайтесь не прекратить плач, а устранить его причину.

Когда ребенок плачет от обиды, надо учитывать его возраст. Если ему один-два года, значит, социальные навыки у него в зачаточном состоянии. Он может заплакать от того, что товарищ отобрал у него игрушку или не дает ему свою, а она очень понравилась. Успокойте ребенка и объясните, что сейчас настала очередь другого поиграть с игрушкой. (А если этот другой очень уж эгоистичный, постарайтесь добиться уступки с его стороны.) Конечно, все гораздо сложнее, если эгоизм проявляет чужой ребенок. Главное - дать почувствовать ребенку, что вы его любите, что вы понимаете и разделяете его огорчение, и одновременно учите его правилам общения и взаимодействия с окружающими.

У детей постарше, уже научившихся играть с другими детьми, все равно могут быть слезы и обиды. По дороге из школы домой может встретиться хулиган. Может случиться обычная ссора с приятелем или "объектом" увлечения. Может поступить несправедливо учитель. Могут быть злые насмешки одноклассников или разрыв с компанией. Если вы пытаетесь отвлечь его от плача, убеждая: "Ты же не маленький. Прекрати! Кончай шмыгать носом!" - вы добьетесь от него однозначного решения: в грустную минуту лучше поговорить не с мамой или папой, а с кем-нибудь другим. Вряд ли вы согласитесь на такой вариант. Помните, если ребенок тянется к вам за утешением, обязательно залечите его душевные раны.

Не будет ли это "потаканием" его претензиям? Нисколько. Совсем не обязательно соглашаться с его мнением или оценками и подхватывать: "Конечно, этот учитель болван! Бедная моя деточка, никто его не жалеет!" Все, что от вас требуется, - дать ребенку понять, что вы сочувствуете ему, разделяете его боль и обиду. Вы должны выразить свою любовь, свое стремление видеть его счастливым. А когда он успокоится, надо помочь ему разобраться в ситуации, подумать как быть дальше. "А чем ты занимался, если учитель так рассердился?" - спросите вы. Или: "И где этот хулиган подждал тебя? А нет ли другой дороги к дому?" Или: "А из-за чего же ребята посмеялись над тобой?" Как правило, ваши вопросы будут естественной прелюдией к откровенному разговору. "Вы с Джерри так долго дружили, мне очень жаль, что он больше с тобой не играет. У меня тоже был в жизни такой случай, я очень переживал. Мы с мамой тоже друзья и договорились никогда не предавать друг друга, даже если сильно поссоримся". Помогите ему справиться с расстройством, пережить его. Не надо добиваться, чтобы он реагировал на ситуацию, как взрослый. Чтобы научиться контролировать себя в таких тяжелых ситуациях, требуется время; даже взрослым не всегда удается подавить свои чувства, хотя они уже привыкли скрывать эмоции от посторонних глаз.

Если ребенок плачет из-за болезни, утешьте его и лечите. И, наконец, совершенно бесперспективная затея стараться заставить ребенка замолчать, когда он плачет после наказания. Если дети провинились и были наказаны, неудивительно, что в ответ на наказание они заливаются "в три ручья". Может быть, им стыдно, что их застали "на месте преступления", они понимают, что виноваты. Может быть, им обидно лишаться своих обычных "привилегий", больно от шлепков. А может быть, они кричат и плачут, чтобы подействовать вам на нервы и добиться смягчения наказания! Невзирая на все эти причины, лучше всего не обращать внимания на слезы и довести наказание до конца. Если ребенок почувствует, что вопли и плач избавят его от кары, смягчат наказание или по крайней мере завершатся объятиями и поцелуями, он будет реветь при каждом таком случае. Точно так же, стоит ребенку заметить, что вас расстраивает или сердит его плач, он станет реветь громче и дольше, чтобы сделать из вас "козла отпущения".

Как ни странно, бывают родители, которых раздражает, что дети *не плачут*, когда их наказывают. "Прекрати свои улыбочки!" - требуют они. Или: "Я тебя до слез лупить буду!" Для таких родителей слезы - доказательство действительности наказания ("Значит, одной недели без гулянья тебе

мало? Будешь сидеть две недели!"). Ни в коем случае не допускайте, чтобы сиюминутное, видимое проявление эмоций на лице ребенка (или отсутствие их) повлияло на само наказание. Все дети разные. Один зарыдает, а другой настолько горд, что не проронит ни слезинки, не дрогнет ни одним мускулом. Есть дети, которых стыд заставляет улыбаться; они ничего не могут с собой поделать. А кто-то из детей постарается помучить вас, в этом случае лучше всего игнорировать эти "выпады", тогда они прекратятся.

Помните, пожалуйста, что цель наказания - пресечь недостойное поведение. Вы наказываете не для того, чтобы вызвать определенную эмоциональную реакцию; вы наказываете, чтобы помочь детям не делать каких-то конкретных шагов, которые могут помешать их спокойной, счастливой жизни. Если при наказании вы "проиграли битву", то в перспективе ухудшили жизнь своих детей. На плач ребенка следует реагировать в одном случае: если в ответ на наказание он становится агрессивным - кидается в вас игрушками, бьет сестру или сквернословит. Это оставлять без внимания ни в коем случае нельзя, особенно когда такое поведение входит у ребенка в привычку. Во всех остальных случаях признайте, что ваши дети совершенно нормальные люди, а потому не любят, когда их наказывают.

Плач, непонятный для окружающих. Если ребенок плачет не от боли или от чего-то серьезного, это быстро начинает раздражать окружающих; что-то нужно делать, чтобы прекратить плач. Что именно делать, зависит от причины, и вы очень поможете ребенку, если поймете и устраните причину.

Страх быть покинутым. В раннем возрасте, когда ребенок уже узнает мать и отца, нет ничего удивительного, что он временами плачет, если его оставляют с няней. По этому поводу нечего волноваться, если только вам не приходится постоянно уходить, каждый вечер. Ребенок должен привыкнуть к вашему временному отсутствию. Когда няня после ухода родителей начинает играть с малышом (они знают друг друга), плач обычно прекращается через несколько минут. Примерно за год ребенок привыкает к тому, что, хотя мама и папа уходят, они быстро возвращаются, поэтому рыдать при вашем уходе уже не будет, разве что чуть-чуть всплакнет.

Однако бывает и так, что дети не могут привыкнуть к отсутствию родителей. Мне приходилось видеть детей, которые рыдали всякий раз, когда мать уходила в магазин. Доходит прямо-таки до душераздирающих сцен: жалостно рыдая, ребенок буквально цепляется за юбку матери. Когда матери все же удается вырваться, малыш бежит за ней к ма-

шине, и приходится силой возвращать его обратно. Дальше - больше. Ребенка удерживают, он вопит и яростно пытается освободиться: его мамочка уже далеко, а он все еще заливадается слезами и пытается выбежать на улицу, чтобы догнать ее.

Не всегда, но чаще всего так ведет себя ребенок, которого надолго оставляли родители, поэтому в нем сохранилось страшное ощущение брошенности. Но и без такого горького опыта у некоторых детей бывает безотчетный страх быть покинутыми родителями. Полагаю, что это - врожденное чувство; вы не представляете, сколько детей страдают от этого безотчетного страха, скольким снятся кошмары на эту тему. Как вы считаете, почему такая долгая жизнь у таких кошмарных сказок, как "Гензель и Гретель" братьев Гримм? Я как-то начал читать неадаптированный вариант этой сказки своим детям. И наблюдал, как слушали они о злоключениях маленьких героев, которые делали отметины, чтобы найти потом дорогу обратно к дому. Мои детки сидели, затаив дыхание и сжавшись в комочек. Они воображали себя бедными Гензелем и Гретель, они замирали от ужаса, когда птички склевали хлебные крошки на тропинке. Ведь теперь не осталось отметин и дети заблудились окончательно. Ребенок может представить себе, что его *бросят* - и это самое страшное для него. (Что касается меня, я включил эту сказку в число нежелательных книг для детей. Другие считают, что такие истории помогают ребенку понять и преодолеть свой страх. Но я с этим согласиться не могу.)

Мои приятели, Мерриветеры, отправились в трехнедельное турне, а четверо их детей остались дома. Трое ходили в школу, а младшему, Джону, было около двух лет. В предотъездной спешке и суете взрослые как-то не позаботились о том, чтобы подготовить малыша к своему отсутствию. Хуже того, в последнюю минуту пришлось пригласить новую няню. Она оказалась пожилой женщиной с довольно сварливым характером, которая к тому же не любила детей дошкольного возраста. До этого Джон ее вообще не видел. В общем-то, все шло неплохо, пока родители отдыхали, особенно у старших детей. Но после возвращения родителей у Джона произошел эмоциональный срыв - он плакал и рыдал не умолкая. Стоило матери уйти в другую комнату, исчезнуть из его поля зрения, рыдания переходили в визг. Пришлось перенести кроватку в спальню родителей, чтобы он мог спокойно спать. В результате понадобился целый год, чтобы ребенок пришел в норму.

Я убежден, что родителям надо иногда побыть одним, без детей - и для отдыха, и для того, чтобы не остывали чув-

ства друг к другу, укреплялся брак. Но оставлять на долгое время детей, особенно в возрасте от полутора до трех лет, не следует. Если же вы уезжаете из дому хотя бы на одну ночь, то отъезд надо тщательно подготовить. Необходимо, чтобы ребенок остался с человеком, которого он хорошо знает, любит, которому доверяет. Лучше всего, чтобы он остался дома, в привычной обстановке, или там, где он чувствует себя как дома. Родители должны заранее сказать маленькому ребенку о своем отъезде, объяснив, что их не будет некоторое время и что они скоро вернуться. Ему нужно сказать, и с кем он останется.

Можно заранее, до отъезда, "прорепетировать": оставить ребенка на одну ночь с няней. Это будет нечто вроде "прививки стресса" и попытки узнать, не слишком ли он мал для разлуки с родителями.

Плач в корыстных целях. Когда ребенок плачет для того, чтобы заставить вас выполнить свое желание, с этим мириться ни в коем случае нельзя. Такой плач может начаться в раннем дошкольном возрасте, а потом дети прибегают к нему для достижения своих целей вплоть до юношеского возраста. Суть этого явления состоит в том, что ребенок плачет или хнычет, чтобы получить от вас желаемое, и, добившись своего, успокаивается. Это может случиться и в церкви, и во время посещения гостей, и в магазине. И когда растерявшиеся родители спешат одарить ребенка конфетой, лаской или игрушкой, можно не сомневаться, что подобные ситуации будут повторяться и впредь.

"Извини, Джонни, но как раз сейчас мы не можем себе позволить истратить деньги на ремонт твоего велосипеда, придется подождать месяц". Но Джонни ваш ответ совершенно не устраивает. Он хнычет, ноет, он горько плачет, потому что родители его, видите ли, совсем не любят, ведь все ребята катаются, а он один не может. "Пожалуйста, ну, пожалуйста, отдай починить мой велосипед!" - бесконечно пристаёт он к отцу, который в конце концов отдает за ремонт велосипеда деньги, предназначенные для оплаты неотложных счетов, и тем самым поощряет недостойное поведение сына.

Вполне вероятно и другое развитие событий. Отец впадает в ярость, мать совершенно сбита с толку, накал страстей нарастает. Все в доме становятся нервными и раздраженными. Велосипед не чинят, но Джонни добился иной награды - от него теперь зависит настроение всей семьи, и пусть он не добился своего, зато убедился, что страдает не он один.

От плача такого рода избавиться можно только библейским терпением Иова. Вам нельзя ни уступать, ни выхо-

дить из себя. Но вместе с тем нельзя же вечно находиться в таком состоянии. С самого начала, лучше всего не обращать внимания на хныканье и плач. Без всяких признаков раздражения, но и без малейших намеков на пересмотр решения попробуйте спокойно сказать: "Нет, дорогой, по-твоему не будет, и ты сам отлично понимаешь почему". И не надо отвечать ни на какие расспросы ребенка. Когда он начнет хныкать и жаловаться, заговорите с кем-нибудь другим, выйдите из комнаты, займитесь чем-нибудь, чтобы не реагировать на него.

Если у ребенка еще не укоренилась привычка добиваться своих целей при помощи плача и нытья, на том все и кончится. Такая привычка не может сформироваться, если ребенку не потакают.

Часто ребенок "упражняется" подобным образом на ком-то одном из родителей; если "нет" сказал отец, он оставляет его в покое, но стоит отказать матери, как он начинает изводить ее слезами и стенаниями. Причина очевидна: с отцом такой номер не проходит, а мать каждый раз или, во всяком случае, часто уступает - так что есть смысл попытаться счастья. Если вы уступите натиску разок-другой, то обречете себя на крупные неприятности в будущем.

Нельзя прибегать к физическим наказаниям, чтобы заставить прекратить плач. Эффект получается обратный, а ребенку со временем станет ясно, что причиной его страданий являетесь именно вы. Если подобное с вами случается частенько, всмотритесь как следует в себя - нет ли в вас склонности к жестокости, и ради ребенка и себя самого обратитесь за помощью к врачу-психотерапевту.

Можно обнаружить много причин, из-за которых ваш ребенок плачет: он заболел, его укусила пчела, напугала большая собака. Вам следует его успокоить, не забывая о том, что он маленький и имеет полное право поплакать, когда ему плохо или больно.

Если ребенка что-то напугало и он заплакал, надо бороться не с плачем, а с вызвавшей его причиной.

Если слезы вызваны нанесенной кем-нибудь обидой, то ваше поведение зависит от возраста сына или дочери. Если ребенку 12 лет, неплохо завести нечто вроде графика, разбив каждый день на три части: утро, день, вечер. Объясните ребенку, что каждая проведенная без слез часть дня отмечается вами в соответствующей графе яркой звездочкой или улыбающейся рожой, а когда у него наберется пять или десять таких значков, ему полагается награда: его самое любимое блюдо, просмотр любой телепередачи по собственному выбору, денежное поощрение.

Когда ребенок вдруг забудется и начнет хныкать, сразу же напомните ему, что он рискует не получить свою звездочку за эту часть дня.

Когда вы подводите итоги, не бойтесь перехвалить ребенка, не останавливайте его внимание на тех моментах, когда он не заработал звездочку, лучше отметьте те ситуации, в которых он смог себя перебороть и все-таки получить свою звездочку. Такое поощрение - лишь временная мера. Когда привычка плакать по любому поводу уйдет в прошлое (а это не должно занять много времени), прекратите такую практику.

Более старшим детям звездочки покажутся чепухой. Внушайте им, что в случае нормального поведения их ждет более существенная награда - право попозже лечь спать или полдоллара к карманным деньгам.

Что же делать, если вредная привычка сформировалась? Ребенок уже по опыту знает, что, если реветь достаточно долго и громко, вы все равно в конце концов либо уступите, либо выйдете из себя. Мне встречались люди, сохранившие эту привычку и в зрелом возрасте.

Жена обижена или хотела бы что-то получить, а муж не обращает на это внимания. Она начинает дуться. Если он по-прежнему не реагирует, она принимается плакать в спальне, в то время как он находится в гостиной. Если ему не слышно, она рыдает все громче, пока он наконец не появляется на пороге, чтобы узнать, в чем его вина. Жена выиграла это сражение тем способом, который выручал ее с четырехлетнего возраста! Если же у нее есть действительно серьезный повод, тогда пути для достижения цели гораздо проще и короче.

Как поступить, если ваш крикун не унимается? Он плачет, рыдает, кричит так, что, кажется, глотка разорвется, а уж вам-то наверняка надо вызывать "скорую" из сумасшедшего дома. Что же делать?

Начать с того, что линия поведения отца и матери должна быть единой. Нельзя одному из вас идти на уступки, а другому продолжать стоять на своем - ребенок просто настроит вас друг против друга.

Легкоранимый ребенок. Бывает, что ребенок плачет очень часто просто потому, что он очень чувствительный, легкоранимый. Если вы выразили недовольство или отказали ему в чем-либо (в какую бы мягкую форму вы этот отказ ни облекли), он тут же заливается слезами. Зачастую он сам стыдится своего плача и пытается скрыть его от вас. Плачет он по любому поводу: кто-то из сверстников в школе грубо ему ответил, не приняли его в игру, учитель поста-

вил двойку. Удержаться от плача выше сил - настолько он чувствительный.

Прежде всего, уделите ему больше времени и внимания, научите справляться с разными небольшими трудностями, помогите выработать уверенность в себе.

Если же этого недостаточно, следует обратиться к детскому врачу-психологу. Это совсем не значит, что ваш ребенок "ненормальный" или "не в себе". Психолог, возможно, обнаружит причину сверхчувствительности и поможет в решении проблемы.

Стоит ли родителям вообще принимать близко к сердцу плач ребенка? Может быть, и не стоит, если дело не зашло слишком далеко. Но сам факт, что ваш ребенок "плакса", делает его мишенью для тайных или явных насмешек со стороны товарищей. Он станет сторониться их, а они его. В общем если ребенок попадает в порочный круг, из которого трудно вырваться, это в дальнейшем будет мешать его нормальному общению с людьми. Впрочем, такие случаи весьма редки.

Что делать, когда ребенку скучно.

— **М**ам, мне делать нечего.

Мать раздраженно хмурится. Она уже в сотый раз слышит эту фразу за сегодняшний день. Тем не менее она терпеливо отвечает:

- Может, пойдешь на улицу поиграть в мяч?
- Очень жарко и играть не с кем.
- Может, поможешь мне вымыть посуду?
- Ты что, шутишь?
- Почему бы тебе не заняться сочинением и заранее не написать его?

- Но сегодня же суббота! Еще по субботам заниматься!

- А если пойти покупаться?

- Одному! - В этом возгласе слышится такой ужас, что матери на минуту кажется, что она предложила сыну пойти поиграть на проезжей части улицы в потоке машин. Теперь, когда промелькнула эта шальная мысль, она не может удержаться от искушения и невинно предлагает:

- Почему бы не поиграть на шоссе?

- Ну, мама, кончай свои шутки. Ну чем бы заняться, мне так ску-у-у-учно.

Насколько мне известно, родители не заключают со своими детьми контрактов, где бы детям гарантировались их права, а родителям - их обязанности перед детьми. Но если бы такие контракты появились, там не должно было быть такого пункта: "Родители обязаны постоянно развлекать своих детей". Это просто невыполнимо. Рано или поздно любому ребенку может стать невыносимо скучно. И как правило, он при этом не молчит, а напоминает о себе родителям буквально каждые пять минут. Да таким тоном, что хочется бежать куда глаза глядят.

Проблема "скучающего ребенка" проявляется в двух вариантах. Нередко очень активные дети вдруг обнаруживают, что не знают, чем им заняться.

Но есть дети, которым всегда скучно. Второй вариант обычно связан с несколькими причинами: легкой формой депрессии, недостатком друзей, неразвитым воображением. Возможно, эти дети слишком зависимы от других и не привыкли сами проявлять инициативу.

Что бы вы ни предложили такому ребенку (второй вариант), он только недовольно скривится и пожмет плечами, всем своим видом говоря: "Какой от тебя толк, если ничего

лучшего не можешь предложить!" Но, несмотря на то что он убедился в вашей явной неспособности придумать что-нибудь "путное", он будет и дальше приставать: "Мам, мне скучно!"

Что вы можете сделать, если вашему ребенку всегда скучно? Первое, что я бы вам предложил, - отключите телевизор по меньшей мере на три месяца. Лучше убрать его подальше, хотя зачастую лишиться возможности смотреть телесериал вам будет тяжелее, чем детям. Но видите ли, причиной скуки и отсутствия воображения у ребенка может стать именно бесконечное сидение у телевизора. Я не раз убеждался, что без телесмотрения у ребенка исчезала апатия, появлялась инициатива, он начинал сам придумывать себе развлечения, вместо того, чтобы получить их "на блюде" с голубой каемочкой", нажав кнопку телевизора. Без него, как правило, дети становятся находчивей и активней. В конце концов скука рождает только скуку. Когда вы просто сидите и томитесь от безделья, вас вряд ли что-то заинтересует. А когда вы чем-то увлечены, ваш мозг работает со скоростью звука; вам просто не придет в голову, как можно скучать. Попробуйте такую стратегию на вашем вечно скукающем ребенке.

И все же исключение телевизора из повседневной жизни - это негативный шаг. Чем его заменить? Ведь когда вы дергиваетесь шнур из розетки, ребенок может не просто заскучать, но еще и разозлиться.

Я вам рекомендую занять освободившееся время развивающей деятельностью по трем направлениям.

1. Овладение различными умениями и навыками.
2. Совершенствование социальных норм поведения.
3. Развитие воображения.

Вырабатываем навыки. Кажется, лучшего времени, чем наше, для приобретения навыков в любой практической области у детей еще не было. Ваш ребенок может научиться чему угодно: печатать, шить, ремонтировать автомобили, играть в теннис, футбол, гандбол или шахматы, ухаживать за садом, плавать, танцевать, говорить по-французски, рисовать или заниматься спортом. И не надо по привычке думать, что ваш ребенок еще мал, чтобы всем этим заниматься. Имея в виду примеры, когда трехлетние малыши играют на скрипке по методу Судзуки, а пятилетние успешно пользуются простейшей кинокамерой, можно предположить, что детей можно научить всему с раннего возраста. Самые известные в мире композиторы и поэты часто создавали свои лучшие произведения в юности. А многие преуспевающие бизнесмены или изобретатели уже с детства занимались торговлей и ремеслом. То, что все идет в

школу, чтобы получить образование, совсем не значит, что надо ограничивать мир познания только стенами школьного класса.

Джордж Ромни, бывший президент "Америкэн моторз" и губернатор Мичигана, начинал свою деловую карьеру еще ребенком, когда ходил по домам и продавал необходимую в хозяйстве вещь - электрическую лампочку. Я знаю подростка, который с одобрения своего мудрого отца открыл собственное дело по продаже подержанных автомобилей. Он начинал с малого, но бизнес стремительно рос и стал делом всей его жизни. Сэмюэль Р. Делани, один из известных современных американских писателей, издал свой первый роман еще юношей.

Даже если ваш ребенок сначала не проявляет особенного интереса к какой-то деятельности, а может быть даже настроен враждебно, надо настоять, чтобы он попробовал все-таки научиться чему-то. Пусть он ворчит, что в альпинизме ничего интересного нет, а вы достаньте свое снаряжение и уговорите его подняться с вами в горы. В конце концов ему же всего десять лет! Что он знает? Вот вы уже знаете, какое это захватывающее чувство - спускаться на канате с вершины горы. И когда ваш сын заявляет, что скорее повесится чем начнет танцевать, не спешите сдаваться. Вы-то понимаете, что ему предстоит испытать радость, которую доставляет умение владеть своим телом, когда он начнет учиться современным танцам. Надо только чуть-чуть его подтолкнуть, а потом он сам вам спасибо скажет.

Отношения с другими детьми. Я совершенно убежден, что в жизни нет ничего (абсолютно ничего!) важнее, чем уметь поддерживать хорошие отношения с людьми. Если ваш ребенок обладает даром свободно общаться, значит, у него везде будут друзья, конечно, если вы живете не на Северном полюсе. А если у вашего ребенка по тем или иным причинам (робость, неуверенность в себе или отсутствие рядом с вашим домом соседских детей) друзей нет, тогда следует позаботиться, чтобы он познакомился и подружился с кем-то из сверстников. Только не надо приводить сыну понравившегося мальчика со словами: "Вот он будет тебе хорошим товарищем". У детей старше шести лет начинают формироваться группы по интересам. Родителям совершенно бесполезно сводить двух незнакомых раньше ребят, не имеющих ничего общего - ни увлечений, ни занятий.

В конце концов вспомните своих собственных друзей. С некоторыми из них вы вместе работали в одном учреждении или избирательном участке во время кампании по выборам, с другими играете в гольф или теннис, с третьими

любите поболтать. Вас свел *общий интерес*, и только он (интерес) поможет вашему сыну приобрести друзей.

В вашем квартале дети увлекаются велосипедом? Обязательно научите своего сына кататься на нем! Ребенок хочет быть сильным? Помогите ему стать таким, и его будут уважать сверстники. А может быть, он склонен к уединению, любит читать? Приведите его в кружок любителей чтения при библиотеке или обратите его внимание на других ребят, которые вечно сидят над книгой. И тогда, может быть, ваш сын станет организатором такого кружка. Последнее вообще было бы самым полезным и перспективным для вашего ребенка. Образуя свою группу, приглашая ребят в свой дом, в свои поездки, вы становитесь естественным объединяющим центром.

Конечно, могут возникнуть и особые проблемы, которые придется решать вашему ребенку. Вначале убедитесь, умеет ли он правильно общаться с людьми, чтобы не распугать своих потенциальных приятелей. Вам будет гораздо легче, если вы, родители, общаетесь между собой и с детьми с подчеркнутой любезностью и вниманием. Когда в доме царит обстановка всеобщей доброжелательности и заботливости, дети очень быстро усваивают такой же стиль общения.

Отталкивающие личные особенности и привычки нужно исключить, чтобы ребенок не стал посмешищем для окружающих. Если он слишком толст, неряшлив, прыщав, если он ковыряет в носу или чавкает за едой, если он не следит за одеждой, значит, он обречен на одиночество. Добивайтесь от него аккуратности и чистоплотности; воспитывайте в нем вкус; следите за его манерами и вообще поведением.

В дополнение к сказанному можно придумать специальные "приманки", чтобы привлечь детей к своему застенчивому, одинокому ребенку. В зависимости от ваших финансовых возможностей можно устроить во дворе трамплин, гимнастическую стенку или плавательный бассейн; это привлечет многих ребятшек. А если у вас нет такой возможности, постарайтесь сделать так, чтобы другие дети с желанием и радостью приходили в ваш дом. Печенье с молоком или чаем украсит общение вашего ребенка с приятелями.

Ведь когда ребенок слоняется без дела и ноет: "Ну что мне делать? Ску-у-у-чно!" - может быть, на самом деле он обращается к вам со своей мольбой: "Мне так одиноко. Помогите мне, пошли куда-нибудь по делу, придумай что-то!"

Надо стимулировать воображение. Третья сфера, требующая внимания родителей, - внутренний духовный мир ребенка и его воображение. Книги - прекрасный путь в воображаемый мир. С помощью чтения ребенок свободно вхо-

дит в чудесные миры, перевоплощается в десятки персонажей, переживает немыслимые приключения. В то время как телевидение и кино преподносят ребенку готовые картины, чтение дает возможность раскрасить их самому. Чем больше он читает, тем богаче у него воображение.

Когда ребенок увлекается чтением, очень интересно наблюдать, как он поглощает страницу за страницей, напряженно следя за чужими похождениями и отважными подвигами. Овладев чтением, дети любят перечитывать любимые отрывки несколько раз.

Большинство взрослых в наши дни читает очень мало. Они смотрят телевизор и для развлечения, и для познания. И от этого теряют очень много. Даже самые рьяные поклонники теленовостей и документальных фильмов вынуждены признать, что телевидение показывает лишь сотую часть того, что должен знать информированный человек о текущих событиях в мире. Почему взрослые не читают больше?

Я подозреваю, что их не приучили к чтению в детстве. Ведь вначале ребенку научиться читать так же трудно, как играть на пианино или виолончели.

Если с самого раннего возраста не заинтересовать детей чтением, оно начинает для них ассоциироваться с чем-то неприятным вроде плохих оценок, насмешек приятелей, сердитых родителей и, что еще хуже, с чем-то скучным. Но об этом мало кто из родителей задумывается. Пока детки зевают от скуки над книжками для маленьких, телевидение прекрасно развлекает их захватывающими сюжетами, которых нет в этих книжках. Над книгой приходится трудиться, а от телевизора только удовольствие.

Родителям необходимо изменить такое отношение к чтению и постараться, чтобы дети полюбили его как можно раньше. Для этого почаще читайте им вслух увлекательные истории. Начинайте с волшебных сказок и приключений, а затем расширяйте круг чтения, включайте в него рассказы о животных, о жизни выдающихся людей и т.д. Тогда дети полюбят чтение, а самое главное - поймут сколько интересного можно узнать из книг.

Только не прекращайте чтение вслух, когда дети научатся сами читать. Хорошие результаты дает семейное чтение: в этом процессе участвуют и родители, и дети, каждый по очереди читает несколько предложений из книги, кто больше, кто меньше. Пусть даже малыши, которые еще не умеют читать, с вашей помощью произносят отдельные фразы. Такая атмосфера поможет заинтересовать детей. Чтение будет связано с приятными эмоциями. И если ваши дети даже не станут "книгоочемиями", зато почувствуют вкус к чтению и при желании всегда смогут обратиться к книге.

Разумеется, чтение не единственный способ развития воображения. Научите ребенка с самого раннего возраста рисовать карандашами, мелками, красками и всячески поощряйте эти занятия. Если нарисованные загогулины кажутся ребенку собакой, значит, так оно и есть. Восхищайтесь любой бесформенной глиняной фигуркой, хаотичной мозаикой. Со временем вы сами убедитесь, что дети увлекутся разнообразными художественными занятиями, и тогда они вообще не будут иметь понятия о скуке. Они не станут спрашивать у вас, чем бы заняться, напротив, это вы будете насильно отрывать их от любимых занятий, чтобы накормить или напомнить об уроках.

Кратковременная скука. Как быть, если нормальный ребенок иногда становится беспокойным и ищет, чем бы заняться? Нередко бывает, что он подходит и жалуется, что ему скучно, а на самом-то деле ему просто хочется побыть с вами. Ему неважно, что делать, лишь бы с вами вместе. Что же в этом плохого? неужели так трудно оставить ваши дела на пять минут (чаще всего этого времени вполне достаточно), чтобы ребенок утолил жажду общения с вами? В этом случае лучше всего начать игру или "дело", которое он сможет продолжать без нашего участия. Сам факт, что вы начали что-то вместе и интересуетесь результатами, делает занятие привлекательным для ребенка.

Для малышей до двух лет можно держать под рукой "специальные игрушки", с которыми они играют лишь изредка, - старые журналы, деревянные ложки, коробки и пр. Не забывайте, что дети могут без конца играть с мячом, кубиками, песком, это им не надоедает. Только, пожалуйста, не настаивайте, чтобы они играли по-вашему. Если полугодовалый малыш предпочитает складывать кубики в песочное ведерко, а потом вытряхивать их, не заставляйте его строить из этих кубиков башни.

Дошкольникам от двух до пяти лет нравятся более оживленные игры, от которых, увы, гораздо больше шума и беспорядка. Но, согласитесь, если ребенок не шумит и не пачкается, он лишается главных прелестей детства! Играть с песком, глиной и водой гораздо интересней (и гораздо дешевле!), чем с роботом на батарейках, на которого только смотришь. Что касается шума - дети обожают маршировать по дому под грохот барабана и пронзительных звуков дудочки. не исключено, что вам придется глотать аспирин от головной боли, но нельзя же из-за этого лишать детей такой радости! Помогает и другое испытанное средство - если включиться в игру, шум раздражает вдвое меньше. А еще детям очень нравится наряжаться во взрослую одежду, играть "в лошадки". Короче говоря, если активный ребенок

жалуется, что ему нечем заняться, придумайте что-то необычное, чтобы он мог поиграть с вещами, превратив их в игрушки.

Время от времени необходимо менять привычную обстановку, в которой выросли дети. Не ждите, пока они подрастут и отправятся в школу, чтобы пойти с ними в зоопарк, цирк, в планетарий, в кино, в театр. Двухлетний малыш вполне может высидеть интересный кукольный спектакль, а пятилетний - назвать младшим братьям и сестрам всех животных в зоопарке.

Для шести-двенадцатилетних я бы всегда держал под рукой набор настольных игр типа мозаики, лото и др. Можно предложить им дидактические (образовательные) игры и головоломки. В пасмурную погоду в семье можно проводить различные конкурсы, например назвать столичные города на географической карте, известных героев сказок, выдающихся футболистов и т.п.

В этом возрасте дети уже могут сами изготовить довольно сложные вещи. Не покупайте им одежды для кукол - дайте ткань, помогите сделать выкройку и научите шить на машинке. Не покупайте им сцену для кукольного театра - лучше дайте большие ножницы и большую картонную коробку, не забудьте веревку и кольца для будущего занавеса. Никакой самый дорогой и великолепный кукольный театр из магазина не сравнится с самодельным, изготовленным своими руками. В этом возрасте для детей (как и для взрослых) самое интересное - творческий процесс. Чем еще можно объяснить детскую любовь к кубикам и конструкторам? Они приносят радость постижения предметов и создания новых форм. Детская энергия требует разрядки. Если ваш малыш мечется по дому, не зная, куда себя деть, и ему нельзя выйти на улицу, хорошо бы подсунуть ему мягкий спальный мешок или подушку, которую можно потискать, потолкать (взамен сестер и братьев). Есть безобидные подвижные игры, в которые можно поиграть и дома, например прятки. А для игры во дворе хорошо устроить баскетбольный шит, трамплин или игровую площадку. Обязательно нужен велосипед (в том случае, если вы не живете на оживленной магистрали). Если в городе надежное автобусное сообщение, научите девяти-десятилетних детей самостоятельно ездить в библиотеку или музей. Они с большой охотой будут посещать эти места, а заодно и укреплять независимость, уверенность в себе и решительность.

Конечно, не стоит покупать много игрушек, игр и конструкторов сразу. Чтобы новинку оценили по достоинству, надо умело ее подать. Если же принести сразу десять игрушек, ребенок все равно займется одной-двумя. Спустя ка-

кое-то время, когда они ему наскучат, остальные восемь его уже не интересуют, потому что успели примелькаться, хотя он с ними и не играл. Поэтому гораздо разумней давать игрушки по одной, чтобы внимание ребенка не рассеивалось.

Для подростков скука и безделье - основные причины правонарушений. Часто бывает, что иные правонарушители имеют и деньги и свободное время (с которым не знают, что делать), но не избалованы вниманием родителей. Необходимо, чтобы у подростков была возможность самостоятельно зарабатывать деньги, чтобы, имея свободу, они учились ответственности и понимали прямую зависимость между трудом и возможностью заработать на жизнь. Даже дома у вас должен быть перечень из восьми-девяти видов работы, за выполнение которых подросток имеет возможность получить от родителей деньги. Это может быть уборка гаража, прополка огорода, пошив какой-то вещи, приготовление еды, уход за ребенком - за все это подросток, если ему "нечего делать", может получить денежное вознаграждение. Не говоря уже о том удовлетворении, которое приносит любой труд сам по себе.

Не надо недооценивать роли домашних животных. Самое ценное в них (то, что делает животных незаменимыми помощниками в воспитании детей) - это привязанность, возникшая между ребенком и животным, ощущение, что друг тебя понимает. Конечно, лучшие друзья - собаки. Они всегда нравятся детям, которые уже доросли до того, чтобы понимать "братьев своих меньших" и заботиться о них. Любая собака достаточно сообразительна, она может стать настоящим другом, который не предаст и не бросит своего хозяина. А ее бескорыстная любовь бывает огромной поддержкой в трудную пору, когда подросток испытывает неуверенность в своих силах, одиночество.

И последнее слово о скуке. Скука и ничегонеделание - болезнь заразная. Если ваш круг интересов ограничен телепередачами, сможете ли вы быть для детей примером творческой личности? Правда сам факт чтения этой книги - признак того, что у вас есть и другие интересы. Старайтесь делиться с детьми своими интересами, открытиями, увлечениями. Если вы знаток персидских ковров или декоративных цветов, расскажите о них. Если по радио передают что-то важное, если в городе происходят значительные события - обсуждайте это все вместе. Участвуя в таких разговорах, дети быстро усвоят, что человек не может жить изолированно от окружающего мира. Они поймут и то, что любимыми занятиями можно увлекаться всю жизнь. Ваша дочь любит куклы - это вполне может стать серьезным за-

нятием по изучению и коллекционированию старинных или иностранных кукол. Увлечение сына конструкторами может привести к изобретательству.

Иными словами, если вы не хотите, чтобы ваш ребенок постоянно изнывал от скуки, *сами* будьте интересным и любознательным человеком.

Телевидение: пусть оно служит вам, а не вы ему

Вспоминаю такую сцену. Субботнее утро. Четырнадцатилетний Русс лежит на ковре перед телевизором, глаз не отрывая от мультика для малышей-дошкольников. Глаза горят, челюсть отвисла, как будто он в трансе. Пытаюсь понять: чем это объяснить? Парень умница, чемпион школы по шахматам, отличник, развит не по годам - и какие-то дурацкие примитивные мультики. Что он в них находит?

"Русс, - громко говорю я. - Мне пора идти. Пожалуйста, выключи телевизор, как только закончится передача, и не забудь сделать все по дому и уроки закончить до двенадцати. О,кей?" Он, не оборачиваясь, кивает.

Возвращаюсь через три часа. К моему изумлению и возмущению, Русс в той же позе, только теперь уже совсем бессмысленным взглядом следит за очередной пустой программой! Никаких уроков он и не думал делать. Во мне закипает гнев и вместе с тем тревога. И это происходит с моим сыном, тем более с Руссом? Быстро и молча выключаю телевизор. Мне бы не хотелось именно сейчас вступать с ним в конфронтацию. Он выходит, явно отрешенный от реальности.

Проходит несколько месяцев. Мы с Луиз, сидя в гостиной, слышим ужасный крик, от которого кровь стынет в жилах, - крик, требующий немедленных действий. Через секунду я уже рядом со своей дочерью Конни, которая держится за шею и плечи. Ее брат Поль, стоящий рядом, смущенно объясняет, что они вместе смотрели передачу "Кунфу" и, пока в перерыве шла реклама, он решил показать ей несколько приемчиков каратэ, да, видно, перестарался. Вид у него был очень глупый и извиняющийся. Он всего-навсего повторил увиденное на экране.

Я был в отчаянии. Именно в это время в университетской лаборатории мы вели исследование проблемы негативного влияния телепередач со сценами насилия. Я был знаком с литературой по этой проблеме. И вдруг эти негативные последствия проявляются в моем собственном доме и касаются моих собственных любимых детей.

А вскоре пришло письмо от девочки-подростка, которая жила неподалеку от нас. Она рассказала, что ее двенадцатилетний брат повесился у себя в спальне. Он пытался инсценировать эпизод из телефильма, в котором герой имити-

ровал самоубийство, спасаясь от расследования шерифа, - герой телепередачи притворился мертвым, а потом отрезал веревку и скрылся. Соседский мальчик оказался не таким удачливым.

Тогда мы с Луиз поняли, что пора что-то предпринимать. Мы взвесили все аргументы "за" и "против". Я, например, с удовольствием смотрел спортивные передачи, изредка хорошие фильмы, дискуссионные передачи и вечерние новости. Для меня телевидение было отдыхом, оно помогало расслабиться. Но детям телевизор явно мешал заниматься уроками, выполнять домашние обязанности, к тому же добавлялась и проблема выбора передач. Больше того, некоторые из наших деток настолько пристрастились к "телеку", что стали "телеманами". Похоже, что телевизор стал для них самым главным увлечением в жизни. Стоило кому-то из детей поддаться искушению и включить ТВ, как остальных точно магнитов притягивало в эту комнату, и все погружались в блаженное состояние. Замолкали разговоры, замирала жизнь в доме, по крайней мере на то время, пока ОН был включен.

И вот как-то вечером все семейство собралось по важному поводу. Я сообщил всем о проведенном исследовании по негативному влиянию ТВ на многих зрителей и о явных признаках такого влияния на нашу семью. Оно отражалось на чтении, выполнении домашних поручений, уроках, семейном общении, физической активности, прогулках. С сегодняшнего дня телевизора в нашем доме не будет. Мы конфискуем и "выбрасываем" его. Мы вынуждены это сделать, потому что любим своих детей. Для нас это тоже жертва, так как мы лишаемся возможности смотреть свои любимые передачи.

На секунду в комнате воцарилась полная тишина. Дети не верили своим ушам, они были поражены услышанным. А потом разразился бой, причем мы с Луиз выступали в меньшинстве, двое против девяти.

"Нет, ты смеешься, папа! Шутишь, да? Быть такого не может!" На нас обрушились слезы, негодование, протесты, мольбы, поток аргументов и клятв: "Папа, мама, вы только послушайте. Да я эту посуду согласна мыть каждый вечер! Без единого напоминания, без разговоров! Только, пожалуйста, не убирайте телевизор!" Они были абсолютно искренни в своих отчаянных мольбах.

Буря протеста не утихала, а мы как-то ухитрились держаться и не пересматривать решения, и длилось это все почти неделю. Нам придавало силы их отчаяние, потому что, к своему изумлению, мы поняли всю глубину пагубного пристрастия. Они переживали это как невозполнимую

утрату. И это приводило нас в ужас. Неужели мы допустим, чтобы в доме оставался столь сильный раздражитель, способный просто околдовать детей? Мы были единодушны в ответе на этот вопрос: конечно, нет.

К концу недели дети перестали приставать к нам. Они убедились, что решение окончательно и обжалованию не подлежит. И тут начались удивительные превращения. Дети опять стали читать, заниматься домашними делами, общими играми, разговаривать вечерами, больше общаться с друзьями. Стало меньше ссор. Улучшилось их самочувствие.

Такое блаженство длилось почти два года. А потом как-то ко мне обратилась Конни и смущенно сказала: "Папа, я знаю, как ты относишься к ТВ, но нам задали написать рецензию на специальный телевыпуск "Национального географического журнала". Он идет сегодня вечером. Как ты думаешь, что мне делать? Можно пойти к соседям, попроситься "на телевизор", но мне очень неудобно. А может пойти?"

Вот тут я и подумал: а не выплеснули ли мы с водой и ребенка? Ведь есть прекрасные телепередачи, а мы лишили их и детей, и себя. Обсудив эту тему, мы с Луиз решили водворить телевизор на прежнее место, но на новых, жестких условиях. В течение недели никаких просмотров, за исключением специальных программ, о которых надо предупредить заранее. В субботу и воскресенье разрешается смотреть телевизор только при том условии, что все дети сделали все уроки и свои дела. Если нет, телевизор не включается.

Такие суровые ограничения вкупе с убежденностью детей, что любое нарушение договоренности приведет к окончательной утрате телевизора, спало нас всех от рецидива телемании. Надо признать, что мы с Луиз тоже были ей подвержены раньше, хотя и в легкой форме. Теперь же у всех в нашей семье так много интересных занятий, что телевизор включается крайне редко, только в особых случаях. И страстный, нездоровый интерес к нему пропал.

Благотворные последствия этого решительного шага были особенно заметны по нашей дошкольнице Бекки, которая стала гораздо активнее без телевизора. Она читала, рисовала, прыгала на батуте, играла с ребяташками, помогала маме готовить. Сейчас она умеет проявить там, где нужно, инициативу, занять себя и других. Бекки научилась быть активной и экспрессивной, а не пассивной и безразличной. Она поверила в себя.

Признаюсь, для нас был велик соблазн использовать телевизор как няньку. Но это легко может привести к зло-

употреблениям. Так, один мой приятель сделал открытие, что кричащего младенца можно утихомирить глотком виски. Да, и такое может помочь, но ненадолго. Только вопрос: а каковы побочные эффекты и последствия?

По проблеме влияния телевидения на аудиторию состоялось семь слушаний конгресса США, доклад Национальной комиссии и исследование Главного хирурга. В частности, вопрос о демонстрации жестокости на экране ТВ рассматривался в связи с очень высоким уровнем преступности и покушениями на государственных деятелей. Есть точные доказательства, что ТВ является могучим стимулятором. Если бы это было не так, разве стали бы бизнесмены вкладывать ежегодно миллиарды долларов в рекламу по телевидению!

Существует множество документальных свидетельств того, что и дети, и взрослые подражают и хорошим, и плохим поступкам, увиденным на телеэкране, разрушительным и созидательным, преступным и благородным, жестоким и добрым. В одном из своих исследований д-р Альберт Бандура обнаружил, что восемьдесят восемь процентов детей в возрасте от трех до пяти лет повторяли агрессивные действия, которые они видели только однажды по телевизору! Исследования, проведенные Д.М. Маклеодом и его помощниками из Висконсинского университета, выявили следующее: чем больше жестокости видят школьники на экране, тем агрессивнее они бывают в реальной жизни. Есть данные, что высокий количественный показатель "телевизионного насилия", которое дети, в особенности мальчики, видели на телеэкране в девятилетнем возрасте, прямо связан со степенью их агрессивности в девятнадцатилетнем возрасте, десять лет спустя.

В своей университетской исследовательской лаборатории мы измеряли эмоциональные реакции мальчиков с пяти до четырнадцати лет, принадлежавших к двум группам. Дети первой группы увлеклись сценами насилия на телеэкране, дети второй группы видели таких передач совсем немного или вообще их не смотрели последние два года. Обеим группам мы продемонстрировали остросюжетный жестокий фильм. Зрители были подключены к физиографу - электронному прибору, который тщательно измеряет работу сердца, дыхание, потоотделение, то есть показатели эмоционального возбуждения. Результаты ясно показали, что мальчики первой группы, постоянно подвергавшиеся воздействию сцен жестокости на экране, были гораздо менее эмоциональны, чем впечатлительные ребята из второй группы. Первая группа совершенно хладнокровно наблюдала сцены, которые, казалось бы, должны были взволно-

вать зрителя. Но происходит обратное: если человек постоянно видит насилие и жестокость, он привыкает к этому и у него притупляется восприятие. Такое наблюдается и в условиях эксперимента, и в жизни.

Данное явление получило яркое подтверждение в программе Фила Донахью, куда он пригласил меня с моей дочерью Юлией. Мы повторили для телезрителей свой лабораторный эксперимент. Юлия была ребенком, малознакомым с насилием на телеэкране. Вместе с ней пригласили ее ровесницу, любительницу фильмов ужасов, чтобы сравнить реакцию девочек. Обеих девочек подключили к электронному монитору или осциллоскопу, на большом экране которого телезрители могли наблюдать, что происходит с сердцем, когда девочки смотрят жестокую сцену из телефильма. Параллельно снимались и тут же расшифровывались электрокардиограммы.

Телезрители и я внимательно следили за экраном и могли видеть, что Юлия была явно потрясена зрелищем. Вторая девочка в свои одиннадцать лет оставалась совершенно спокойной при виде кошмаров, у нее лишь чуть-чуть участился пульс. Ей было явно скучно. Результаты полностью совпали с нашими университетскими.

После просмотра я осторожно спросил приглашенную девочку, что она чувствовала во время фильма. Она была совершенно раздосадована, разочарована и отвечала: "Ерунда, а не фильм, скукота. Я люблю, чтобы кровищи было море, а не то, что тут".

Опыт с телепрограммой явно показывает, что подавляющее большинство родителей не следит или не может следить за тем, как и что смотрят дети по телевидению, даже дошкольники. Большинство четырехлеток сами выбирают свои передачи, а родители покупают себе другой телевизор и удаляются в спальню, где и наслаждаются любимыми программами. Или ставят отдельный телевизор в детскую спальню. И все довольны.

Но родители должны контролировать просмотр телепередач не только из-за их содержания. Мэри Винн написала очень хорошую книгу о влиянии телевидения на детей. Оказывается, если дошкольник проводит много времени у телевизора, то независимо от содержания передач у него может замедлиться развитие левого полушария. Это то полушарие, которое связано с навыками речи, с языком как средством общения. По словам М. Винн, "ребенок воспринимает час за часом, день за днем телевизионные слова и образы с минимальными усилиями интеллекта, которые необходимы для развития собственной мыслительной деятельности словесного выражения. По мере того как год за

годом ребенок расслабляется (перед телевизором), у него закрепляются основы бессловесного умственного развития".

Таким образом возникает стандарт произвольного воспитания детей, не умеющих общаться, развитие которых идет только на уровне эмоций. Такие дети действуют больше под влиянием "голых чувств", чем по голосу разума, у них затруднено речевое общение с другими людьми.

Это серьезная проблема. Социологические опросы компании "Нильсен ТВ" говорят о том, что дома дошкольники сидят у телевизора до пятидесяти часов в неделю. А это означает, что к поступлению в школу они уже проведут перед телевизором больше времени, чем средний студент колледжа на занятиях за четыре года учебы! Фактически эти дети потратят на телевизор больше времени, чем на любой другой вид деятельности во время бодрствования за всю жизнь.

Все сказанное свидетельствует о том, что телевидение - обоюдоострое оружие. Оно может вдохновить и научить, а может и внушить антисоциальную систему ценностей. Как я уже говорил, существует опасность, что независимо от содержания любые передачи в больших количествах могут отрицательно отразиться на умственном развитии ребенка, особенно маленького.

И еще. Педиатры, доктора Ричард М. Наркевич и Стэнли Н. Грейвен, обнаружили у маленьких детей, которые злоупотребляли просмотром телепрограмм, особый синдром. Он характеризуется такими симптомами, как беспокойство, утомляемость, потеря аппетита, головные боли и тошнота. Когда дети прекращали смотреть телевизор или вовремя просмотра резко ограничивалось, эти симптомы исчезали. И тем не менее более чем две трети родителей оказались не в состоянии следовать рекомендациям врачей и ограничить просмотр телепередач! Хотя знали, что болезненные симптомы у детей исчезали, если родители проявляли настойчивость!

Можно предположить, что, имея детей-"телеманов" (как было у нас в семье), большинство родителей с большим трудом контролирует время просмотра. Причин тому много: сопротивление самих детей, большой соблазн использовать ТВ как средство отвлечь или успокоить детей или, наконец, родительское пристрастие к телеэкрану.

Есть только один способ добиться контроля над телепроблемой. Вообще убрать телевизор из дому на полгода. Вырвать привычку с корнем. Если вы его затем все-таки возвратите, установите нерушимые правила: смотреть в строго указанное время и после того, как уроки, домашние дела и прогулки окончены.

Когда в нашей семье возникала вновь необходимость ослабить влияние ТВ, я потихоньку среди ночи вынимал из телевизора кинескоп, а когда дети обнаруживали на следующий день, что "телек" не работает, мямлил: "Ну что ж, может, удастся его починить". А ремонт можно и затянуть. Освободившееся время мы с Луиз использовали на обсуждение с детьми вопросов влияния телевидения на зрителей.

Но зато, когда дети потом освобождались от влияния телеэкрана, они все сошлись на том, что мы поступили мудро, и даже гордились нашей стойкостью. Потому что ясно видели разницу и перемены в себе и в жизни нашей семьи.

Я бы всем посоветовал завести специальный замочек для включения телевизора. Тогда вы сможете постоянно следить за тем, чтобы он не работал, особенно в ваше отсутствие. Достаточно вставить ключ, повернуть в нужном направлении, вынуть его и положить к себе в карман. Я купил такое устройство - и горя не знаю. Предвижу вопросы: зачем же прибегать к такому средству? Неужели вы не доверяете собственным детям? Если они пристрастились к телезелью, ответ один: нет, не доверяю. Искушение может оказаться сильнее, чем совесть или любые обещания.

Кинофильмы могут быть еще хуже

По-моему, серьезную тревогу вызывает не столько содержание телепередач, сколько их направленность и количество времени, которое они отнимают. Как психолог и исследователь средств массовой информации, я гораздо больше обеспокоен содержанием некоторых современных коммерческих кинофильмов. Живя в открытом, свободном обществе США, мы готовы примириться с чем угодно. Мы открываем доступ любому товару, даже вредному и испорченному. И это обстоятельство возлагает на родителей огромную ответственность за то, что впитывают дети с экранов. Родители должны чаще говорить "нет" низкопробной продукции.

Мне кажется, что в наше время быть родителями трудно, как никогда. Наше общество стало поразительно безответственным и в обстановке воцарившейся вседозволенности предоставило возможность заниматься социализацией детей только родителям. Ни церковь, ни школа, ни правительство в должной степени не поддерживают родителей в воспитании детей, формировании их нравственных ориентаций. Одновременно наметилась тенденция ослабления и родительского влияния на детей. В качестве примера приведу решения ряда судов о том, что девочкам-подросткам

разрешается делать аборт без ведома и согласия родителей. Адвокаты по правам детей добиваются предоставления законных возможностей для возбуждения исков детей к родителям. Поистине в духе времени царит вседозволенность, при которой дети делают все, что им угодно, в личной жизни.

Дело не только в том, что труднее становится говорить детям "нет". У меня на приеме бывают родители, которые уже и не пытаются этого делать. Они прекратили всякое сопротивление и решили: "Будь, что будет!" Лишь бы не было скандалов. В семье остался минимум ограничений, а если детки проявят настойчивость, родители сдадутся окончательно.

Четырнадцатилетняя Мэри говорит, что всех ее подруг родители пускают на взрослые фильмы. "Что ты, мама, расстраиваешься из-за того, что я взяла чужие права и поехала вечером в кино? Да, это был будний день. Да, я сказала, что делала уроки у Джил. Я и собиралась позаниматься, а потом передумала. И никого я не обманывала. И вообще, зачем всегда родителям надо соваться в чужие дела? Это мое дело, идти в кино или не идти. По-моему, мы живем в свободной стране, не так ли?"

И мама замолкает, растерявшись от дерзости доченьки. Она решает все это обсудить с мужем, когда он вернется из командировки.

Возможно, мама права, когда старается избежать скандала. Разве мы живем не в свободной стране? И разве дети не имеют права сами решать такие вопросы?

Нет, не имеют, если родителям не все равно, какими их отпрыски вырастут. С моей точки зрения, некоторые современные фильмы носят явно антиобщественный характер. Несколько лет назад я организовал небольшую группу исследователей и провел контент-анализ всех художественных фильмов, демонстрировавшихся в одном из американских городов. Нас интересовало их содержание с этической точки зрения. Что их создатели хотели сказать зрителям? Оказалось, что в пятидесяти девяти процентах фильмов герои убивали одного или более персонажей. В тридцати восьми процентах фильмов преступная деятельность представлялась выгодной или по крайней мере интересной и увлекательной и не влекла за собой никаких негативных последствий. В пятидесяти семи процентах фильмов беспечность была показана в героическом свете или оправдывалась "особыми" обстоятельствами.

В одном-единственном фильме (из тридцати семи) мы увидели нормальные сексуальные отношения между мужчиной и женщиной, состоявшими в законном браке! В ос-

тальных фильмах, как правило, секс демонстрировался излишне смело с точки зрения традиционной морали.

Мы обнаружили также, что многие современные американские киногерои были на самом деле антигероями - беспринципными, невыдержанными, не умеющими себя контролировать, не считающимися с правами и чувствами других. Большею частью это были персонажи ущербные, с дефектами психики, как мужчины, так и женщины.

Кого было мало на экране - так это людей, способных пожертвовать собой ради любимого, преодолеть соблазны, сдерживать дурные порывы, показать пример доброты, порядочности и отзывчивости.

Если забивать голову детям (нарочно или невольно) такими неадекватными примерами поведения, то можно себе представить, как это повлияет на их личную жизнь и сейчас, и в будущем.

Можно согласиться с тем, что искусство свободно. Правильно. Но зачем же смаковать патологию или из кожи вон лезть, чтобы напичкивать воображение подростков безнравственными "образцами"? Задача родителей - поставить заслон подобным вещам. Дети должны знать, как папа и мама относятся к этим вопросам. Иногда дети могут и сбегать на 'запретный фильм, но при этом будут твердо знать, что родители этого не одобряют.

Став взрослыми, они сделают свой выбор, а пока им необходим добрый пример, на котором будет формироваться их представление о жизни. Недомолвки, неопределенность, шаткость позиций в таких принципиальных вопросах могут привести ребенка к выводу, что родители живут в этическом вакууме и не имеют твердых убеждений.

Детям необходимы ориентиры и руководство. И никогда не бойтесь передать им все лучшее: у них должны быть высокие порывы, цели, мечты и, главное, ясное представление о порядочности и честности.

Психиатр Фредерик Вертем как-то высказал такую мысль. Голова ребенка - это банк. Чтобы вы в него не вложили, через десять лет получите обратно с процентами. Если родители позволяют детям отравляться сценами насилия, жестокости, которые им демонстрирует кино- и телеэкран, это может привести к бесчувственности и ожесточению. Любой человек, и в первую очередь ребенок, может утратить способность к сочувствию, огрубеть, "озвереть". Он легко и бездумно при личных неудачах в минуты гнева будет вымещать на других свою агрессивность. Взгляните на статистику преступлений в США за последние 25 лет; мы явно представляем собой общество насилия, более чем любое другое в мире. И отнюдь не случайно именно мы лиди-

руем в показе самых жестоких и садистских фильмов. В Англии, где уровень жестокости гораздо ниже, чем в США, по телевидению показывают вполтину меньше ужасов.

В древнеримском цирке зрители развлекались, глядя, как дикие хищники раздирают рабов. На потеху толпе сражались и погибали гладиаторы. Обычно победитель отсекал голову своей жертве или швырял окровавленные конечности довольным зрителям. Политики завоевывали популярность, обещая все более кровавые, жестокие зрелища, к удовольствию толпы.

Сегодня мы уверены, что никогда не дойдем до этого! Но Китти Дженевезе была схвачена, изнасилована и убита в присутствии сорока свидетелей, которые отвернулись от нее. Ни один из них не позвонил (даже анонимно) и не попытался ей помочь, когда она полтора часа умирала на глазах у всех. Был еще и ужас Вьетнама - и в нем участвовали наши сыновья.

Разумеется, мы знаем и множество других примеров - храбрости, самопожертвования в минуту большой опасности. И все же риск стать толстокожими в нашем обществе сейчас очень велик. Пусть у нас нет римской арены, но чуть ли не в каждом кинотеатре страны демонстрируют реки крови, страхи и ужасы. Под восхищенное улюлюканье толпы подростки напряженно следят за тем, как пытаются и убивают людей.

Означает ли это, что телевидение и коммерческий кинематограф сделают вашего ребенка жестоким или превратят его в преступника? Как правило, нет. Но они могут сделать его более агрессивным или скандальным. А в некоторых случаях ваш ребенок начнет представлять в своем воображении и переносить в жизнь экранные образцы поведения, как тот двенадцатилетний мальчик, который нечаянно повесился.

Постарайтесь очистить эфир

В современном свободном обществе цензура не одобряется. Но родителям не стоит испытывать чувства вины, когда они контролируют качество и продолжительность телепрограмм, которые смотрят их дети. Потому что некоторые станции продолжают балансировать на грани приличия, демонстрируя оголтелую жестокость, эротические фильмы, и даже в рекламные ролики ухитряются вставить непотребные сцены.

Я считаю, что телевидение должно с большей ответственностью относиться к выбору материалов - пусть они раз-

влекают и обучают, но не приносят вреда. Потому что власть ТВ огромна, она формирует ценностные ориентации, готовит детей к жизни, влияет на поведение всех членов семьи. Итак, что может предпринять расстроенный родитель, видя, как дети смотрят абсолютно непотребные сцены на экране? Тут же выключить телевизор? Не так-то просто. Как вы себе представляете домашнее времяпровождение сверхзанятого, работающего родителя, которому надо каждую минуту включать и выключать телевизор? И решать, что можно смотреть детям, а что нельзя? Телекомпания сами должны проявить ответственное отношение к качеству своей продукции. А как быть, если они этого не делают? Если показывают неприличные или сомнительные сцены в дневное, детское время? Что вам-то делать? Как добиться, чтобы вас услышали, чтобы узнали о вашем мнении?

Будет правильно, если вы позвоните не телестудию и выразите свой протест. Но написать хорошее, аргументированное (а не просто сердитое) письмо директору телестудии в пять раз лучше. Можно и позвонить, и написать. Не посылайте писем менеджеру компании. Сделайте несколько фотокопий письма и разошлите их в разные адреса - в конгресс, в комитет по телевидению, другие телекомпании, в газеты.

Если хотите, можете присоединиться к организациям, контролирующим работу телекомпаний по всей стране. Их немало. Объединившись, легче действовать. Традиционно в США были активны группы "Акция в защиту детского телевидения". Они заставили национальное телевидение быть более ответственным, действуя самыми разными методами - пикетированием, публичными выступлениями, организацией протестов общественности, обращениями в государственные органы, публикациями в прессе, проведением форумов и конференций.

В демократической стране, где большинство граждан, как правило, довольно пассивны, даже небольшая группа искренне убежденных людей может независимо от своей численности сделать очень многое для изменения общественного сознания. Если вы не одобряете того, что транслируется по телевидению, найдите и сплотите единомышленников. Не забывайте: в средней семье телевизор включен в течение сорока двух с половиной часов в неделю. Дети большую часть времени проводят у телевизора. Телевидение потрясающее явление, но его очень легко использовать и во вред. Можно стать его рабом, а можно сделать помощником. Выбирайте сами!

Агрессивный ребенок

Не всегда это плохо. В агрессивности есть свои определенные здоровые черты, которые могут оказаться необходимыми для нашей жизни. Это - настойчивость, инициатива, упорство в достижении цели, стремление к победе, преодоление препятствий. Перечисленные качества присущи лидерам и победителям.

Но нельзя не учитывать и негативный аспект - агрессивная личность всегда пренебрегает правами и чувствами других людей ради достижения собственных целей. Мы называем такого человека угнетателем, деспотом.

К типичным сверхагрессивным характерам я отношу очень активных детей, которые постоянно вносят в дом беспокойство и скандалы. Агрессивный ребенок не может пройти мимо братьев и сестер, чтобы кого-то не толкнуть, не дернуть, не ущипнуть, не стукнуть. Он жить не может без ссор. Если в доме все в порядке, ему становится скучно, неинтересно.

Многие из таких детей впоследствии, когда научатся сдерживать грубые порывы и энергию, становятся лидерами.

Если в вашей семье растет такой ребенок, не надо ни ломать, ни подавлять его. Вам нужно направить его активные порывы на что-то хорошее, иначе ему будет очень трудно ужиться с людьми, а в будущем - и полюбить другого человека. В тоже время необходимо защитить от него детей, с которыми он общается.

Джек был единственным мальчиком из четырех детей в семье. Он был очень силен физически и энергичен. В школу он всегда бежал, а не шел. Это была очень активная и импульсивная натура. Когда ему становилось скучно, а это случалось частенько, он безжалостно дразнил и высмеивал сестер, а иногда и поколачивал их во время мелких ссор, им же затеянных. Строго говоря, Джека скорее можно назвать не хулиганом, а грубияном. Он любил все виды спорта, особенно коллективные, контактные. Свалки на футбольном или хоккейном поле доставляли ему истинное наслаждение.

Родители всерьез беспокоились за своих дочерей и мечтали о том времени, когда Джек повзрослеет и поумнеет. Он всегда вежливо выслушивал упреки отца и матери, клялся, что исправится, а через полчаса начинал вести себя как прежде. Наконец родителям удалось выработать стратегию, которая принесла в семью некоторое подобие мира.

Они подыскали ему работу в двух местах, поощряли все его спортивные занятия, участие в нескольких молодежных программах - и все это во время учебы в выпускном классе. В результате родителям удалось настолько загрузить Джека, что практически вся его неистощимая энергия расходовалась вне дома.

Когда нужна специальная помощь

Есть два типа сверхагрессивности, требующие специального вмешательства. Первый - когда ребенок старше пяти лет получает удовольствие, мучая других детей и животных. Это садист. Он способен ради собственного удовольствия замучить животное до смерти. К счастью, такой тип редок, но всегда требует специального лечения. Многие дошкольники очень агрессивны по отношению друг к другу, они могут размахивать кулаками, набрасываться на сверстников. Но, как правило, даже серьезные стычки между ними - это реакция на фрустрацию, короткие вспышки, которые быстро гаснут. В раннем возрасте это - обычное дело. Конечно, нельзя допускать, чтобы в драках дети пользовались игрушками или тяжелыми предметами в качестве орудий, поскольку ими можно нанести увечья. Пусть они возятся с водой, с глиной, с песком, колотят боксерскую грушу, стучат по мячу, давая таким образом выход своим чувствам и отрицательным эмоциям.

Второй тип агрессивности, требующий специальной помощи, - гиперактивный ребенок, как правило, мальчик. По современным данным, корни этой активности генетические, что связано с небольшим нарушением биохимических процессов в коре головного мозга.

В этом случае могут помочь предписанные врачом лекарства или даже изменения в рационе питания. Есть дети, у которых гиперактивность проявляется в легкой форме, но если она есть, то заметна с рождения.

Второй тип агрессивности у детей можно определить по четырем основным симптомам.

Сверхактивность. Ребенок беспокоен, агрессивен, непоседлив, очень энергичен и как будто не знает усталости. "Мотор" у него никогда не выключается, но работает вхолостую. Он постоянно все и всех задевает: окружающие предметы, детей- сверстников. За ним "тянется шлейф" разрушений и обид.

Разбросанность или рассеянность. Ребенок легко отвлекается, особенно если занят каким-нибудь активным делом, например домашней работой или письменным зада-

нием. Ему вообще очень трудно сосредоточиться и довести дело до конца.

Импульсивность. Ребенок вдруг бросает начатое, что-то выкрикивает, поступает необдуманно. Он может солгать, взять чужую вещь, что-то разбить, нарушить запрет и т.п. Короче говоря, он делает что хочет и когда хочет, абсолютно не задумываясь о последствиях.

Повышенная возбудимость. Ребенок крайне раздражителен, легковозбудим; часто плачет, неуравновешен, мгновенно обижается. По малейшему поводу начинает кричать, визжать, драться, ломать вещи. Из-за таких срывов у него мало (или вообще нет) друзей. Родителей он часто выводит из терпения, а сестры и братья нередко ненавидят его. Он может быть в глубине души любящим, великодушным, милым ребенком, но биохимический дисбаланс диктует гиперактивное поведение, поэтому разглядеть эти добрые черты бывает трудно. Такой импульсивный ребенок - предмет забот педиатра, который может предписать нужные лекарства в тщательно выверенных дозах, Следует, конечно, отличать такого ребенка от просто подвижного, шумного мальчика, из которого так и бьет ключом энергия. Сделать это довольно просто. Лекарство, применяемое при лечении, окажет действие в течение первых же двух дней. Через неделю и вы, и учитель заметите улучшение в поведении ребенка. Это лекарство не повлияет на интеллект ребенка, не сделает из него пассивного "зомби". Оно просто нормализует химические процессы. Если же в течение недели изменений не произойдет, скорее всего, ребенок не страдает гиперактивностью.

Хулиган. Еще один тип агрессивного ребенка - хулиган. Это могут быть и мальчики, и девочки любого возраста, которые запугивают, подчиняют себе, а нередко и избивают других детей. В глубине души они чувствуют неуверенность в себе, беспокойство, это дети с заниженной самооценкой. В обычных условиях с ними не хотят водиться. Хулиганское поведение вызывается необходимостью компенсации, оно дает возможность командовать и психологически подавлять других. Как правило, таких детей не любят, но уважают за "силу" и боятся, а это для хулигана привлекательнее, чем вообще быть никем и ничем.

Еще одна особенность хулиганов: они задираются, пытаются, похваляются, портят жизнь многим детям, но любой из них - "молодец среди овец". Они тщательно выбирают жертву, чтобы не опозориться. Они боятся честных поединков. На самом-то деле хулиганы одинокие и несчастные существа, не любимые окружающими, потому и стараются

они окружить себя "подпевалами". Это дети, которые не нашли своего места в данной социальной среде.

Иногда хулиганское поведение поощряется неумными родителями. Отец может полупонамером дать понять своему сыну, что гордится его репутацией самого отчаянного мальчишки в округе: "Нет, Браунов, лучше не трогать". Такой папаша через сына стремится осуществить несбытшуюся детскую мечту о силе и власти. Для такого агрессивного ребенка есть одно лекарство - забота и тепло, пусть хотя бы от одного из родителей. Родителям нужно всячески развенчивать безобразное поведение сына, показывать и доказывать, что он сам виноват в том, что другие дети не хотят с ним дружить. Родители должны подсказать такому ребенку другие способы завоевания уважения и признания своих сверстников. К этим испытанным способам относятся: спортивные достижения, музыкальные успехи, участие в школьных спектаклях, работа в стенгазете, научных кружках.

Проблемы личного и семейного порядка

Есть и еще один тип агрессивного ребенка, поведение которого гораздо ближе к норме. Он обычно фрустрирован в какой-то определенной сфере жизни - пытается справиться с проблемами самоутверждения; ревнует к новорожденному; соперничает с любимым товарищем. Может быть, он плохо учится или с ним не хотят дружить ребята, к которым он тянется. В старшем возрасте это могут быть муки неразделенной любви. Во всех таких случаях ребенок изливает свой гнев и отчаяние на остальных членов семьи. Может быть, он и раскаивается в своем поведении, но неудачи вновь и вновь настигают его, и он продолжает терзать семью. Он бывает дерзким, нетерпимым, раздражительным, а иногда и до крайности эгоистичным.

В некоторых случаях агрессивность ребенка провоцируется поведением самих родителей. Кто-то из родителей, возможно, распускает руки. А если между супругами очевидны нелады, порождающие постоянные стычки, тогда ребенок просто подражает родителям в поведении. Если родители буйные, несдержанные, то и дети - в них.

Совершенно иная ситуация складывается в семье, где мягкие по натуре родители робеют перед ребенком. Родители не осмеливаются произнести твердо: "Нет, нельзя". Неспособность к активному вмешательству, жестким решениям по отношению к нагло ведущему себя ребенку почти всегда объясняется тем, что по крайней мере один из роди-

телей испытывает чувство вины. Скажем, отец считает, что когда-то незаслуженно травмировал ребенка, и на душе у него тяжелой ношей лежит чувство вины, поэтому он ни в чем не может отказать своему отпрыску. Случается и так, что мать не любит ребенка за то, что он принес ей столько горя, но боится даже самой себе в этом признаться. Ей кажется, что если она будет с ребенком строга, то это станет доказательством ее нелюбви к нему. В такой семейной обстановке агрессивность ребенка может перейти все границы. Нередко его вызывающее поведение, по сути, представляет собой призыв, чтобы хоть кто-нибудь наконец поставил его на место.

Первое необходимое условие для решения такого типа проблемы - единство действий родителей. Если их супружеские отношения настолько запутанны, что не позволяют подходить к ребенку с одной меркой, нужно обратиться к высококвалифицированному консультанту или разойтись. Я не раз бывал свидетелем того, как с разводом или разъездом родителей дети быстро приходили в норму. "Гражданская война" между супругами была окончена, в доме оставался один авторитет с едиными требованиями.

Если родители единодушны в вопросах воспитания, то им прежде всего нужно выяснить причины агрессивности ребенка, механизм этого состояния. Нередко это не жестокость, а просто выход сверхэнергии у очень живого ребенка. Пусть он резвится один или с приятелями, пусть они тузят друг друга, борются на лужайке возле дома. Только следите, чтобы в руках у них не оказалось каких-то предметов, чтобы не поранились. То, что вам (со стороны) может показаться жестоким побоищем, для них просто потеха, разрядка.

Даже если иногда дети вроде бы серьезно ссорятся (топают ногами, выкрикивают угрозы и оскорбления, изо всех сил хлопают дверьми), все это "в порядке вещей" и не выходит за рамки нормального поведения. В таких случаях просто разведите их в разные стороны. Пусть успокоятся, а потом можно поговорить с каждым в отдельности. Выслушайте их очень внимательно, пусть выговорятся, а может быть, и выплачутся. Тогда их гнев окончательно уляжется. При этом не надо ни утешать, ни критиковать, ни выступать в роли судьи. Попробуйте спокойно разобраться в истинных причинах гнева, чтобы можно было их устранить. Например, если младший из братьев роется в вещах старшего, может быть, есть смысл врезать замок в его комнату? Тогда он будет уверен, что туда, кроме него самого и вас, никто не войдет. В разговоре с глазу на глаз объясните ребенку, что не надо стыдиться своих чувств, даже гнева, в этом нет ни-

чего предосудительного. А вот отвечать за свои поступки в минуты гнева человек обязан. Нельзя ни нападать, ни бросаться на других, ни крушить все вокруг. Нужно решать вопросы мирным путем, договариваться с окружающими.

Если у вас двое детей, которые постоянно ссорятся, надо подумать как их разделить. Уберите из комнаты телевизор, если он служит предметом раздоров. Бывает, что дети чаще ссорятся в выходные дни; в этом случае постарайтесь отвлечь хотя бы одного из них: пусть начнет петь в воскресном хоре, посещать бассейна, мастерить поделку с отцом - придумайте что угодно. Если у ребенка неумная энергия - загрузите его, чтобы он физически сильно устал. (Так поступила одна моя знакомая со своим мужем, который вечно сетовал, что ему мало секса. Она три дня без перерывов пробыла с ним в постели, пока он окончательно не обессилел. С тех пор он больше не затрагивал эту тему.) Безделье для таких ребят - динамит. Найдите здоровый выход для их энергии: повесьте над входом в гараж баскетбольное кольцо, установите во дворе батут, отведите площадки для футбольных тренировок. Младшим нужны как воздух велосипед, песочница, "лягушатник" и обязательно друзья. Не давайте им смотреть кино- и телефильмы, в которых много сцен насилия и жестокости.

Наконец, не надо вмешиваться в детские ссоры, за исключением тех случаев, когда дети могут нанести друг другу травмы. Пусть учатся сами решать свои проблемы. Вам вряд ли удастся каждый раз точно определить, кто прав, кто виноват, и, значит, решения могут оказаться несправедливыми. Поэтому всегда, насколько возможно, держитесь в стороне.

В ссорах между братьями и сестрами речь почти всегда идет о проблемах "старший - младший", "мальчик-девочка". Родители часто поддаются искушению отругать того, кто сильнее, за то, что он обижает сестренку или младшего братишку. Но нужно помнить: если вы всегда будете на стороне слабого, этот слабый может в конце концов сделать жизнь своего сильного соперника просто невыносимой. В подобных обстоятельствах всегда побеждает слабый: если сильный не "поддаст" ему, значит, выходка слабого останется безнаказанной. Если же сильный ударит, то родители тут как тут с наказанием; стало быть, опять победа на стороне слабого. Но, конечно, нельзя допускать, чтобы слабые дети были хронически запуганы старшими, более сильными и агрессивными. Нужно учить детей избегать конфронтации, а когда вспыхивают раздоры, младшие должны делить ответственность со старшими.

Приведу общие рекомендации, как обращаться со сверх-агрессивным ребенком.

1. Если ребенок проявляет садистские наклонности, необычайно жесток с животными или младшими детьми, это, вероятно, проблема эмоционального или психического плана. Обратитесь к знающему детскому психотерапевту.

2. Если ваш ребенок гиперактивен, необходима консультация педиатра, который поставит диагноз и назначит лечение.

3. Если ребенок задира и драчун, убедитесь, что вы сами не провоцируете такое поведение. Будьте к нему очень внимательны, дайте ему понять, как он вам дорог и нужен. Обязательно объясните ему последствия его поступков, чтобы он учился регулировать свои отношения с другими детьми.

4. Если ваш ребенок не умеет сдерживать гнев, вовлекайте его в "активное слушание", чтобы он приучался словесно выражать свою агрессивность и снимать возбужденность. Чаще ласкайте ребенка, чтобы он чувствовал вашу моральную поддержку, но в то же время предотвращайте его агрессивное поведение.

5. Исключите просмотр фильмов и телепередач со сценами насилия и жестокости.

6. Ни в коем случае не прибегайте к физическим наказаниям.

7. Постарайтесь сделать все возможное, чтобы отделить драчуна от его жертвы. Займите его какой-то работой. Пусть дети спят в разных комнатах. Поощряйте занятия спортом, в научных кружках и т.п. Пусть его энергия расходуется "в мирных целях".

8. Помогите ему найти друзей. Вы многое можете сделать для его развития в социальном плане. Пусть он почаще общается с ровесниками в спокойной обстановке под наблюдением взрослых. Например, приглашайте гостей, у которых есть дети примерно такого же возраста. В непринужденной обстановке, участвуя в занятиях взрослых, дети быстрее и незаметнее усвоят правила общения.

9. Смиритесь с тем, что возня, борьба, мелкие стычки неизбежны и нормальны в детском возрасте. Только приучите ребят, что заниматься этим нужно на лужайке за домом, а не рядом с фарфоровым сервизом.

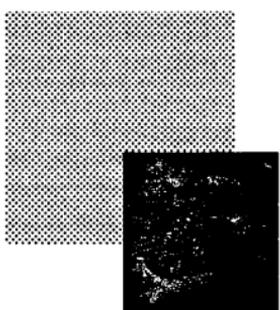
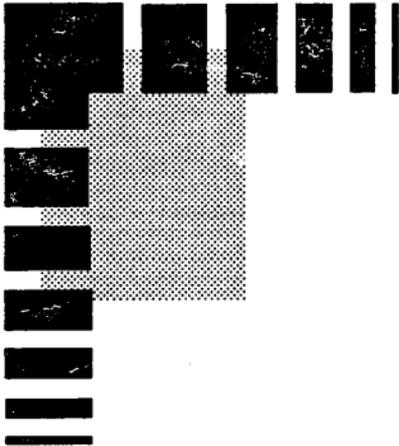
10. Приучайте детей к тому, чтобы они сами решали свои проблемы, насколько это возможно. Помните, что зачастую именно слабый является зачинщиком многих ссор. Не вмешивайтесь, пока не возникнет угроза нанесения травм или увечий.

11. Старайтесь не создавать ситуаций, которые могли бы спровоцировать ссоры или обиды. Таких, напри-

мер, как перевод ребенка в другую спальню, изменение режима дня или перераспределение поручений.

12. Не давайте сверхагрессивному ребенку сидеть без дела. Пусть его энергия расходуется как можно больше, но не на хулиганство. Ребенок-бездельник опасен.

13. И самое главное - не считайте такого ребенка "испорченным". Если вы вольно или невольно начнете так думать, у вас может возникнуть у нему чувство отчуждения. Это обязательно почувствуют и он, и другие дети. А ощущение одиночества среди самых близких людей может привести к тому, что ребенок станет очень трудным.



ГЛАВА 3

Л

ОДВОДЯ
ИТОГИ

Десять "золотых правил" воспитания счастливых детей

В заключительной главе мне хотелось бы сформулировать основные идеи своей книги в виде десяти "золотых правил", или "ключей". Даже если вам удастся воспользоваться лишь частью из них, ваши дети все равно изменятся к лучшему.

Все, о чем здесь написано, прошло проверку опытом моей многолетней работы и воспитания моих собственных девятерых детей. Истина постигалась через ошибки и удачи: хватало и того, и другого. Опыт помог мне понять: хотя родители имеют большое влияние в семье, и все-таки дети, взрослея, приобретают свои особые индивидуальные черты и качества, совершенно отличающиеся от родительских.

Мне приходилось встречать выдающихся личностей, которые выросли в отвратительных семьях, в самом неблагоприятном социальном окружении. Но знаю и другие примеры, когда ребенок из прекрасной во всех отношениях семьи становился настоящим "исчадием ада" для близких. Не берусь ответить, почему это происходит. Видимо, в психике каждого человека таится некое начало, которое и совершает свой свободный выбор - или позитивный путь формирования личности, или гибельное для нее направление ее развития.

И все же большинство людей, и наших собственных детей в том числе, можно убедить, научить, направить. Задача родителей позитивно влиять на их развитие, помочь им стать психически полноценными, зрелыми, порядочными людьми. Мы не можем возложить на себя всю ответственность за их будущее счастье или личный выбор, зато можем способствовать тому, чтобы они овладели множеством навыков и умений, которые повысят их шансы преодолеть превратности судьбы спокойно и смело.

Ключ первый: стимулируйте интеллект ребенка. Развитие интеллекта ребенка можно как ускорить, так и за-

медлить с помощью стимулирующей среды. Серьезные научные эксперименты убеждают нас, что если родители специально организуют деятельность ребенка, то тем самым они создают благоприятные условия для стимуляции возникновения многих новых нейронных связей в коре головного мозга.

Психолог Д.Мак-Вике Хант обнаружил, что, создавая стимулирующую среду, можно повысить коэффициент умственного развития на двадцать пять - тридцать единиц. И напротив, понизить его до пятидесяти единиц, если с самого рождения ребенок будет расти в однообразной, угрюмой обстановке.

Таким образом, создание или отсутствие соответствующей деятельности и окружения способно прибавить или убавить семьдесят пять - восемьдесят единиц интеллектуального развития.

Самое важное здесь - не упустить время, потому что в раннем возрасте есть определенные периоды, когда мозг ребенка наиболее восприимчив к стимуляции развития тех или иных качеств и навыков. Если это время упустить, то позже будет гораздо труднее их усвоить. Поскольку родители обладают огромными возможностями для создания необходимой обстановки, для организации развития ребенка, то им и принадлежит решающая и ведущая роль в повышении его интеллектуального уровня, при условии что они знают, что и когда им делать.

Ключ второй: формируйте правильную самооценку ребенка. Важнейшая характеристика каждой человеческой личности - ее самооценка. Свой собственный образ, закрепленный в нашем сознании, будет определять любое решение, которое придется принимать в жизни. В громадной степени он будет влиять на все личные несчастья и удачи. Он будет отражаться на служебных успехах, на выборе невесты или жениха, на умении находить и сохранять друзей, даже на способности любить. Высокая самооценка дает ребенку смелость идти на риск, исследовать неизведанное, браться за что-то новое, иногда терпеть неудачи, но в конце концов побеждать.

Уметь принимать детей такими, какие они есть, любить их, конечно, очень важно - и все же недостаточно. Говорить детям о том, как вы их любите, какие они замечательные, слишком мало для формирования у них высокой самооценки. Нужно, чтобы ценность личности измерялась какими-то реальными успешными делами. Для этого надо, чтобы ребенок умел что-то делать, отличался какими-то способностями или навыками, которые помогли бы ему заслужить признание и одобрение окружающих. Каждый ребенок дол-

жен преодолеть свои трудности, справиться с ними. Родители могут их предвидеть и сделать так, чтобы у детей появились возможности, способности и силы влиять на свое окружение, на ход событий, одерживать победы. Надо, чтобы дети обязательно знали, что они не беспомощные существа и от них самих многое зависит.

Для этого учите своего ребенка быть компетентным, выделяться в избранных им видах деятельности, делать какое-то дело лучше, чем большинство сверстников. И еще: у каждого юного человека должен быть близкий друг - хороший человек, который его любит. Родители могут сделать очень многое для того, чтобы укрепить такую дружбу.

Следует помнить, что высокой самооценке способствует успешная работа, приносящая заработок, а также участие в принятии решений и понимание ответственности за свои дела и поступки.

Ключ третий: научите ребенка общаться. Благополучное будущее наших детей в немалой степени зависит от их способности правильно общаться с окружающими. Их истинная человеческая сущность проявляется в том, насколько они умеют сотрудничать и взаимодействовать с другими людьми. К счастью, заботливые родители могут помочь детям развить и навыки общения.

Я выделяю шесть условий, которые способствуют воспитанию ребенка с хорошими социальными навыками.

1. Истинная, глубокая любовь, дающая ребенку ощущение полной защищенности;
2. Открытость всем людям (не только близким и родным!);
3. Внешняя привлекательность в одежде, манерах, но без чрезмерностей, что может отдалить от окружающих;
4. Постоянная возможность у детей наблюдать примеры правильного социального поведения родителей, сверстников, друзей, гостей;
5. Достаточно высокая самооценка, которая порождает у ребенка уверенность, что он достоин дружбы;
6. Средний (как минимум) уровень развития речевых навыков, что способствует облегчению общения, умению поддержать разговор.

Многие застенчивые дети начинают смущаться и нервничать в обществе других людей. Они часто опасаются негативной оценки окружающих в свой адрес. Со временем это ведет к формированию неправильных представлений о себе, к отрицательной самооценке, а иногда превращается в вечное самоуничижение. Такие дети стараются избежать любой возможности для социального развития, что делает их еще более застенчивыми и странными. Родители обязаны овладеть всеми возможными методами коррекции, которые помогают излечить ребенка от застенчивости и развить навыки межличностного общения.

Ключ четвертый: контролируйте просмотр телепередач, чтобы дети не стали "телеманами". Излишнее пристрастие к телевизору может помешать интеллектуальному и социальному развитию детей. Практика дает тысячи примеров того, что телевизор, как злой волшебник, способен красть дни, недели и годы жизни у детей. Данные последних научных исследований говорят о том, что средний ребенок "занимается" телевизором больше времени, чем любой другой деятельностью, включая школьные уроки.

По социологическим данным, дошкольник проводит перед экраном телевизора в среднем пятьдесят часов в неделю. Это означает, что к моменту поступления в школу он потратит на это больше времени, чем студент на учебу в колледже за четыре года.

Мари Винн собрала данные о том, что неограниченный просмотр телепередач может существенно замедлить развитие левого полушария у дошкольников, которое определяет развитие речи, а это значит, что у таких детей в будущем возникнут трудности в общении. Дети-"телеманы" могут отстать в эмоциональном развитии. Их действия будут определяться в основном сиюминутными порывами в ущерб обдумыванию или обсуждению с другими лицами.

Родители могут прибегнуть к различным воспитательным мерам, чтобы отучить детей от бесцельного времяпровождения у телевизора. При этом необходимо заполнить их досуг активными занятиями: домашними делами, спортом, музыкой, полезной работой.

Ключ пятый: воспитывайте у ребенка ответственность, совесть, честность. Доктор Чарльз Е. Шаффер, психолог из Добз-Ферри, Нью-Йорк, недавно опросил пятьдесят родителей, которые вырастили достойных, благополучных людей. Он задал родителям такой вопрос: "Исходя из вашего личного опыта воспитания детей, какой совет вы бы дали молодым родителям?" Большинство советов сводилось к следующему: самое главное - воспитать в своих детях такие качества, как честность, ответственность, совесть, благожелательное отношение к другим людям.

Многие научные исследования подтверждают, что воспитание совести и нравственности требует постоянных дополнительных объяснений со стороны родителей на тему "Что такое хорошо и что такое плохо". Но этого недостаточно, необходимо закреплять навыки хорошего поведения и наказывать за серьезные проступки. Это требует и от самих родителей примеров достойного, ответственного поведения.

Если дети вас любят, восхищаются вами - они станут вам подражать и, скорей всего, став взрослыми, унаследуют ваши нравственные ценности.

Однако есть доказательства, что у очень незначительной части детей может быть деформированная совесть, что объясняется врожденными отклонениями от нормы. Но даже этим детям можно обеспечить правильное воспитание в хорошей семье и при благоприятном окружении, особенно в критические периоды. Они в состоянии усвоить, что в их собственных интересах вести себя ответственно, чтобы получить поощрение и избежать неприятных, отрицательных последствий. Такие дети не слышат голоса совести, но тем не менее способны понять правила разумного поведения и придерживаться их.

Обобщая, повторю: родители могут сделать очень многое, чтобы помочь детям обрести совесть, усвоить нравственные понятия. Это надо закрепить в младшем возрасте, пока дети не достигли бурной подростковой стадии, когда их стремления и привязанности переместятся от родителей к сверстникам.

Ключ шестой: научите ребенка выразить любовь, проявлять свои чувства и правильно относиться к сексу. До того как к человеку придет настоящее чувство, он уже должен испытать, что такое любовь. Самый простой и надежный способ вырастить ласковых, любящих детей - окружить их заботой и нежностью с самого детства. Дети обязательно должны видеть, как мама и папа целуют и обнимают друг друга при встрече и уходя из дому или в какой-то другой подходящий момент. Это должно быть частью семейного ритуала.

Если женщина согрета любовью мужа, она излучает любовь к своим детям. Прислушайтесь к моему совету: лучший способ выразить отцовскую любовь - любить мать своих детей. Тогда и ее любовь к детям будет поистине неисчерпаемой.

Я совсем не хочу этим сказать, что родители-одиночки не могут окружить своих детей любовью. Могут и делают это, но им труднее, чем в полной семье. И все-таки, несмотря ни на что, родитель, один воспитывающий ребенка, справляется с этой задачей лучше, чем вдвоем с нелюбимым супругом, когда в доме царят вечные конфликты и выяснение отношений.

Относительно полового воспитания. Мне пришлось консультировать немало семейных пар, и потому я могу утверждать, что сексуальная совместимость зависит не только от познаний в области анатомии, технологии секса и количества позиций. В эту сложную область взаимоотношений

между мужчиной и женщиной входят и предупредительность, и внимание друг к другу, и нежность, и понимание, и равноправие в отношениях. Дети должны понять и ощутить всю полноту любовных отношений. Если вы ограничиваетесь только тем, чему учат детей на занятиях по половому просвещению в школе, значит, вы оказываете детям плохую услугу. Им обязательно надо узнать о нравственных ценностях любви, о значении ответственности перед любимым человеком, о готовности все для него сделать. А научить этому детей могут только любящие родители. Никакая школа тут не поможет.

Ключ седьмой: живите в хорошем районе. Хотите вы или нет, но друзья, которых выберут ваши дети, будут очень сильно влиять на их жизнь, их нравственные ориентации и поведение. Не надо много убеждать, видимо, что районы, кварталы или дворы в городах очень отличаются друг от друга по своим нравам, обычаям, по тому, какая там обстановка - здоровая или нездоровая.

Учитывая это, помните: выбирать себе нужно не только новый дом, но обязательно и соседей; ближайшее окружение со своим жизненным укладом - та культурная почва, на которой будут "произрастать" ваши дети. Чем старше они будут становиться, тем сильнее будет влияние окружения, которое может оказаться решающим. Дом, как известно, можно перекрасить или перестроить, но характер окружения одному не изменить. И сравнительно высокий уровень жизни обитателей квартала еще не означает, что здесь здоровая обстановка для детей. Вы обязательно должны навести негласные справки, не поленитесь сделать это заранее, до того, как купите новый дом.

Внимательно присмотритесь к школам. Они тоже могут сыграть решающую роль в приобщении ваших детей к той или иной культуре, в выборе друзей и приятелей. Они могут оказаться и хорошими, и плохими. В каждом районе есть сильные и слабые, с плохой репутацией, школы. От последних бегите, как от чумы.

Вряд ли вам удастся самому выбрать друзей своему ребенку, но именно от вас зависит другое, весьма важное обстоятельство: расширить круг возможных знакомств с приятными детьми из благополучных семейств. Для этого нужно тщательно выбрать место жительства семьи. Если вы живете в социально-психологической помойке, детям трудно будет лет через десять выйти из нее, благоухая запахом розы.

Не игнорируйте такое понятие, как "качество жизни" (темп, настрой, духовность, культура), что находит свое отражение в трудноуловимом, но реально существующем

общественном сознании. Это понятие определяет нравственные ценности, этику труда, интеллектуальный и эмоциональный уровень людей, призванных руководить данным социумом с характерным для него моральным климатом (что принято, а что недопустимо). Это та сфера, в которую вы, родители, можете внести свою лепту во благо ребенка. Примите во внимание мои слова, когда начнете готовиться к очередному переезду на новое место жительства.

Ключ восьмой: установите разумные правила работы и поведения в рамках четкой дисциплины. Судя по многочисленным научным данным, на которые мы ссылались в этой книге, можно сделать вывод, что дети с чувством собственного достоинства, высокой самооценкой, многое знающие и умеющие, были воспитаны в семьях, где к ним предъявлялись высокие требования, где им приходилось "ходить по струнке". В этих семьях ведущая роль принадлежит родителям, которые имеют свои убеждения и хорошо знают, что необходимо и полезно их детям, что им понадобится в жизни. Это ведь не означало, что такие родители были тиранами, не допуская участия детей в принятии семейных решений, ограничивавшими взаимное общение друг с другом. Всего этого было предостаточно. Но вместе с тем эти родители умели устанавливали необходимый в семье порядок, организовать целесообразную деятельность детей, требовать дисциплинированного поведения.

Вместе с тем нельзя не отметить, что дети одних и тех же родителей отличаются друг от друга и по темпераменту, и по характеру. Одни принимают любой вызов и мгновенно бросаются без удержу вперед. Другие не спешат и ждут "палки", чтобы сдвинуться с места. Родители, не переживайте! Надо быть к этому готовым, это же дело житейское! Подходите к этим проблемам с точки зрения лидерства, вашего собственного! Закрепление положительного опыта творит чудеса в мотивации детей, побуждая их к новой деятельности и успеху. В большинстве случаев положительный опыт гораздо эффективнее любого наказания. Внимательно изучите главу о дисциплине, и вы отыщете в ней дюжину приемлемых для вас вариантов, которые, надеюсь, пригодятся в воспитании ваших детей.

Помните, что ответственными, знающими и умеющими дети становятся постепенно, это процесс, занимающий долгие годы.

Ключ девятый: обеспечьте своего ребенка знаниями и умениями. Изучение людей, которые отличались устойчивостью к стрессам, многое знали и умели, показало, что уже с самого младшего возраста они были деятелями. Поэтому родителям стоит обдумать, как поощрять стремление детей

заняться чем-то новым, как увлечь их разнообразной деятельностью. Вы в определенной мере можете спроектировать будущий жизненный успех своего ребенка. Позаботьтесь, чтобы они без принуждения, охотно учились кататься на лыжах, на коньках, играть в мяч, удить рыбу, охотиться, регулировать двигатель у автомобиля, бегать трусцой, ухаживать за садом, зарабатывать деньги, нанимаясь на работу, и т.п. Заполните жизнь своих детей посильными трудностями, преодоление которых приведет их к успеху. Становясь старше, они смогут справляться с большими трудностями. Успех станет спутником их жизни. Они научатся не сдаваться. Они будут добиваться победы, не боясь поражений, потому что с малых лет обрели уверенность, что справятся с любым делом, дайте только срок.

Как известно, мозг человека, как и отпечатки пальцев, отличается уникальностью и неповторимостью, поэтому каждый ваш ребенок будет отмечен врожденными природными склонностями. А это значит, что вам придется учитывать его индивидуальные сильные и слабые стороны, а не стараться сделать из обоих сыновей футбольных звезд или из обеих дочерей - чемпионки по теннису. У третьих будут склонности к математике, искусству или ремеслу. Каковы бы ни были способности, всячески помогите развить их. Хорошо ведь, когда в семье несколько детей и у каждого свои таланты - тогда никто не будет без конца сравнивать их друг с другом. Скажем, один отличается игрой на пианино или на скрипке, другой - на барабанах, третий поет. Здесь важно вот что: начать развивать способности, пробовать силы в раннем возрасте, чтобы приучить его к постоянной деятельности, ведущей к успеху. Но все это должно быть радостью, игрой, забавой, а не тяжелой повинностью.

Ключ десятый: воспитывайте самостоятельность и независимость: не делайте за детей то, что они могут сделать сами. Наша конечная цель в воспитании детей-"победителей" заключается в том, чтобы подготовить их к тому периоду жизни, когда они оставят отчий дом, выйдут из-под опеки родителей и заживут самостоятельно - сошьют счастливое семейное гнездо в собственном доме. Поэтому родители постоянно заботятся о создании ситуаций, которые дают возможность детям проявить ответственность на деле, испытать себя в трудностях. Дети не приучатся к самостоятельности, если им негде испробовать собственные силы, пережить неудачи, и здесь пристальное родительское око будет очень кстати.

Я помню случай, когда мой сын, не очень координированный подросток, впервые получил водительские права. Я не сомневался, что он не доедет даже до угла, не врезавшись

в телеграфный столб. Наверное, месяца три я был в состоянии постоянного шока. И хотя на решетке радиатора появилось несколько вмятин, слава Богу, никто не погиб и не попал под колеса. Больше всего мне хотелось бы на год-другой спрятать права, но сын этого не потерпел бы. Я понимал, что рано или поздно мне придется довериться воле случая и молить Бога, чтобы он только остался в живых за эти три месяца, пока научится водить машину как следует и не разобьет ее. Все обошлось.

В другой раз дочь открыла собственный банковский счет, не разобравшись как следует, как учитывать повседневные расходы. В первый же месяц она выписала сорок чеков - почти все на очень мелкие суммы (иногда по полтора-два доллара). И однажды получила из банка письмо, извещавшее ее, что пятнадцать чеков возвращены - с неустойкой по пять долларов за каждое нарушение. Больше такое не повторилось. Ей пришлось усвоить, насколько важно держать в порядке финансовые расчеты.

Чтобы научить детей, необходимо с раннего возраста воспитывать в них чувство ответственности. Будьте готовы к возможным ошибкам и глупостям. Пусть как можно раньше и как можно чаще дети сами принимают решения. Пусть чувствуют, что с ними считаются, что к их мнению прислушиваются, что они все больше становятся хозяевами своей жизни и судьбы. Родителям нужно постоянно подбадривать детей, время от времени давать им советы, может быть, иногда даже подталкивать. Пусть перепробуют все на свете. Пусть там, где можно, участвуют в семейных советах. Пусть отвечают за что-то. Пусть как можно раньше приучатся что-то делать для других, особенно то, что у них хорошо получается.

Я обещал вам десять ключей, с помощью которых вы сможете вырастить счастливых, удачливых детей. А теперь хочу предложить еще один, дополнительный; мне кажется, он тоже сослужит вам добрую службу.

Ключ дополнительный: установите теплые отношения с ребенком, основанные на взаимопонимании. Независимо от возраста ребенка лучший путь к хорошим взаимоотношениям с ним - спокойное, приветливое общение. Мой приятель, отец большого семейства, как-то поделился секретом, что "золотые часы" для общения с тинэйджерами - "до и после полуночи". Действительно, это время очень удобно для спокойной неторопливой беседы. Младшие спят, телевизор выключен, телефон угомонился, гости разошлись. Поздние часы после дневных забот и трудов настраивают на доверительный лад и детей, и родителей, все становятся как-то ближе друг другу. Спокойная ночная об-

становка располагает к тому, чтобы поговорить откровенно, поделиться мыслями, сочувственно выслушать собеседника. Следует иметь в виду, что большинство современных тинэйджеров испытывает большие стрессы, которые бывают очень болезненными и не проходят бесследно. Если вы в трудную минуту окажетесь рядом с подростком просто как друг, который может выслушать и понять (а не как босс или старший сержант, как это случается днем), он, может быть, и решится довериться вам. Может быть, рассказ о ваших трудных случаях в жизни наведет его на мысль, как решить сложную проблему, как пережить разочарование или унижение, глубоко и больно поразившее душу.

Со мной случалось так: я вижу, что неразговорчивому, угрюмому подростку вдруг захотелось пообщаться. Это редкий случай, и я откладываю все дела. Я переносу встречу, могу даже опоздать куда-то - потому что сейчас я нужнее дома. Случай может не повториться. У моей жены Луиз изумительное чутье в таких ситуациях - она всегда знает, когда необходимо поговорить. Если нужно, она всю ночь глаз не сомкнет и будет рада. Оно того стоит, убеждались потом мы не раз.

Я считаю, что главное в общении - быть равнодушным, заботливым и любящим. Все это должно совершенно отчетливо проявляться в каждой вашей беседе. На этом фоне можно говорить о чем угодно, ведь ребенок доверяет вам. Он смирится и с наказанием, понимая, что вы наказываете его, потому что любите. И еще одно. Каждому ребенку обязательно нужно выделять специальное время, когда никто и ничто не мешает ему общаться с одним или с обоими родителями, - общаться часто! Пойдите на прогулку, покатайтесь на машине, пообедайте в кафе. Пусть это станет традицией. Создавайте такие ситуации, когда только сын (или дочь) (и больше никто) находится в центре вашего внимания, заботы, любви и всем своим существом чувствует это.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступительная статья	I-III
От автора	5
Предисловие	7
ГЛАВА 1. СЧАСТЛИВАЯ СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ.	13
1. Основы жизненного успеха закладываются в раннем детстве	14
Как функционирует семья	18
Какая польза от консультантов по проблемам брака?	32
2. Как сформировать у ребенка образ собственного Я и чувство самоуважения	35
Роль положительной самооценки	38
Ребенок с деформированным Я	40
Как сформировать образ собственного Я у вашего ребенка	42
3. Как развивать у ребенка основные социальные навыки .	48
Личная привлекательность	48
Навыки общения	51
Чувство защищенности	57
Переезд на новое место	59
Неудачные социальные стратегии	60
Одинокий ребенок	61
4. Как повысить коэффициент умственного развития ребенка	63
Активное окружение	64
Чтение в раннем возрасте	66
Детский сад	70
"Обучающие машины" в домашних условиях	71
Игрушки и место для игры.	73
Занятия для подростков (тинэйджеров)	79
5. Правильное половое воспитание	81
Как знакомить маленьких детей с вопросами секса	82
Сами будьте примером здоровой супружеской любви	84
Ответственность за конфликт	86
Порнография: сексуальная невоспитанность	37
6. Совесть и нравственные ценности: как уберечь ребенка от тюрьмы	91
Что могут сделать родители	92
Преступность несовершеннолетних	92
7. Как воспитать чувство ответственности	102
8. Как сохранить психическое здоровье ребенка	107
Кроме вас, этого не сделает никто	108
Что должен сделать ребенок с вашей помощью	110
ГЛАВА 2. РЕШЕНИЕ ПЯТНАДЦАТИ САМЫХ ТИПИЧНЫХ ПРОБЛЕМ ВОСПИТАНИЯ	117

9. Не опека, а дисциплина помогает воспитывать	118
Младенец: первый год жизни	127
От одного до двух	129
Дошкольный возраст: с трех до пяти	131
Ученики начальной школы: от шести до двенадцати	134
Подростковый возраст: от тринадцати до восемнадцати	138
Заключительный комментарий	142
10. Соперничество между братьями и сестрами	143
11. Ложь	151
12. Школьные проблемы	162
"Замедленный" ученик (неуспевающий ученик)	162
"Перескакивание" через класс и второгодничество	165
Школьные фобии	167
Низкий уровень социальной адаптации и плохие отношения со сверстниками	168
Несовместимость учителя и ученика	169
Проблемы дисциплины	171
13. Дети дразнятся и обижают друг друга	175
Как лучше вести себя, когда дети дразнятся?	179
14. Воровство	181
15. Ленивый, ничем не увлекающийся ребенок	187
16. "Тонкий" и "толстый"	193
Разборчивые (привередливые) в еде дети.	193
Тучный, полный ребенок	196
17. Энурез (ночное недержание мочи)	201
18. Когда ребенок попадает в дурную компанию	206
19. Трудности повторного брака	217
В чем опасности повторного брака?	218
Укрепляйте палубу - это в ваших интересах!	219
Выбирая новую (нового) супругу(а)	223
Твое, мое и наше	225
20. Крик и плач: как их прекратить	229
21. Что делать, когда ребенку скучно.	238
22. Телевидение: пусть оно служит вам, а не вы ему	247
Кинофильмы могут быть еще хуже	253
Постарайтесь очистить эфир	256
23. Агрессивный ребенок	258
Когда нужна специальная помощь	259
Проблемы личного и семейного порядка	261
ГЛАВА 3. ПОДВОДЯ ИТОГИ	267
24. Десять "золотых правил" воспитания счастливых детей	268

Виктор Клайн
КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К ЖИЗНИ

Редактор Н. Е. Файн
Художник Д. Н. Дербин
Корректор О. С. Денисенко

Технические редакторы Ю. Н. Торлопов, Д. Ю. Глушанок
Художественный редактор С. В. Нестеров
Оригинал-макет изготовлен Д. В. Кабаковым

ИБ - 18261

Сдано в набор 05.05.91. Подписано в печать 28.06.91
Формат 84 x 108/32. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 14,91. Учет. - изд. л. 16,25. Тираж 25 000 экз.
Заказ № 26 Цена 11 р. 95 к.

Отпечатано в типографии ВНПО Бумпром

Dr. VICTOR B. CLINE

Только прочитав книгу профессора
ВИКТОРА КЛАЙНА

ВЫ УЗНАЕТЕ:

- Как сформировать индивидуальность своего ребенка.
- Как повысить коэффициент его умственного развития.
- Как сохранить физическое и психическое здоровье ребенка.
- Как преодолеть агрессивность, ложь.
- Как уберечь ребенка от дурной компании.
- Как развивать нужные социальные навыки.
- Как воспитать способность любить и потребность помогать людям.

НЕ УПУСТИТЕ ШАНС

узнать ответы на самые сложные вопросы семейного воспитания!