

Тэри Ченмен  
Росс Кампбелл

**ПЯТЬ  
ПУТЕЙ  
К СЕРДЦУ  
РЕБЕНКА**



Гэри Чепмен  
Росс Кэмпбелл  
**Пять путей к сердцу ребенка**

*Пять путей к сердцу ребенка: Библия для всех; Санкт-Петербург; 2000  
ISBN 978-5-7454-1273-8*

**Аннотация**

«Счастье– лучший университет», – сказал Пушкин. Что это значит? Возрастая, ребенок должен постоянно чувствовать родительскую любовь – тогда он счастлив, тогда он входит во взрослую жизнь полноценным гражданином.

Родители, не зная, что ребенок по-своему, не так, как взрослые, ощущает родительскую любовь, сами того не желая, могут сделать его несчастным. Вот причина непослушания, плохой учебы и даже скрытой агрессии. Как найти тот необходимый и единственно верный путь к сердцу вашего ребенка и достигнуть взаимопонимания, подсказывает эта книга.

# Содержание

Введение	7
Как найти с ребенком общий язык	7
От авторов	9
Пять путей к сердцу ребенка	11
Глава первая	11
Уверенность в любви окружающих	13
Как ребенок чувствует любовь	14
Безусловная любовь	14
Самое главное – любить	16
Как выразить любовь ребенку	18
Глава вторая	21
Детям нужна ласка	21
Ребенок растет	22
Если прикосновение – способ выражения любви вашего ребенка	25
Глава третья	29
Ласковые слова	29
Похвала	29
Ободряющие слова	30
Наставления	31
Если слова поощрения – способ выражения любви вашего ребенка	33
Глава четвертая	36
Быть вместе	37
Делитесь мыслями и чувствами	38
Планируйте	39
Если время – способ выражения любви	40
Глава пятая	43
Незаслуженная милость	43
Как и что дарить	44
Бесмысленные подарки	45
Выбирайте с умом	46
Кольцо эми	47
Если подарки – верный путь к сердцу вашего ребенка	47
Глава шестая	50
Кому вы помогаете и для чего?	50
Учитывайте возраст ребенка	51
Откровенный разговор	51
Служить с любовью	53
Основная задача	53
Стать примером для детей	53
Изменить поведение ребенка	54
Гостеприимство	55
Если помощь – основной способ выражения любви для вашего ребенка	56
Глава седьмая	58

Главное – любить	58
Наберитесь терпения	58
Понятный вашему ребенку способ выражения любви	60
Какой выбор предоставить ребенку	61
Стать универсалом	64
Глава восьмая	66
К зрелому поведению	66
Любовь и дисциплина	67
Детская любовь	68
Причина непослушания: недостаток любви	69
Другая причина: недомогание	69
Ребенок раскаивается, родители прощают	70
Контролировать поведение ребенка	70
Выражайте любовь до и после наказания	73
Не забывайте о «родном языке» ребенка	75
Глава девятая	77
Обучение дома	77
Помочь ребенку эмоционально расти	78
Родительское участие	79
Справиться с тревогой	81
Заинтересуйте ребенка	82
Выражайте любовь понятным ребенку способом	83
Глава десятая	86
Ваш ребенок в опасности	86
Взрослые и гнев	86
Воспитание характера	88
Не допустить пассивной агрессии	89
Выработать правильную реакцию	90
Вверх по лестнице гнева	91
Пусть он выскажет свой гнев	93
Подходящее время для беседы	94
Любовь и гнев	94
Глава одиннадцатая	96
Напряжение	96
Помогите ребенку справиться с горем	98
Чтение и беседы	99
Не стесняйтесь просить о помощи	100
Способы выражения любви в неполной семье	100
Ваша собственная потребность в любви	102
Глава двенадцатая	103
Влюбленность или любовь?	103
Слова поощрения	104
Время	105
Подарки	106
Помощь	107
Прикосновение	107
Как определить «родной язык» супруга и заговорить на нем	108
Заключение	109

Руководство к действию	112
Глава первая	113
Для обсуждения в группе	113
Глава вторая	114
Для обсуждения в группе	114
Глава третья	115
Для обсуждения в группе	115
Глава четвертая	116
Для обсуждения в группе	116
Глава пятая	117
Для обсуждения в группе	117
Глава шестая	118
Для обсуждения в группе	118
Глава седьмая	119
Для обсуждения в группе	119
Глава восьмая	120
Для обсуждения в группе	120
Глава девятая	121
Для обсуждения в группе	121
Глава десятая	122
Для обсуждения в группе	122
Глава одиннадцатая	123
Для обсуждения в группе	123
Глава двенадцатая	124
Для обсуждения в группе	124
Список литературы для дальнейшего чтения	125

# Росс Кэмпбелл, Гэри Чепмен Пять путей к сердцу ребенка

Перевод с английского

*Gary Chapman & Ross Campbell, M.D.*

**THE FIVE LOVE LANGUAGES OF CHILDREN**

**MOODY PRESS**

**CHICAGO**

Перевод *Н. Будиной*

Технические редакторы:

*М. Л. Федоров, Д. Б. Тимофеев*

Корректор *Е. Д. Шнитникова*

## Введение

### Как найти с ребенком общий язык

«Клёво! Полный отпад!» Конечно, вы не раз слышали эти словечки от детей. Что они означают? Иногда наши дети говорят на языке, который нам понять нелегко. Однако и они не всегда понимают нас, взрослых, потому что, разговаривая с ними, мы часто не можем ясно выразить свои мысли. Но что еще хуже, мы не всегда можем ясно выразить ребенку свои чувства и особенно любовь. Вы умеете говорить на его «языке любви»? Каждому ребенку свойственно понимать любовь родителей по-своему. И если родители знают этот «язык», ребенок лучше понимает их. В этой книге мы расскажем вам, как распознать тот способ, с помощью которого вы сможете доказать ребенку свою любовь, и как «заговорить» на этом понятном «языке», равно как и на остальных четырех имеющихся «языках». Ведь они тоже необходимы малышу, чтобы чувствовать вашу любовь. Вы убедитесь: любовь нужна каждому ребенку, иначе ему никогда не стать полноценным взрослым. Любовь – самый надежный фундамент спокойного детства. Если это понимают взрослые, ребенок вырастает щедрым, сердечным человеком.

Книга «Пять путей к сердцу ребенка» познакомит вас с пятью моделями поведения родителей для того, чтобы помочь определить, какой именно путь приведет вас к сердцу вашего ребенка, какая модель вашего поведения соответствует «языку любви» вашего ребенка. Узнав нужный, действенный путь общения с вашим ребенком, вы должны изучить и остальные четыре пути, четыре способа, которыми вы сможете доказать ребенку свою любовь, так как все пойдет ему на пользу. Кроме того, бывает, что способы общения, способы выражения ваших чувств, надо менять – ведь и ваш ребенок меняется – он растет.

Поэтому в начале каждой из пяти глав мы объясняем, в чем важность данного пути для вашего ребенка. Даже если в этой главе описана модель, несвойственная ему, все равно внимательно ознакомьтесь с ней. Идите всеми пятью путями любви, и не сомневайтесь, ребенок поймет вас. Однако, повторяем, самое главное – определить наиболее понятный ему язык общения, его родной «язык любви» и овладеть им.

В этой книге мы не раз подчеркиваем, насколько важна любовь в воспитании детей. Основная родительская задача – вырастить зрелого ответственного человека. Какие бы качества вы ни развивали в нем, главное – строить воспитание на любви. Даже гнев ребенка послужит на благо ему и окружающим, если он уверен в вашей любви. Ребенок скорее прислушается к вашим советам и последует им, когда видит, что его по-настоящему любят несмотря ни на что. Лишь немногие родители понимают, что они должны научить ребенка владеть своими чувствами.

Как мы отмечаем в десятой главе, научить ребенка и подростка справляться с гневом – самая сложная задача родителей. Успех целиком зависит от любви. Родители, которые помогают своему подростку справляться с гневом, одновременно устанавливают с ним более доверительные и сердечные отношения.

Книга «Пять путей к сердцу ребенка» в первую очередь учит вас любить ребенка. Вы найдете в ней советы по воспитанию детей. Если во главу угла вы ставите любовь, вы обнаружите вскоре, что семейные отношения становятся крепче, напряжение исчезает. Когда мы коснемся в разговоре воспитания и дисциплины (восьмая глава), вы узнаете две ключевые интонации, которые родители никогда не должны забывать, – доброжелательность и твердость. Любовь искупает грехи. Вы всегда должны оставаться доброжелательным, но твердым. В восьмой главе мы обсудим, как удержаться на этой позиции несмотря ни на что.

Книга заканчивается руководством для родителей. Там вы найдете задания и упражнения, которые подскажут вам, как говорить с ребенком, чтобы он понимал вас. Надеемся, что это руководство поможет вам применить на практике то, о чем вы прочтете в книге.

Однако прежде, чем вы откроете этот учебник, который научит вас, как любить детей, и начнете осваивать самый короткий путь к сердцу своего ребенка, мы хотим сказать вам несколько напутственных слов.



## От авторов

Успех моей книги «Пять языков любви» доставил мне немало радости. Тысячи людей не просто прочли книгу, они усвоили ее принципы и на практике воспользовались советами, изложенными в ней. Я получаю сотни писем со всего мира, в которых читатели благодарят меня за то, что я помог им наладить отношения с их спутником. С тех пор, как они пытаются говорить на «родном языке» друг друга, эмоциональный климат в семье улучшился. А некоторые считают даже, что книга спасла их брак.

Я по-прежнему веду семинары по вопросам брака и часто слышу: «Когда же появится книга о том, как найти „родной язык“ с детьми?» Многие родители пишут мне, что, наладив отношения с супругом, они попробовали найти верный способ общения, «язык любви» своего ребенка, и это дало результаты. Однако мне никогда не приходилось работать с детьми – я консультирую супружеские пары, – поэтому написать о детях книгу я просто не решался.

Но вот об этом проекте со мной заговорили издатели. Я обдумывал их предложение, а сам тем временем связался с Россом Кэмпбеллом, своим давним другом. Я попросил его быть моим соавтором. Росс согласился, и это предопределило рождение книги. Уже тридцать лет Росс занимается психиатрией, работая в основном с детьми и подростками. Я всегда восхищаюсь им как специалистом, многое почерпнул из его работ и всегда дорожу нашей дружбой.

Теперь, когда книга почти готова, я рад, что нам удалось объединить свои знания. Каждую главу мы писали независимо друг от друга, потом редактор Кэрол Стритер свела наши идеи воедино. То, что получилось в результате, мне очень нравится.

Первая моя книга многим людям помогла наладить отношения с супругом. Я молю Бога и надеюсь, что эта книга поможет тысячам родителей, учителям; всем, кто по роду своей деятельности сталкивается с детьми; всем, кто любит их.

*Гэри Чепмен, доктор философии  
Уинстон-Салем, Северная Каролина  
январь 1997*

Больше двадцати лет я и Гэри Чепмен говорим и пишем о любви. Гэри помог тысячам семейных пар отыскать глубинный смысл супружеских отношений. А я тем временем писал книги и вел семинары для родителей, стараясь поддержать их в таком важном и нелегком деле, как воспитание детей. Хотя мы с Гэри знакомы более двадцати лет, до недавнего времени я и не подозревал, что мы с ним занимаемся общим делом. Я обнаружил это, читая его замечательную книгу «Пять языков любви». Она перекликается с моими двумя: «Как по-настоящему любить своего ребенка» и «Как по-настоящему любить своего подростка». Особенно мне понравилась мысль, что у каждого человека есть родной «язык любви». Если мы определим, на каком «языке» говорит наш супруг и на каком – мы сами, эти бесценные знания помогут нам сделать жизнь полнее и богаче. То же справедливо и для отношений между родителями и детьми. Каждый ребенок говорит на своем «языке любви». Наша с Гэри деятельность во многом сходна, и когда мы оба поняли это, появилась настоящая книга.

Я счастлив, что мне выпала возможность работать вместе с Гэри. Плод наших трудов – книга, которую вы держите в руках. Убежден, она поможет родителям и всем, кто занимается детьми, дать своим питомцам то, что им нужнее всего, – уверенность, что их любят. Итак, мы отправляемся исследовать пять путей к сердцу ребенка, «пять языков любви», присоединяйтесь к нам.

*Росс Кэмпбелл, доктор медицины  
Сигнел Маунтин, Теннесси,*

*январь 1997*

## Пять путей к сердцу ребенка

### Глава первая Любовь – основа всего

Деннис и Бренда ничего не могли понять. С их восьмилетним сыном творилось что-то странное. Бен всегда был умницей, учеба давалась ему без труда. А в этом году его словно подменили. Он отставал по всем предметам. С домашними заданиями Бен еще кое-как справлялся; в классе у него не получалось ничего. Он не отходил от учительского стола, по десять раз переспрашивал одно и то же. Он словно разучился работать самостоятельно, учительнице приходилось объяснять ему каждый шаг. Сперва родители думали, что мальчик стал хуже слышать. Его осмотрел врач – все в порядке. Школьный психолог тоже не нашел отклонений: развитие Бена соответствовало возрасту. Родителей беспокоило и поведение сына. Он очень изменился, стал назойлив, на переменах не отходил от учительницы. В столовой ему во что бы то ни стало нужно было сесть рядом с ней. Он расталкивал одноклассников, доходило и до драки. Стоило учительнице появиться на школьном дворе, Бен тут же бросал товарищей и, подбежав к ней, повисал у нее на рукаве.

Несколько раз родители встречались с учительницей. Вместе они пытались разобраться, в чем дело, почему прежде самостоятельный мальчик вдруг начал липнуть ко взрослым. Ответа не было. Родители просто за голову хватались. Бен постоянно ругался со старшей сестрой, а ведь раньше ссоры были редкостью. Конечно, в его возрасте конфликты с братьями и сестрами – дело обычное. Однако это не утешало родителей. Что, если их ребенок стал «трудным» и впереди их ждут серьезные проблемы?

Мы познакомились на семинаре в небольшом городке штата Висконсин. Деннис и Бренда подошли ко мне перед началом беседы.

– Доктор Чепмен, – сказала Бренда. – Я понимаю: это семинар по браку, и, наверное, наш вопрос неуместен. Но мы так волнуемся из-за сына... Может, вы нам что-то посоветуете.

И они рассказали, что происходит с Беном.

Я тут же уточнил, не изменился ли за последнее время ритм их жизни. Деннис – коммивояжер, обычно возвращается домой от шести и до половины восьмого, однако, бывает, задерживается допоздна. Вечером он сидит над бумагами или смотрит телевизор. Раньше по выходным они с Беном ходили на футбол, а в этом году «работы – выше головы, не до того».

– А вы, Бренда? – спросил я. – Ваше расписание не изменилось?

– Изменилось, – ответила она. – Последние три года я работала на полставки. В этом году решила перейти на полный рабочий день, поэтому домой я теперь возвращаюсь позже. За Беном присматривают мои родители. Дедушка забирает его из школы и отводит к ним домой. После работы я

захожу за сыном. Если Деннис задерживается, мы, бывает, и ужинаем у родителей.

Понемногу я начал понимать, что стряслось с Беном. Однако время поджимало, пора было приступить к семинару. И я предложил:

– Вернемся к этому разговору позже. На занятии речь у нас пойдет об отношениях между супругами. А вы попытайтесь спроецировать те же принципы на отношения с сыном. После семинара скажете, к какому выводу пришли.

Деннис и Бренда отправились на свои места, не скрывая разочарования: они-то рассчитывали получить совет.

Семинар закончился к вечеру, народ понемногу расходился, и тут я заметил своих утренних собеседников. Спеша поделиться открытием, Деннис и Бренда пробирались ко мне сквозь толпу.

– Доктор Чепмен! – Бренда улыбалась. – Кажется, мы поняли, что с Беном. Когда вы заговорили о «языках любви», нам тут же стало ясно: его «родной язык» – время. А мы так невнимательны к нему! Последние полгода и я, и муж заняты только собой. Раньше я каждый день встречала Бена после занятий. Мы шли домой через парк, иногда заходили в кафе перекусить. Потом Бен садился за уроки, а я занималась хозяйством. Вечером, если Деннис задерживался, мы вдвоем с сыном играли. Теперь, когда я целый день на работе, все изменилось; я провожу с Беном гораздо меньше времени.

– Да и я почти не вижу сына, – прибавил Деннис. – В прошлом году мы часто ходили на футбол, по дороге говорили обо всем на свете; Бен рассказывал мне об учебе, о своих друзьях, советовался со мной. Теперь я иногда даже забываю поинтересоваться у него, как идут дела в школе. А ведь Бену так нужны были эти наши «мужские разговоры».

– Думаю, вы действительно разобрались, в чем дело, – сказал я. – Бену не хватает внимания. Он не чувствует вашей любви. Если вы сумеете удовлетворить эту потребность – скорее всего, изменится и его поведение. Я немного рассказал им о том, как выражать любовь на «языке времени»; посоветовал так составить свое расписание, чтобы сын не чувствовал себя заброшенным. Даже самый занятой человек всегда может выкроить часок и сходить с ребенком в парк, в кафе, просто поговорить. Я видел, что моим новым знакомым не терпится применить все услышанное на практике.

– На самом деле, – добавил я, – причины плохого поведения намного сложнее, их может быть гораздо больше. И все же, если вы будете говорить с Беном на его родном «языке любви», поймете, что это очень важно – найти способ выразить Бену свои чувства, думаю, вскоре вы заметите перемены.

На этом мы и расстались. Шло время, Деннис и Бренда не писали мне, и, честно признаться, я о них позабыл. Через два года я снова проводил в их городе семинар. Перед началом они подошли ко мне и напомнили о нашем давнем разговоре. Мы обнялись, меня познакомили с друзьями, которых Деннис и Бренда привели на семинар.

– Кстати, – спросил я, – как дела у Бена?

– Все в порядке, – с улыбкой ответили они. – Давно хотели вам написать, да так и не собрались. После семинара мы все сделали как вы советовали: окружили Бена вниманием, проводили с ним все свободное время. И вдруг недели через две-три звонок – нас вызывают в школу. Неужели Бен опять что-то натворил? Как мы перепугались! Оказалось, напрасно. Бен исправился. Больше не было драк в столовой и глупых вопросов на уроках. Учительница глазам своим не верила. Она спрашивала, как мы этого добились.

Мы пересказали ей то, что услышали на семинаре, объяснили, что нашли верный путь к сердцу своего ребенка, учимся говорить на «родном языке» Бена и отдаем ему все свое внимание.

Так Деннис и Бренда нашли с сыном общий язык. Теперь, когда они говорят: «Мы тебя любим», Бен понимает их.

Уже давно я подумывал написать книгу о детских «языках любви». Рассказанная история меня подтолкнула к этому. В моей книге «Пять языков любви» была глава, посвященная детям. На этот раз мы с Россом Кэмпбеллом проанализируем подробнее ситуации, порожденные проблемами: как выразить ребенку свою любовь.

Научиться проявлять свою любовь так, чтобы это было понятно ребенку, то есть выучить его «родной язык», – не значит застраховаться от конфликтов. Но что бы между вами ни происходило, ребенок всегда будет знать: вы его любите, заботитесь о его благе, и

ему нечего бояться. Он уверен в себе и себя уважает. Помните, отношения нужно строить на любви. Это самый надежный фундамент.

Ребенка нужно любить, иначе вы от него ничего не добьетесь. Воспитатель должен помнить об этом. Если потребность ребенка в любви не удовлетворена, он никогда полностью не реализует свои способности. Однако бывает и так: родители искренне любят малыша, а он несчастен, потому что их любви не чувствует. Научитесь выражать свою любовь так, чтобы ребенок это почувствовал, заговорите на его «языке любви», тогда он поймет, что дорог вам.

## **Уверенность в любви окружающих**

Найдя способ выражения своей любви, вы утверждаете уверенность ребенка в том, что его любят. Когда ребенок уверен в любви окружающих, он становится послушней, любознательней. Воспитателю с такими детьми намного легче, чем с теми, у которых этой уверенности нет.

Именно из этой уверенности, что тебя любят, малыш черпает силы, чтобы противостоять трудностям, с которыми сталкивается. Эта уверенность для него все равно что бензобак для автомобиля. Ребенок сумеет реализовать все свои способности, только если взрослые регулярно наполняют этой уверенностью сердце малыша. Как этого достигнуть? Конечно, любовью. Проявлять именно тот способ выражения любви, который понятен малышу, найти для него индивидуальный, особенный путь выражения чувств. Это поможет ребенку нормально расти и развиваться.

Родительская любовь должна быть безусловной, ведь настоящая любовь условий не ставит. Безусловная любовь – это высшая форма любви. Мы любим ребенка просто за то, что он есть, неважно, как он ведет себя. Неважно, какой он, мы принимаем его любим. Что бы малыш ни натворил, родители от него не отвернутся. Так быть должно. К несчастью, далеко не все понимают это. Часто родительскую любовь детям приходится завоевывать. Родители любят ребенка, но с оговоркой: тот должен прилежно учиться и хорошо вести себя. Лишь тогда он получает подарки, привилегии и похвалы.

Конечно, мы должны обучать и воспитывать детей, и все-таки для начала необходимо наполнить их сердце уверенностью в нашей безусловной любви. И делать это нужно регулярно, чтобы эта уверенность не испарилась. Тогда у ребенка не возникает страха, вины, он будет чувствовать, что нужен. Если ребенок чувствует нашу безусловную любовь, мы глубже понимаем его душу и его поступки, и хорошие и плохие.

Семья Молли жила скромно. Отец девочки торговал в соседнем магазинчике; мать вела хозяйство, изредка подрабатывала. Оба – простые трудолюбивые люди. Молли гордилась ими. Вечерами отец возился на кухне, Молли ему помогала. По субботам в доме устраивали уборку, а вечером всей семьей отправлялись ужинать в кафе. В воскресенье после церкви навещали родственников.

Когда Молли с братом были помладше, каждый вечер мама читала им вслух. Потом они пошли в школу, родители помогали им с уроками. Отец мечтал, чтобы дети поступили в университет. Сам в молодости он такой возможности не имел.

В старших классах Молли подружилась со Стефани. Девочки сидели за соседними партами, болтали на переменках, вместе обедали. В школе они были неразлучны, а вот в гости друг к другу не заходили. Молли не знала, как живет семья подружки. А если бы узнала, удивилась бы. Отец Стефани, преуспевающий коммерсант, все время проводил в разъездах. Мать работала в больнице, застать ее дома было трудно. Брат учился в престижной школе-интернате, с родными виделся только на каникулах. Стефани и сама прожила в интернате

три года, с большим трудом она упростила родителей перевести ее в обычную школу рядом с домом. Вместе семья собиралась по великим праздникам.

Молли и Стефани были близкими подругами, однако после школы дороги их разошлись. Стефани поступила в университет. Письма от нее приходили все реже, а потом и вовсе прекратились. Молли старалась не терять школьную подругу из виду, но, когда из города уехали родители Стефани, связь оборвалась окончательно. Сейчас Молли замужем, родила двоих детей. Она счастлива.

О Стефани она по-прежнему ничего не знает. Между тем новости безрадостные. Стефани вышла замуж, родила ребенка, а вскоре оказалась в тюрьме – ее арестовали за торговлю наркотиками. На свободу она вышла лишь через несколько лет, к тому времени муж ее бросил.

Почему же так по-разному сложились судьбы двух подруг? Причин здесь много, одну из них в разговоре с психологом назвала сама Стефани: «Родителям до меня дела не было, я никогда не чувствовала их любви. Когда друзья предложили мне попробовать наркотики, я согласилась, потому что боялась потерять их расположение». Стефани никого ни в чем не обвиняла, она просто пыталась разобраться в себе самой.

Обратите внимание на ее слова. Она не сказала: «Родители меня не любили». Она сказала, что *не чувствовала* их любви. Обычно родители своих детей любят и стараются продемонстрировать им эту любовь, однако получается у них далеко не всегда. Только когда вы научитесь любить и не ставить условий, ваш ребенок поймет, что вы его любите.

## Как ребенок чувствует любовь

Вырастить эмоционально здорового ребенка в наше время становится все более сложной задачей. Образовательная система столь несовершенна, что многие переводят детей на домашнее обучение либо отдают их в частные школы. Родителей тревожит проблема наркомании. Преступность растет, в нашем жестоком мире никто не защищен от насилия, и многие родители боятся за жизнь своих детей.

Несмотря на все это, мы хотим обнадежить родителей. Мы хотим, чтобы ничто не омрачало ваших отношений с ребенком, чтобы между вами царила любовь. В этой книге речь идет об одной из основных родительских обязанностей – удовлетворять потребность детей в любви. Если дети чувствуют, что их по-настоящему любят, они скорее прислушиваются к вашим наставлениям. Мы надеемся, что эта книга поможет вам глубже понять психологию ребенка, чтобы суметь показать детям, насколько сильно вы любите их. Для этого необходимо определить тот способ выражения любви к ребенку, который он понимает.

Чтобы ребенок почувствовал вашу любовь, вы должны не только найти этот особенный путь к его сердцу, но и научиться *проявлять* свою любовь исходя из этого. Дети по-разному чувствуют любовь. Существует пять основных способов, которыми дети (и вообще все люди) выражают любовь. Вот они: прикосновение, слова поощрения, время, подарки, и помощь. Если в семье несколько детей, вряд ли их языки любви совпадают. У детей разные характеры, и любовь они понимают по-разному. С каждым вам придется говорить на его родном языке.

## Безусловная любовь

Каким бы ни был родной язык вашего ребенка, важно говорить на этом языке, ничего не требуя взамен. Выставлять условия нельзя. Безусловная любовь – наша путеводная звезда. Лишившись ее света, родители блуждают впотьмах. Она помогает нам верно оценить, к чему привели наши воспитательные усилия, и подсказывает, в каком направлении следует дви-

гаться дальше. Поэтому прежде, чем обратиться к разговору о пяти путях, ведущих к сердцу ребенка, о «пяти языках», которыми мы, взрослые, можем выразить нашу любовь, давайте рассмотрим суть и значение безусловной любви.

Итак, что же такое безусловная любовь? Такую любовь ничто не в силах поколебать. Мы любим ребенка, даже если он некрасив и звезд с неба не хватает. Мы любим его, даже когда он не оправдывает наших надежд. Его достоинства и недостатки роли не играют. Мы любим ребенка, каким бы он ни был; и, что самое сложное, мы любим его, что бы он ни сделал. Это не значит, что любой его поступок мы одобряем. Это значит, мы любим ребенка и показываем ему это, даже если его поведение оставляет желать лучшего.

Не ведет ли это к вседозволенности? Нет. Просто во всем нужно быть последовательным. Так и здесь: сначала мы наполним сердце ребенка уверенностью в том, что мы любим его, что он нам очень нужен, и лишь потом будем заниматься его воспитанием и обучением. Ребенок, когда чувствует, что его любят, скорее прислушается к вам, и ваши наставления не вызовут у него протеста.

Некоторые опасаются, что таким образом можно испортить ребенка. Это ошибка. Чаще детей портит недостаток родительского внимания. Ребенку может навредить и любовь, но только когда родители не умеют правильно выразить ее. Безусловная любовь не испортила еще ни одного ребенка, ее не может быть слишком много.

Возможно, принципы безусловной любви противоречат вашему взгляду на воспитание детей. Если так, придется ломать стереотипы, а это тяжело. И все же попытайтесь. Когда вы увидите первые результаты, вам станет легче. Пожалуйста, не забывайте – вы стараетесь на благо детей. Им необходима безусловная любовь. Только от вас зависит, станет ваш ребенок полноценным членом общества или вырастет неуверенным, обозленным, замкнутым и безответственным.

Если вы привыкли «отдавать» ребенку любовь в обмен на что-то, поначалу вам придется трудно. Не сдавайтесь, учитесь любить безусловно, эффект будет потрясающим: улучшатся не только ваши отношения с ребенком, но и отношения с родными, друзьями, коллегами. Конечно, мы не совершенны, не всегда у нас получается любить, не выдвигая условий, и все-таки к этому надо стремиться. Чем больше вы стараетесь, тем ближе вы к идеалу, безусловной любви.

Возможно, я говорю очевидные вещи. И все же, общаясь с детьми, не мешает почаще напоминать себе:

1. Перед вами – дети.
2. Они ведут себя как дети.
3. Бывает, их поведение действует на нервы.
4. Если я выполняю свои родительские обязанности и люблю их несмотря на шалости и капризы, они исправятся, повзрослев.

5. Если они должны угодить мне, чтобы заслужить любовь, если моя любовь условна, дети ее не почувствуют. Тогда они теряют уверенность в себе и неспособны верно оценивать свои поступки, а значит, не могут контролировать их и вести себя более зрело. Таким образом, ответственность за их поведение и развитие лежит не только на них, но и на мне.

6. Если прежде, чем заслужить любовь, они должны стать такими, какими я хочу их видеть, они разуверятся в себе: сколько ни старайся, требования слишком высоки. А в результате – неуверенность, тревожность, заниженная самооценка и озлобленность.

Чтобы этого не допустить, я всегда должен помнить: ответственность за их развитие – на мне. (Подробнее об этом говорится в книге Росса Кэмпбелла «Как по-настоящему любить своего ребенка»).

7. Если я люблю их несмотря ни на что, они спокойны, они всегда смогут контролировать свое поведение и не поддаваться тревоге.

Конечно, поведение наших детей зависит от возраста. В тринадцать лет сын или дочь ведут себя иначе, чем в семь. Иногда подросток способен проявить настоящую зрелость. И все же помните, перед вами не взрослый, тринадцатилетний во многом остается ребенком. Если временами его реакция – это реакция ребенка, проявите терпение, ведь он только учится.

Любовь... И не только

Детям необходима любовь. Об этом вся наша книга. Потребность в любви – главная их потребность, и мы расскажем, как «насытить» эту потребность, как установить с детьми правильные отношения. Конечно, эта потребность не единственная, но удовлетворить остальные намного проще, особенно если речь идет о потребностях физических. Возможно, на первый взгляд, это покажется странным, но любовь нужна ребенку так же, как вода и пища, а может, даже больше. Мы должны обеспечить детей одеждой, дать им крышу над головой. Однако, кроме того, на нас лежит ответственность за их умственное, а также эмоциональное развитие и здоровье.

Сколько уже писалось о том, как важно для ребенка правильно себя оценивать. Тем не менее детей с неадекватной самооценкой очень много. Ребенок, который переоценивает свои силы, считает себя выше других: он – Божий дар, поэтому любой его каприз должен быть исполнен. Ребенок, который недооценивает себя, без конца терзается: «Я не такой умный, сильный и красивый, как другие. Я хуже всех». От другого то и дело слышишь: «Я не смогу. У меня не получится», – и у него действительно ничего не получается. Помочь ребенку, дать ему почувствовать собственную значимость – в нашей власти, и мы должны воспитать у него адекватную самооценку. Тогда он будет ощущать себя полноправным членом общества, сможет реализовать свои таланты и способности.

Кроме того, ребенку необходима наша защита. Он должен чувствовать, что он в безопасности. Это еще одна общая для всех детей потребность. В нашем нестабильном обществе у родителей не всегда получается ее удовлетворить. Все чаще дети задают им мучительный вопрос: «Ты не бросишь меня?» Многие их друзья живут в неполных семьях. А если и ваша семья неполная, страх ребенка только возрастает.

Ребенку необходимо учиться строить отношения. Он должен уметь общаться с людьми на равных, завязывать дружбу, дарить любовь и быть благодарным за любовь. Иначе он рискует замкнуться в себе и на всю жизнь оказаться в изоляции. Человек, не усвоивший в детстве главнейших правил общения, может превратиться в чудовище, которое, чтобы достичь целей, манипулирует всеми вокруг. Важный аспект умения строить отношения – уважение к авторитетам. От этого часто зависит успех в любой области. Способности не много значат, если человек не признает авторитетов.

Необходимо, чтобы родители помогали детям развивать их дарования. Тогда дети чувствуют внутреннее удовлетворение, которое приходит, если человек реализует врожденные способности. Добросовестные родители умеют и подбодрить ребенка, и подтолкнуть его, когда этого требуют обстоятельства.

## **Самое главное – любить**

Все это законные потребности детей, тем не менее в этой книге мы прежде всего ведем речь о любви. Мы убеждены, потребность в любви – основная человеческая потребность. Если ребенок умеет отдавать и принимать любовь, чувствовать ее, все его начинания увенчаются успехом.



## **Первые годы**

Для младенца молоко и нежность – синонимы. Он не делает различий между пищей и любовью. Без пищи ребенок умрет. Без любви – тоже. Если ребенок не знает привязанности, он умирает эмоционально, он не способен жить полноценной жизнью. Почти все исследования доказывают, что эмоциональный фундамент закладывается в течение первых полутора лет. Особенно большую роль здесь играют отношения ребенка с матерью. Пища, которая обеспечит будущее эмоциональное здоровье, это прикосновение, ласковые слова и нежная опека.

Ребенок растет, он учится ходить, говорить, он все больше осознает себя как личность. Он отделяет себя от любимых объектов: есть он, и есть другие. Он по-прежнему зависит от матери, но теперь понимает, что он и она не одно и то же. Он становится старше, он способен любить более активно. Теперь он не просто получает любовь, он может ответить на нее. Конечно, он еще не готов к самоотдаче, он по-детски эгоистичен. Однако на протяжении следующих лет его способность выражать любовь возрастает. И если ребенок по-прежнему ощущает любовь старших, все чаще он будет делиться своей.

Любовь лежит в основе всего. Этот фундамент закладывается в первые годы жизни, влияет на способность ребенка учиться и приобретать новую информацию. Многие дети приходят в школу совершенно не готовыми к учебе, эмоционально незрелыми. Ребенку необходимо достичь определенного эмоционального уровня, прежде чем он сможет учиться согласно своему возрасту. Если учеба не идет, бесполезно переводить ребенка в другую школу, менять ему учителей. Это не решение проблемы. Дети должны быть готовы к учебе эмоционально. (Подробнее об этом говорится в девятой главе.)

## **Подростковый возраст**

Удовлетворить потребность ребенка в любви не так просто, как может показаться на первый взгляд, особенно если вы воспитываете подростка. Переходный возраст сам по себе опасен, однако ребенок, который вступает в него без уверенности в любви окружающих, особенно уязвим. Он не готов столкнуться с таким обилием проблем.

Дети, которые не знали безусловной любви, сами приучаются давать любовь в обмен на что-то. Они взрослеют, становятся подростками. К тому времени они уже в совершенстве овладели искусством манипулировать родителями. Пока такому подростку не перечат, он мил и приветлив, он любит родителей. Но как только ему что-то не по нраву, он перестает любить их. В ответ родители, которые тоже не умеют любить безусловно, лишают его своей любви. Вы согласитесь, это – порочный круг. В результате подросток становится озлобленным и разочарованным.

## **Любовь и чувства нашего ребенка**

Дети – необычайно эмоциональные создания. Через эмоции они познают мир. Недавние исследования показывают: уже в утробе ребенок реагирует на эмоциональное состояние матери. Плод чувствует, когда она сердится, а когда радуется. Дети способны распознавать с поразительной точностью эмоциональное состояние родителей.

Маленькие Кэмпбеллы моментально определяли, в каком настроении их отец сегодня вернулся с работы. Иногда, погруженный в свои мысли, я даже не отдавал себе отчета, весел я или грустен, спокоен или встревожен, – они же знали это всегда. К примеру, дочь, едва

завидев меня, спрашивала: «Пап, ты почему такой сердитый? Что-то случилось?» Я удивлялся: «Сердитый? Разве? Да нет, тебе кажется». Но стоило мне покопаться в своих чувствах, и я понимал: она права, весь день дела не клеились, и я не в духе.

Мне всегда было любопытно, как это у них получается. И когда дети, в очередной раз угадав мое настроение, спрашивали: «Чему это ты так обрадовался?» – я задавал встречный вопрос: «А как вы догадались?» Кэри, моя дочь, пожимала плечами: «Очень просто. Ты же насвистывал, как обычно». А я-то и не замечал за собой такой привычки.

Потрясающе, не правда ли?! Они видят нас насквозь! Они подмечают любую мелочь! Теперь вы понимаете, почему ребенок всегда чувствует, как вы к нему относитесь. Он мгновенно реагирует на каждое проявление любви. И на каждое проявление враждебности. Но это пока оставим в стороне.

Мы должны выражать свою любовь на том языке, который дети могут понять. Сбежавшие из дома подростки объясняют свой поступок тем, что все равно дома никому не нужны. Почти всегда родители протестуют: они говорят, что любят своих детей, и в большинстве случаев это правда. Просто они не сумели донести свою любовь до ребенка. Они заботились, чтобы он ни в чем не нуждался: кормили его, одевали, старались дать хорошее образование. Все это, действительно, отражает любовь. Однако если родители не дали ребенку самого главного, ощущения безусловной любви, никакие заботы не убедят его, что он по-настоящему дорог своей семье. Ребенок чувствует разницу между любовью безусловной и той, что дается с оговорками. И если он говорит, что не знает любви родителей, что его не любят, – ему надо верить.

## **Как выразить любовь ребенку**

Как ни грустно, лишь немногие дети уверены, что родители будут их любить и заботиться о них, что бы ни случилось. В то же время почти все родители любят своих детей. Откуда такое противоречие?! Главным образом оно возникает из-за того, что родители не умеют донести любовь до сердца ребенка. Некоторые считают, что их любовь настолько очевидна, что ребенок не может о ней не знать. Другим кажется, что достаточно просто время от времени говорить ребенку: «Я тебя люблю». К сожалению, это не доказательство.

### **Доказывать делом**

Конечно, испытывать любовь и говорить о ней – прекрасно. Однако этого недостаточно, чтобы убедить ребенка в вашей безусловной любви. Причина в том, что дети оценивают людей по их поступкам. В первую очередь они обращают внимание на то, как вы себя ведете. Поэтому, чтобы показать ребенку, что вы его любите, вы должны говорить на его «языке», проявлять свою любовь через поступки.

Такой подход имеет огромный плюс. Например, у вас выдался необычайно тяжелый день, вы возвращаетесь домой в дурном настроении и особой любви ни к кому не испытываете. Однако вы можете вести себя как любящий отец или мать: обнять ребенка, приготовить для него ужин и т. д. Выразить любовь через поступки несложно. Таким образом, выразить ребенку свою любовь можно, даже если вам совершенно не до того.

Но, возразите вы, ведь это очень похоже на обман – что, если ребенок увидит правду? Действительно, дети очень тонко чувствуют наши настроения. Они знают, когда вы не в духе и все же поступаете как любящие родители. Однако, скорее всего, они будут еще больше ценить вас за это. Ведь вы способны любить, что бы ни происходило.

Ваши дети судят об отношении к ним по тому, как вы поступаете. Апостол Иоанн писал: «Дети мои! станем любить не словом или языком, но делом и истиною»<sup>1</sup>.

Попытайтесь перечислить способы, с помощью которых вы можете на деле доказать ребенку свою любовь. Вряд ли такой список займет больше страницы. Способов не так уж много, и это хорошо, потому что вы быстро их освоите. Запомнить просто: вы можете проявить свою любовь на деле пятью способами: лаская ребенка, уделяя ему время и внимание, подбадривая его, проявляя о нем заботу и даря ему подарки. Самое главное, чтобы ребенок своевременно утверждался в истине – его любят, он очень нужен.

## **Родной язык вашего ребенка**

Вы уже знаете, что существует пять способов выразить свою любовь ребенку, пять путей к его сердцу. Один «язык» для вашего ребенка родной, малыш понимает его лучше остальных. Когда ребенок слышит этот «язык», удовлетворяется его глубочайшая эмоциональная потребность, потребность в любви. Это не значит, что вы должны выражать любовь только этим способом. Чтобы ребенок нормально развивался и его уверенность в вашей любви не гасла, ему необходимы все пять способов. Поэтому родители должны владеть ими. В следующих главах мы рассмотрим каждый способ по отдельности.

Возможно, ваш ребенок может понимать любой способ выражения вашей любви. И все же обычно лучше всего дети понимают «родной язык». Поэтому, если вы хотите удовлетворить потребность ребенка в любви, определите именно тот способ, который понятен ему лучше всего.

Мы постараемся помочь вам. Однако скажем сразу: если вашему ребенку еще нет пяти, не пытайтесь определить, каким путем идти к его сердцу. Это невозможно: он слишком мал. Даже если он явно предпочитает какой-то способ выражения любви остальным, выводы делать рано. Говорите с ним на всех «языках»: ласкайте его, подбадривайте, уделяйте ему свое время, внимание и заботу, дарите ему подарки. И он почувствует, что вы по-настоящему любите его. Если потребность в любви удовлетворена, ребенку гораздо легче справиться и с учебой, и со многим другим. Ваша любовь придает ему силы. Когда ребенок подрастет, продолжайте говорить с ним на всех «языках любви». Конечно, «родной» ему понятней, но, чтобы правильно развиваться, ему необходимы все пять.

Итак, ребенок чувствует любовь, столь необходимую ему в жизни. Но ошибкой было бы считать, что все проблемы остались в прошлом. К сожалению, размолвок не избежать. И все-таки любовь охраняет ваши отношения. Помните, ребенок – это цветок, а ваша любовь питает его. Благодаря этой живительной влаге ребенок расцветает и радуется мир своей красотой. Малыш, лишенный любви, напоминает слабенький росток в пустыне, он молит о воде и не получает ее.

Все мы стремимся к тому, чтобы наши дети со временем стали по-настоящему зрелыми людьми. Мы выражаем свою любовь к ним всеми способами, и они учатся на нашем примере. Чем больше способов выражения любви они знают, тем легче им будет найти общий язык с друзьями, с будущим супругом. Одно из качеств зрелого человека – способность отдавать и воспринимать любовь на любом «языке»: языке прикосновений, времени, поощрения, подарков и помощи. Немногие взрослые способны на такое; в лучшем случае мы осваиваем какие-нибудь два пути.

Стараясь научить ребенка всем пяти способам выражения любви, вы обнаружите, что сами растете, что у вас меняются представления о том, какими должны быть человеческие

---

<sup>1</sup> 1 Ин. 3:18.

взаимоотношения. Вы освоите все «языки любви», и ваша семья станет семьей «полиглотов».



**# Прикосновение**

*Слова поощрения*

*Время*

*Подарки*

*Помощь*

## Глава вторая

### Путь № 1: Прикосновение

Саманта – пятиклассница, недавно она с родителями переехала в другой город. Девочка рассказывает:

– Сейчас все в порядке, но поначалу было трудно: новая школа, новые учителя. Все по-другому. На старом месте у меня было столько друзей! А тут я никого не знала. Мы спросили, не сердится ли она на родителей, ведь переезд был их затеей. Саманта удивилась:

– Нет, конечно! Что вы! Просто папе здесь предложили хорошую работу, и нам пришлось переехать. Родители понимали, что мне трудно. Они так поддерживали меня: обнимали, целовали. Я очень скучаю по своим прежним друзьям, но что поделать, работа есть работа. Я уже не маленькая, я все понимаю.

Прикосновение – это способ выразить любовь, который понятен Саманте. Именно этот путь ведет к ее сердцу. Родительские поцелуи говорят ей о любви. Поцелуи и объятия – самые простые способы выразить любовь на «языке», понятном Саманте, но не единственные. Мама, усадив своего малыша на колени, читает ему сказку. Отец подбрасывает в воздух годовалого сынишку, кружит по комнате семилетнюю дочь, и они хохочут от радости. Все это – способы выразить свою любовь через прикосновение.

Казалось бы, что может быть естественней. Однако исследования показывают, что многие родители прикасаются к своим детям лишь по необходимости: когда одевают их, переводят через улицу, укладывают в постель. Они словно не понимают, как ребенку нужна их ласка, они не видят, как просто, пользуясь этим языком, наполнить сердце ребенка ощущением того, как он нужен, необходим, как его любят.

Безусловную любовь легче всего выразить на этом языке, ведь родителям не нужен особый повод, чтобы прикоснуться к ребенку. У них постоянно есть возможность донести любовь до сердца ребенка. «Язык» прикосновений это не только поцелуи и объятия, это любой физический контакт. Вы можете говорить на этом языке, даже если очень заняты. Не нужно много времени, чтобы пригладить ребенку волосы, похлопать его по плечу.

Многие родители так и поступают. Другие как будто боятся прикоснуться к своему ребенку. Часто они даже не отдадут себе в этом отчета, а если и отдадут, то не знают, как изменить привычное поведение. Думаем, вы будете рады освоить этот путь, самый естественный способ выразить любовь.

Фреда беспокоили отношения с четырехлетней дочерью. Дженни сторонилась отца, в его присутствии вела себя скованно. Фред всем сердцем любил девочку, но, будучи человеком сдержанным, не привык выставлять свои чувства напоказ. Ему всегда было неловко, когда нужно было прикоснуться к ней: пригладить волосы, взять за руку. Но он так переживал, что был готов на все. И вот, преодолевая себя, он начал выражать свою любовь на «языке прикосновений». Поначалу ему пришлось нелегко, однако со временем он почувствовал себя свободнее и в конце концов мог обнимать и целовать дочку, не испытывая неловкости.

Фред удивлялся, почему раньше он не замечал, что Дженни без ласки не чувствовала его любви и отдалялась от отца. Фред осознал, что недостаток отцовского внимания в конечном итоге негативно отразился бы на ее отношениях с противоположным полом.

### Детям нужна ласка

Недавние исследования подтверждают: младенцы, которых часто берут на руки, обнимают, целуют, физически и эмоционально развиваются быстрее, чем те, кто подолгу остается один.

Прикосновения – один из самых громких голосов любви. Иногда вместо слов: «Я тебя люблю» – достаточно просто прикоснуться к человеку. Детям необходима ласка, и это не современное открытие. Как много значат для ребенка прикосновения, понимали еще в Палестине. В первом веке н. э. иудеи принесли к Иисусу детей, «чтоб Он прикоснулся к ним». Вот что рассказывает об этом Евангелист Марк. Ученики подумали, что у Христа нет времени на такие пустяки, и не захотели впустить родителей к Нему. Но Иисус вознегодовал и «сказал им: пустите детей приходить ко Мне, и не препятствуйте им, ибо таковых есть Царствие Божие. Истинно говорю вам: кто не примет Царствия Божия, как дитя, тот не войдет в него. И, обняв их, возложил руки на них и благословил их»<sup>2</sup>.

Вы научитесь определять, каким путем идти к сердцу ребенка, как он лучше всего поймет вашу любовь, когда прочтете седьмую главу. Возможно, окажется, что это не «язык прикосновений». Тем не менее ласка нужна каждому ребенку, и мудрые родители во все века знали это. Причем к малышу должны прикасаться не только отец и мать. Бабушки и дедушки, учителя, священники – все они играют в жизни ребенка не последнюю роль, поэтому ему важно чувствовать их любовь. Конечно, дети, для которых этот язык – родной, воспринимают ласку взрослых как главное доказательство их любви, однако любого ребенка взрослые должны обнимать, целовать, ласкать, чтобы он почувствовал, что слова: «Я тебя люблю» – действительно что-то значат.

Сегодня многие взрослые отказываются ласкать детей, опасаясь, что такие действия будут восприняты окружающими как сексуальное домогательство. Очень жаль, что страх мешает самому естественному проявлению любви. Конечно, психически нездоровые либо донельзя испорченные люди действительно испытывают патологическое влечение к детям. Тот, кто виновен в развращении малолетних, должен быть сурово наказан. Это отвратительно. Однако нельзя же подозревать в педофилии всякого, кто ласков с детьми. Нельзя лишать ребенка любви только из-за того, что любовь иногда принимает извращенные формы. Не бойтесь обнимать и целовать своего ребенка и других детей, которые привязаны к вам.

## Ребенок растет

### Младенцы и малыши

В первые годы жизни детям необходимо, чтобы взрослые как можно чаще прикасались к ним. К счастью, брать ребенка на руки, укачивать его – это почти что инстинкт для матери. А чаще всего и отцы активно выражают свою привязанность новорожденному.

Но в нашем безумном мире родителям часто просто не хватает времени приласкать ребенка так, как это делали их собственные родители. Допоздна они заняты на работе и возвращаются усталые. Если вы работаете, убедитесь, что тот, кто остается с ребенком, ласков с ним, берет его на руки. Нельзя, чтобы малыш весь день лежал в кроватке, к которой никто не подходит. К ребенку должны прикасаться ласково, когда его кормят, когда ему меняют пеленки, укачивают. Даже младенец способен различать нежные и грубые прикосновения. Родители должны приложить максимум стараний, чтобы обеспечить ребенку нежную заботу, даже в те часы, когда их нет рядом.

Ребенок растет, учится ходить, однако потребность в ласке не уменьшается. Чтобы он не отстал в эмоциональном развитии, родители должны обнимать, целовать его, катать на плечах, бороться в шутку и т. д. Такие прикосновения жизненно важны для малыша. Необ-

---

<sup>2</sup> Мк. 10:13–16.

ходимо прикасаться к ребенку как можно чаще, и родители обязаны приложить все усилия, чтобы овладеть этим языком и дать ребенку свою нежность. Если вы по характеру сдержанный человек, поначалу вы будете чувствовать себя неловко. Однако научиться выражать любовь на языке прикосновений может каждый. Постарайтесь всегда помнить, как важна для детей наша ласка.

Ласка одинаково нужна и мальчикам, и девочкам. И все же мальчики получают намного меньше нежности, чем девочки. Тому есть много причин, самая частая – родители опасаются, что ласка сделает их мальчиков изнеженными женоподобными созданиями. Это заблуждение. Факты доказывают следующее: если ребенок уверен в любви окружающих, у него формируется здоровая самооценка и правильная сексуальная ориентация.

## **Младшие школьники**

Когда ребенок идет в школу, ему по-прежнему нужна ласка. Обняв его утром перед уходом, вы на целый день наполните его этой необходимой уверенностью. Поцеловав его, когда он вернулся из школы, вы на весь вечер создадите в доме благоприятную атмосферу. Ребенку просто не захочется шуметь, чтобы привлечь ваше внимание. Почему ваша ласка так важна для первоклассника? Каждый день в школе его ждет что-то новое, и не всегда это приятные события. Случаются конфликты с учителем, с одноклассниками. Поэтому дом должен стать местом, где он может отдохнуть, где царит любовь. Помните, прикосновение – один из самых сильных способов выразить любовь. Если вы свободно владеете этим способом, он лучше чувствует себя, ему легче общаться с другими людьми.

Однажды кто-то мне возразил: «Я сам воспитываю двоих сыновей и наблюдаю совсем другую картину: они подросли, пошли в школу, и им уже не нужна ласка». Неправда. Родительское прикосновение нужно всем детям и подросткам. Часто семи-девятилетние мальчики не дают родителям приласкать себя. Скорее всего, и ваши сыновья прошли через эту стадию. И все же им по-прежнему нужен физический контакт. Просто немного в иной форме. Им нравится в шутку бороться, толкаться; им нужны крепкие рукопожатия и тому подобное. Такие формы прикосновений могут нравиться и девочкам, однако они в отличие от мальчиков не сопротивляются ласке.

В этом возрасте ребенок получает больше всего прикосновений, когда играет. Физический контакт возможен в баскетболе, футболе и некоторых других видах спорта. Таким образом, когда вы играете с детьми во дворе, вы говорите сразу на двух языках: языке времени и прикосновений. Однако прикосновение не должно ограничиваться играми. Поправьте ребенку волосы, дотроньтесь до его плеча, похлопайте по спине или по колену, прибавив несколько ободряющих слов, – все это помогает вам выразить ребенку любовь.

Многие родители очень любят обнять ребенка или усадить его на колени, когда читают ему. Инстинктивно они чувствуют, что в такие минуты между ними и ребенком происходит что-то очень важное. Ребенок это запоминает на всю жизнь. Кроме того, во время чтения у родителей есть возможность подолгу прикасаться к детям.

Ласка необычайно нужна ребенку, когда он болеет, когда его обидели, когда он устал. Ему важно ощущать, что родители рядом, если случилось что-то грустное или, наоборот, веселое. Причем родители должны всегда помнить: с мальчиком в такие моменты нужно вести себя так же, как с девочкой. Часто мальчики отвергают попытки родителей приласкать их. В этом возрасте они презирают «телячьи нежности». Кроме того, бывает, что сами взрослые отказывают мальчикам в ласке. Конечно, нарядную аккуратную девочку гораздо больше хочется приласкать, чем чумазого сорванца. Если вы так считаете, вы не правы: мальчишка точно так же нуждается в вашей ласке, даже если не проявляет этого слишком явно.

## На пороге отрочества

Ребенок растет, переходит из класса в класс; помните, впереди у него и у вас очень сложный период – отрочество. Важно, чтобы он был к нему готов. Пока ребенок мал, довольно легко поддерживать его уверенность в любви окружающих. Конечно, заботиться об этом необходимо все время. Ребенок растет, увеличивается и его потребность в вашей любви, внимании, и насыщать эту потребность все труднее. В конце концов ваш мальчик перерастет отца, станет сильнее его и умнее. А дочь превратится в прелестную девушку. И все-таки продолжайте заботиться, чтобы уверенность в вашей любви не оскудевала в их сердце, даже если вам покажется, что они не нуждаются в этом чувстве как прежде.

Мальчики на пороге отрочества не позволяют родителям ласкать себя. «Нежности – это для девчонок». Но как раз девочки в этом возрасте часто недополучают ласки и нежности. Дело в том, что многие мужчины стесняются обнимать и целовать дочерей. Если вы хотите должным образом подготовить вашу дочь к переходному возрасту, не отталкивайте ее. И вот почему.

В период, предшествующий подростковому, девочке особенно важно видеть, что отец любит ее. В отличие от мальчиков у девочек потребность в безусловной любви достигает максимума к одиннадцати годам. Им важно быть уверенными в родительской любви. И как раз в это время многие отцы отдаляются. К сожалению, обыкновенно девочка получает гораздо больше нежности от матери, чем от отца.

Взглянув на группу пятиклассниц, вы тут же поймете, кто из них готов войти в переходный возраст, а кто – нет. Девочке на пороге этого деликатного периода интуитивно хочется чувствовать себя хорошо. Она должна нравиться самой себе. Чтобы и дальше нормально развиваться, она должна ощущать себя девушкой, и девушкой привлекательной.

Если вы понаблюдаете за поведением девочек в этом возрасте, вы заметите, что некоторым из них трудно общаться с противоположным полом. Причем проявляется это двояко. В присутствии мальчиков такие девочки либо смущаются, тушуются, либо держатся вызывающе и кокетничают направо и налево. Конечно, мальчикам нравится, когда хорошенькая девочка с ними заигрывает, но обычно они о ней невысокого мнения и даже высмеивают ее между собой. Ее репутация страдает. Однако главная трагедия этой девочки в другом. Такое поведение осуждают ее сверстницы. Они отворачиваются от нее, у нее нет близких подруг. А в этом возрасте для девочки гораздо важнее дружить с ровесницами, чем пользоваться успехом у мальчиков. Такая дружба очень много значит для ее становления как женщины.

Другие девочки в компании мальчиков держатся просто и естественно. Они могут оставаться самими собой, потому что уважают себя. Такой девочке одинаково легко разговаривать и с законченной тихоней, и с грозой двора. Мальчики уважают ее. Однако самое главное – ее уважают другие девочки. У нее много подруг, и в этой дружбе формируется ее характер.

Девочки с адекватной самооценкой и здоровой сексуальной идентификацией способны сопротивляться дурному влиянию сверстников. Они будут твердо придерживаться нравственных ценностей, которые им привили в семье. Они приучены думать самостоятельно.

В чем разница между этими девочками? Одни не в силах выстроить правильные отношения с ровесниками, у других – все в порядке. Верно. Дело в уверенности в любви окружающих ее близких людей. Для нормального развития девочке необходимо, чтобы любящий отец утверждал эту уверенность. Однако если девочка растет без отца, это не значит, что для нее все потеряно. Отца может заменить дедушка или дядя. Многие девочки, которые растут в неполных семьях, со временем становятся здоровыми во всех отношениях женщинами.



## **Ваш подросток и ласка**

Ребенок входит в подростковый возраст. Для родителей это сложный период. Пусть чувство такта подскажет вам, когда и где можно выражать подростку свою любовь. Проявления любви уместны далеко не всегда. Скажем, мать не должна обнимать сына в присутствии ровесников. Мальчику хочется независимости, он считает себя уже вполне взрослым, и такое поведение ему неприятно. Кроме того, он опасается прослыть маменькиным сыночком. А вот вечером, когда он вернулся домой после утомительной тренировки, материнский поцелуй ему бывает необходим. Тогда ребенок воспринимает ласку как выражение подлинной любви.

Когда девочка подросла, отец часто боится обнимать и целовать ее, ему кажется, что дочь уже слишком взрослая и это недопустимо. На самом деле он совершает страшную ошибку. В этом возрасте девочке необходима отцовская ласка. Если отец слишком суров, она будет искать любви у других мужчин, а это обычно ни к чему хорошему не приводит. Не отталкивайте дочь, однако не забывайте о ее чувствах. Если девочке не нравится, что вы целуете ее на улице при посторонних, не ставьте ее в неловкое положение. Дома – другое дело.

Особенно ваша нежность нужна подростку, когда он устал, когда ему приходится много заниматься, когда что-то в его жизни не ладится. Помните, ребенку нужна ласка обоих родителей. Внимание отца нужно мальчику так же, как и материнская нежность. Девочке важно, чтобы мать прикасалась к ней так же часто, как отец. Это справедливо для детей любого возраста.

Если подумаете, вы всегда найдете способ выразить любовь на этом языке. Например, сын ушиб на тренировке ногу, разотрите ему колено. Дочь весь вечер просидела над учебниками, помассируйте ей шею и плечи. Делая детям массаж, вы помогаете им снять усталость и одновременно говорите на языке прикосновений. Ну и конечно, многие дети, даже когда подрастут, любят, чтоб им почесали спину.

Однако не следует быть навязчивым. Бывает, подростку не нужна ваша ласка. Если вы пытаетесь его обнять, а он отстраняется, хотите взять его за руку, а он отдергивает ее, не настаивайте. Такое поведение означает, что по той или иной причине ребенку не хочется, чтобы его трогали. Возможно, дело вовсе не в вас и не в ваших с ним отношениях. Эмоции, мысли, желания переполняют подростка; иногда ему просто необходимо побыть одному. Постарайтесь уважать его чувства, как бы он их ни выражал: словами или действиями. Оставьте его в покое, если он просит об этом. Однако если подросток все время отталкивает вас, не позволяет до себя дотронуться, вы должны поговорить с ним и найти причину такого поведения.

Помните, для ребенка вы – модель поведения. Он берет пример с вас. Чтобы удостовериться, просто понаблюдайте, как он сам пользуется «языком прикосновений». Если ваш ребенок может свободно, с легкостью на нем говорить, это прекрасно.

## **Если прикосновение – способ выражения любви вашего ребенка**

Как лучше всего выразить любовь вашему ребенку? Может, лучше всего он понимает прикосновение? Чтобы знать наверняка, прочтите седьмую главу. Однако уже сейчас мы дадим вам несколько подсказок. Когда ребенок понимает этот язык, ласка для него важнее, чем похвалы, совместное времяпрепровождение, помощь или подарки. Конечно, это вовсе не значит, что все это ему не нужно. Он ценит и заботу родителей, и их внимание. Однако

поцелуй ему скажет гораздо больше, чем слова: «Я тебя люблю». Если родители не ласкают такого ребенка, им никогда не вселить в его сердце уверенность в своей любви.

Итак, когда вы выражаете ему любовь с помощью нежных прикосновений, он лучше всего понимает вас. Родительская ласка приятна каждому ребенку, но для этого ребенка она – главное свидетельство любви. Если же вы пользуетесь языком прикосновений, чтобы выразить на нем не любовь, а неприязнь, вы нанесете ему тяжелую травму. Пощечина оскорбит любого ребенка, однако ударить ребенка, для которого этот язык родной, значит искалечить его психику.

Впервые Мерилин услышала о языках любви, когда ее сыну Джо было двенадцать. Подруга привела ее на семинар по психологии семейных отношений. В конце первого дня Мерилин делилась своими открытиями:

– Наконец-то я понимаю, почему Джо так ведет себя: постоянно лезет под руку, просто прохождению не дает. Раньше я думала, он это назло. Как он мне надоедал! К примеру, я мою посуду, он подкрадывается сзади и ладонями закрывает мне глаза. Дать мне пройти спокойно он не может. Если я иду мимо, он обязательно что-нибудь сделает: ущипнет, дернет за руку. Иногда начинает выкручивать мне руки. Раньше ему нравилось неожиданно подбежать и растрепать мне волосы. Правда, я строго-настрого запретила ему портить мне прическу и больше он так не делает. С отцом он ведет себя так же. Правда тот и сам не прочь подурачиться, они начинают в шутку бороться, катаются по полу, роняют мебель.

Теперь я вижу: родной язык Джо – прикосновение. Причина – в этом. Все эти годы он, как умел, ласкался ко мне, потому что хотел, чтоб и я приласкала его. Я не привыкла к нежностям, мои родители были людьми сдержанными, и в нашей семье это было не принято. Сейчас я понимаю: когда муж борется с Джо на полу, так он высказывает ему свою любовь, а я в любви своему сыну отказывала. Почему же я раньше не замечала этого, ведь так все просто?!

В тот вечер Мерилин рассказала мужу о семинаре. Сперва Крис немного удивился:

– Странно. Ты хочешь сказать, что наша с ним возня на полу – проявление любви? Хотя, наверное, в этом что-то есть... Я никогда не задумывался, почему это делаю. Мне это кажется таким естественным. Знаешь, наверное... Нет, точно. Прикосновение – это и мой родной язык.

Когда он произнес это, у Мерилин словно открылись глаза. Ну конечно! Крис – самый ласковый человек на свете. Он без конца обнимает ее и сына. Ему нравится ее целовать, даже когда он не стремится к близости. Значит, все эти годы она обделяла любовью не только Джо, но и мужа! Мерилин поняла: во что бы то ни стало она должна освоить этот язык. Только вот как? Для начала она решила просто отвечать на их прикосновения.

Когда на следующий день Джо, подкравшись к раковине, закрыл ей руками глаза, она быстро обернулась и прижала мальчика к себе со словами: «Вот и попался!» Сперва он онемел от неожиданности, потом радостно засмеялся. Когда Крис обнял ее, она ответила на его поцелуй, как бывало еще до свадьбы. Он улыбнулся и сказал: «Почаще ходи на семинары. Мне нравится, чему там учат!»

Мерилин приложила все старания, чтобы не забывать о «языке прикосновений». Прошло какое-то время, и она уже не чувствовала неловкости, обнимая мужа или сына. Прикосновения стали для нее естественным способом выразить любовь. Но Джо с Крисом почувствовали, как она любит их, задолго до этого. Они старались ответить ей и понемногу выучили ее «родной язык». Помощь – вот понятный для нее способ выражать любовь. Теперь Джо сам моет посуду, а Крис всегда помогает жене с уборкой. Иногда Мерилин кажется, что это сон.

## Говорят дети

Для многих детей прикосновение гораздо важнее слов, подарков, совместного времяпрепровождения и помощи. Если родители не ласкают ребенка, для которого этот «язык любви» родной, в нем никогда не будет уверенности в родительской любви. Посмотрим, какая сила заложена в прикосновениях.

Семилетняя Элисон: «Я знаю, что мама меня любит, потому что она всегда целует и обнимает меня».

Джереми уже учится в колледже, он говорит, что никогда не сомневался в любви родителей: «Конечно, они любят меня. Я чувствую это. Сколько я себя помню, они были ласковы со мной. Утром, когда я ухожу на занятия, мама целует меня на прощание, а отец, если он дома, обнимает. В нашей семье всегда было так заведено. Некоторые мои друзья удивляются, почему мы все время обнимаемся, в их семьях так не принято. А мне это необходимо, это меня поддерживает, как будто согревает изнутри».

Марку одиннадцать. Мы просим его: «Оцени по десятибалльной шкале, насколько тебя любят родители». Он не раздумывая отвечает: «Десять баллов». Почему он так уверен в родительской любви? Марк объясняет: «Ну, во-первых, они все время говорят мне об этом, но самое главное – их обращение. Отец любит играть со мной, мы часто в шутку боремся на полу. Когда я ухожу в школу, он на прощание хлопает меня по плечу. А мама всегда обнимает и целует меня, конечно, не при друзьях».

Двенадцатилетняя Джессика живет с матерью. Дважды в месяц она ездит на выходные к отцу. Она говорит, что он очень любит ее. На вопрос: «Почему?» – девочка отвечает: «Он всегда так радуется мне, крепко обнимает и целует. А когда я уезжаю, папа прижимает меня к себе и говорит, что будет очень скучать. Мама тоже меня любит, я знаю это – она так старается для меня. Но она редко меня целует. Почему она не такая, как папа?!»

Если прикосновения – «родной язык» вашего ребенка, а вы не привыкли к нежностям и все же хотите заговорить на его «языке», научитесь прикасаться к себе самому. Да, да! Это не шутка. Это действительно помогает. Проведите правой рукой по левой от запястья вверх. Похлопайте себя по плечу. Теперь то же самое другой рукой. Пригланьте волосы, помассируйте пальцами голову. Сядьте и похлопайте себя по коленям, погладьте по животу. Потом наклонитесь, прикоснитесь к стопе, помассируйте лодыжки. Теперь выпрямитесь и скажите: «Я прикасаюсь к себе, значит, я могу прикоснуться и к своему ребенку».

Если вы не привыкли так выражать свои эмоции, вам придется преодолеть психологический барьер, и это упражнение будет первым шагом. Может, вам понадобится упражняться не одну неделю, прежде чем вы наберетесь мужества и прикоснетесь к жене или ребенку. Поставьте перед собой цель – приласкайте малыша хотя бы раз в день. Позже вы сможете так общаться и по нескольку раз в день. Каждому под силу выучить «этот язык», и если он родной для вашего ребенка – ваши старания не пропадут даром.



*Прикосновение*  
**# Слова поощрения**

*Время*  
*Подарки*  
*Помощь*

## Глава третья

### Путь № 2: Слова поощрения

– Отец очень меня любит. Когда я играю в футбол, он приходит поболеть, а после всегда хвалит мою игру. Если у меня что-то не получается, он подбадривает меня, – рассказывает четырнадцатилетний Филипп. – Он говорит, что пока я только учусь, поэтому побеждать не главное. Надо стараться, и тогда все получится. Рассказывать о любви можно при помощи слов. Это естественно. Похвала, благодарность, ласковая поддержка выражают любовь и заботу. Такие слова прольются на душу ребенка теплым весенним дождем. Они дадут ему уверенность в себе, помогут почувствовать собственную значимость. Польза от них огромна, и позабудутся они не скоро. Всю жизнь ребенок будет хранить в душе ваши ласковые слова. Быть резким и грубым с ребенком недопустимо. Даже если вы погорячились, злые слова бьют по его самолюбию. Он теряет веру в себя. Ведь он не знает, что мы не всегда думаем то, что говорим. Соломон не преувеличивал, сказав: «Смерть и жизнь – во власти языка...»<sup>3</sup>.

Второй способ высказать любовь ребенку – слова поощрения. Некоторые дети не могут без них обойтись. Любая похвала, любое доброе слово говорит им о любви. И вовсе не обязательно без конца твердить: «Я тебя люблю».

### Ласковые слова

Задолго до того, как дети научились говорить, им можно рассказывать о любви. Все родители разговаривают с малышами. Даже если младенец не понимает слов, он видит ласковый взгляд, слышит мягкий нежный голос, чувствует тепло и заботу близкого человека. Все это наполняет его любовью.

Малыш подрос, он говорит. Однако слишком многое ему еще недоступно. Иногда он не понимает вас. Вы говорите: «Я тебя люблю». Казалось бы, все просто. Но что такое любовь? Это абстрактное понятие. Любовь нельзя подержать в руках, как игрушку или книжку. Дети мыслить абстрактно не умеют, без вашей помощи им не разобраться, что вы имеете в виду, когда произносите: «Я тебя люблю». Эти слова приобретают гораздо больший смысл, если связаны с конкретными проявлениями любви. Например, перед сном вы читаете малышу сказку, он сидит рядом, прижавшись к вам, ему тепло и хорошо, он чувствует заботу, любовь, вот тогда вы можете сказать ему: «Я люблю тебя».

Когда ребенок уже понимает, что значат слова «Я тебя люблю», постарайтесь произносить их почаще, пусть они будут связаны с регулярными событиями. Например, говорите их, провожая сына или дочь в школу. К ласковым словам вы можете прибавить похвалу. У Элис уже двое детей, а она до сих пор вспоминает: «Мама всегда хвалила мои волосы. Ей нравилось, что они такие рыжие. Каждое утро она причесывала меня и любовалась. Потом, уже в школе, я обнаружила, что принадлежу к „рыжеволосому меньшинству“. Но я не обращала внимания на тех, кто пытался дразнить меня. Я гордилась своими волосами. Благодаря маме я знала: рыжие волосы – это красиво».

### Похвала

Похвала во многом напоминает ласковые слова, и все-таки это не одно и то же. Ласково разговаривая с ребенком, мы благодарим его просто за то, что он есть, за те качества и способности, с которыми он родился. Когда мы хвалим ребенка, мы благодарим его за то, что

---

<sup>3</sup> Пр. 18:22.

он сделал, чего добился сам, что стоило ему усилий. Хвалить можно только за сознательный поступок.

Если вы хотите, чтобы ребенок ценил ваши похвалы, чтобы они действительно что-то значили для него, будьте очень внимательны. Не нужно хвалить его слишком часто, иначе слова постепенно утратят всякую силу и смысл. Вы говорите малышу: «Молодец! Умница!» Это прекрасные слова, если разумно ими пользоваться. Но когда ребенок без конца слышит их, он перестает обращать на них внимание. Гораздо лучше похвалить ребенка, когда он сам доволен сделанным и ждет похвалы. Особенно если вы хвалите его за что-то конкретное. Например, ваш сын играет в футбол, он бьет по воротам – мимо. Вы же кричите ему: «Молодец! Хороший удар!» Возможно, вы хотели подбодрить его. Но похвала-то незаслуженная, и он понимает это.

Дети чувствуют, когда им просто льстят. И часто такая неискренность им не по душе.

Необдуманные похвалы опасны и по другой причине. Некоторые дети настолько прикипают к ним, что не могут без них обойтись. Что бы они ни сделали, они ждут похвал. Такие дети требуют вознаграждения за любую мелочь. Иначе они переживают, им кажется, что они допустили какую-то ошибку. Они видят, что их друзьям не нужно всеобщее одобрение, и не понимают, почему сами не могут без него обойтись.

Мы любим своих детей, и нам хочется почаще хвалить их. И все-таки помните: каждая похвала должна быть обоснованной и искренней. Иначе ребенок поймет, что ему льстят, а возможно, даже решит, что его обманывают.

## Ободряющие слова

«Ободрять» – значит «придавать бодрости, мужества». Каждый день ребенку приходится сталкиваться с чем-то новым. Он учится говорить, ходить, читать, кататься на велосипеде. Ему столько нужно узнать! Тут немудрено растеряться. Мы должны поддержать малыша, подбодрить его, чтобы он не боялся нового. Очень важно для этого найти верные слова.

Дети учатся говорить, подражая взрослым. Они слушают, как папа или мама произносят слова, и пытаются за ними повторять. Однако логопеды утверждают, что процесс идет гораздо быстрее, когда взрослые подбадривают ребенка. Даже если малыш ошибся, скажите ему: «Молодец! Попробуй еще раз. Уже лучше! Вот умница!» Такие слова не только помогают сформировать правильное произношение и расширить словарный запас, они придают ему смелости.

Тот же принцип действует и когда ребенок учится искусству жить среди людей. «Как хорошо, что ты поделился шоколадкой с Мери! Всегда поступай так». Эти слова укрепляют в ребенке решимость противостоять эгоистическим желаниям. Он гордится, что поступает хорошо. Или, к примеру, отец может сказать шестикласснику: «Джейсон, я видел, как внимательно ты слушал сегодня после уроков Скотта. Ему надо было высказаться, поделиться своими чувствами. Я горжусь тобой. Ты не пожалел для друга времени, хотя тебе, наверное, хотелось домой. Уметь выслушать человека – большой талант». Такие слова помогают Джейсону лучше понять законы человеческих взаимоотношений. Ему захочется овладеть искусством слушать, без которого общение с людьми невозможно.

Может быть, вам трудно произносить ободряющие слова. Если так, значит вам самим не хватает бодрости и уверенности в себе. Помните, бодрость – это прежде всего хорошее самочувствие. Вам необходимо быть здоровым физически, эмоционально и душевно. Когда вы полны сил, уверены в себе, вы и ребенка сможете подбодрить. В полной семье муж и жена должны подбадривать друг друга. Если вы воспитываете ребенка один, положитесь на друзей и родственников.

Если вы хотите научиться этому способу выражения любви, единственное, что может помешать вам, – гнев. Чем больше злобы скопилось в родителях, тем чаще они будут срывать ее на ребенке. В конце концов из него вырастает бунтарь, не признающий никаких авторитетов. Поэтому разумный воспитатель учится владеть собой, делает все возможное, чтобы сдерживать и умирять гнев.

Соломон говорил: «Кроткий ответ отвращает гнев...»<sup>4</sup> Действительно мудрые слова. На одну и ту же просьбу ребенок может отреагировать по-разному. Все зависит от того, как вы ее произнесли. Нужно говорить спокойно и мягко, даже если вы недовольны. Научиться этому может каждый. Старайтесь пореже требовать и почаще просить: «Ты не мог бы...», «Может, сделаешь...». Когда вы распоряжаетесь тоном, не терпящим возражений: «Вынеси мусор! Немедленно!» – ребенок подчинится, но сделает это из страха. Если же вы спрашиваете: «Ты не вынесешь мусор?» – у него есть выбор, он видит, что с ним считаются. Будьте любезными, и вам воздастся сторицей.

Несколько лет назад в «Ридерз Дайджест» появилась статья о замечательной женщине, учительнице математики из Миннесоты. Однажды она дала ученикам такое задание: составить список класса, подумать, что больше всего нравится в каждом из одноклассников, и записать это качество напротив его фамилии. В конце урока она собрала списки. Это было в пятницу. За выходные она обработала результаты и в понедельник раздала каждому ученику листок, на котором перечислила все то хорошее, что заметили в нем одноклассники.

Ребята читали; то тут, то там слышался шепот: «Неужели это все обо мне? Я и не знал, что меня так любят». Они не обсуждали результаты в классе, но учительница знала: она достигла цели. Ее ученики поверили в себя.

Через несколько лет один из этих ребят, Марк Экланд, погиб во Вьетнаме. Его хоронили на родине, в Миннесоте. С Марком пришли проститься друзья, бывшие одноклассники, учителя. На поминках его отец подошел к учительнице математики: «Я хочу показать вам кое-что, – из бумажника он достал сложенный вчетверо, потертый на сгибах листок. Было видно, что его много раз читали и перечитывали. – Это нашли в вещах Марка. Он не расставался с ним. Узнаёте?» Он протянул бумагу ей. Это был список положительных качеств, которые заметили в Марке одноклассники.

– Большое вам спасибо, – сказала мать Марка. – Наш сын так этим дорожил.

И тут случилось удивительное: один за другим одноклассники Марка доставали такие же листки. Многие всегда держали их при себе, в бумажниках. Кто-то даже хранил свой в семейном альбоме. Один из них сказал: «Мы все сохранили эти списки. Разве можно такое выбросить?»<sup>5</sup>

## Наставления

Ободряющие слова приносят наибольшую пользу в соединении с похвалой. Ни один добрый поступок вашего ребенка не должен остаться без внимания. Хвалить его необходимо. Если ребенок шалит, вы непременно отругаете его, если он делает что-то хорошее, вы можете этого даже не заметить. А ведь вы должны объяснить ему, «что такое хорошо и что такое плохо», воспитать в нем нравственные принципы. Вы – его наставник, вы показываете ему дорогу.

Детям необходимо руководство. Они учатся говорить, подражая окружающим. Точно так же, глядя на нас, они учатся вести себя. Необходимо преподавать им законы жизни в обществе. В первую очередь эта задача ложится на плечи родителей. Однако они должны не

---

<sup>4</sup> Пр. 15:1.

<sup>5</sup> Helen P. Mroska, «All the Good Things», *Reader's Digest*, октябрь 1991, с. 49–52.

только втолковать ребенку, что дозволено, а что нет, им предстоит сформировать у него нравственные и этические принципы.

Детям нужно на кого-то ориентироваться. Если родители не сумели стать авторитетом, ребенок найдет других наставников. Примером для подражания могут быть учителя, сверстники, другие взрослые. Кроме того, в наши дни на ребенка большое влияние оказывает телевидение. Попробуйте ответить на такой вопрос: «Всегда ли у меня получается с любовью руководить моим ребенком?» Любящий воспитатель должен прежде всего соблюдать интересы подопечного. Он не стремится ему угодить, он заботится о благе ребенка, он помогает ему развивать качества, которые пригодятся тому в будущем. Наставления – одна из важных тропинок, когда вы осваиваете второй путь к сердцу ребенка. Слова поощрения – очень важный элемент второго «языка любви».

Однако будьте осторожны. Наставляя ребенка, важно выбрать правильный тон. К примеру, отец, желая предостеречь сына от неверного шага, рассказывает ему о вреде наркотиков. Результат такой беседы целиком зависит от того, как он говорит. Если он резок с мальчиком, его слова могут иметь обратный эффект. Наставления – это добрые советы. Иначе они только вредят. Один мальчик жаловался: «Когда я злюсь на родителей и кричу, они тоже начинают на меня орать. Они требуют, чтобы я успокоился и говорил нормально. Так нечестно. Почему я должен разговаривать спокойно, если они сами не умеют этого?»

Есть и другая проблема. Многие родители считают, что наставления – это прежде всего запреты. Ими они и ограничиваются: «Не пей, а если уж выпил, хотя бы не садись за руль». «Не кури». «Не пробуй наркотиков». «Не превышай скорость». Все верно, но вряд ли эти «не» послужат ребенку ориентиром, вряд ли он увидит в них смысл. Запреты нужны, но воспитание нельзя строить только на них. Вспомните, среди наказов, которые Бог дал Адаму и Еве, всего лишь один запрет. Он говорил им о том, что они должны делать, а не о том, чего не должны. Он хотел наполнить их жизнь смыслом. Из десяти заповедей, данных народу Израиля на Синае, только половина – запреты. В Нагорной проповеди Иисуса запретов нет вовсе.

Без запретов не обойтись, однако они – лишь малая часть наставлений. Высшим законом всегда остается закон любви. Именно им должен руководствоваться воспитатель. Необходимо ставить перед ребенком цели, увлекать его за собой. И может, тогда он не попадет в ловушки, от которых мы хотели бы его оградить. Многие молодые люди признаются, что впервые попробовали наркотики от безделья. Они просто не знали, чем заняться.

Любящий наставник знает, что интересно его подопечному. Такой воспитатель подбадривает детей, хвалит их, руководит ими так, чтобы полностью развить их способности. Родители должны научить ребенка всему: элементарным правилам поведения, вежливости и сложному искусству общения с людьми; они дают добрые советы, наставления, в этом и проявляется любовь.

Даже если вы недовольны ребенком, вы можете сказать об этом с любовью. Не стоит кричать на него, это ни к чему не приводит. Так же бесполезно твердить ему о недостатках его друзей. Например, вы узнали, что Джон, приятель вашего сына, пробует наркотики, вы – вне себя, вы возмущаетесь и тут же запрещаете сыну общаться с ним. Поймите, попробуйте действовать иначе. Объясните сыну, какую страшную ошибку совершает его друг. Вам жаль Джона, вам горько подумать, что он, такой молодой, ломает жизнь себе и своим родителям. Вместе с сыном почитайте и обсудите статьи о наркомании, алкоголизме. Когда ребенок видит, что вы сочувствуете его другу, что вы обеспокоены его судьбой, он, скорее всего, займет вашу позицию и будет считать наркоманию злом.



## **Если слова поощрения – способ выражения любви вашего ребенка**

Слова: «Я тебя люблю» всегда должны стоять особняком. Наверное, всем нам пришлось слышать, а может, и самим произносить такие фразы: «Я тебя так люблю, пожалуйста, сделай то-то...» или: «Я, конечно, тебя люблю... Но когда ты так себя ведешь...» Какая же это любовь? Тот, кто по-настоящему любит, не занимается вымогательством и не ставит условий. Всегда помните об этом, говоря с детьми, особенно если их язык – слова поощрения.

Билл и Мери прозвали десятилетнего Теда маленьким старичком. Сын казался им чересчур равнодушным и вялым: никогда не улыбнется, ничего ему не интересно. Они водили его на футбол, дарили подарки, купили ему собаку. Им хотелось, чтобы Тед хоть чем-то увлекся. Бесполезно. Они упрекали сына, называли его неблагодарным, даже грозились показать его психологу, если он не будет вести себя как нормальные дети.

Билл и Мери побывали на моем семинаре, где впервые услышали о «языках любви». Первая их мысль была о сыне. Они покупали ему подарки, ласкали, всегда стремились помочь, не жалели на него времени, а Тед, казалось, не замечал их стараний. На каком же языке он говорит? И тут они поняли: слова поощрения – единственное, чего их сын не получал никогда. Обычно он слышал от них только упреки и угрозы.

Что произойдет, если они заговорят с ним на языке поощрений? Билл и Мери решились на эксперимент: в течение месяца они станут говорить Теду только о его достоинствах, а о недостатках на время позабудут. Для начала они составили список его положительных качеств.

Тед рос красивым здоровым мальчиком. Родители решили почаще замечать какие-то его физические достоинства. Они восхищались его крепкими мускулами: «Ты такой сильный!» Причем они не добавляли, как всегда, осуждающе: «Зря ты отказался заниматься футболом». Они старались замечать только хорошее в поведении Теда и хвалить его за это. Когда он кормил собаку, они говорили: «Молодец, что не забываешь!», а не так, как раньше: «Ну наконец-то!» Если он в чем-то ошибался, они мягко поправляли его, всеми силами стараясь показать Теду, как он важен для них, как они любят его.

Прошел месяц, Билл и Мери глазам своим не верили. Они рассказывали: «Тед совершенно изменился. Он стал другим... Наверное, потому что и мы ведем себя по-другому. Он веселый, живой. Он шутит. Он возится с собакой, играет в футбол с другими ребятами. Думаем, мы на верном пути».

Не только Тед изменился, его родители стали другими. Они поняли: чтобы правильно воспитать сына, им нужно многому научиться. Они пытались рассказать ему о любви и не учитывали его особенностей, а ведь все дети разные. Эта история показывает, что языком любви можно пользоваться неправильно, причиняя ребенку немало боли. Теду были необходимы поощрение и поддержка, его же все время осуждали. Постоянная критика вредит любому ребенку, но тому, для кого слова поощрения – путь доказательства родительской любви, критика противопоказана.

Если ваш ребенок понимает именно этот способ – слова поощрения, а вы не отличаетесь красноречием и не привыкли хвалить его, вот что мы вам посоветуем. Обзаведитесь записной книжкой, в которую будете записывать слова поощрения. Повсюду носите ее с собой. Когда кто-нибудь при вас похвалит своих детей, запишите эти слова. Когда вы читаете статью о воспитании или книгу в помощь родителям, выписывайте слова поощрения, которые найдете там. Если вам неловко, если такие слова кажутся вам чужими и неискренними, попробуйте сперва говорить их перед зеркалом. Чем дольше вы упражняетесь, тем легче

вам их произносить. И вскоре вы сможете вложить в них всю свою любовь. Постарайтесь хвалить ребенка хотя бы трижды в день.

Не так-то просто расстаться со старыми привычками. Иногда вы будете ловить себя на том, что опять повысили голос, вновь сказали что-то резкое. Если это случилось, извинитесь, объясните ребенку, что вы просто погорячились. Скажите ему, что на самом деле любите его и не думаете про него плохо. Помните, вы учитесь говорить на его «языке», вы должны наполнить его жизнь любовью. Когда-нибудь старые привычки уступят место новым. И лучшей наградой вам будут сияющие глаза вашего ребенка, вы почувствуете, как он признателен вам, как благодарен. А потом, может, и вы услышите от него добрые слова. Ведь ему захочется ответить на вашу любовь.

## Говорят дети

Слова поощрения – родной язык этих четверых детей. Вот как они говорят об этом.

Восьмилетняя Мери: «Я люблю маму, потому что она любит меня. Она все время повторяет, какая я хорошая. Наверное, папа тоже любит меня, но он никогда не говорит об этом».

Двенадцатилетняя Лайза в этом году сломала руку: «Я знаю, что родители меня любят. Они так поддерживают меня. Рука срасталась медленно, делать уроки было очень трудно, а мама с папой всегда старались меня подбодрить. Если рука болела, они говорили, чтобы я отдохнула. Они повторяли, какая я мужественная, как они гордятся мной. Они были уверены, что я справлюсь».

Дэвиду пять лет. Это живой веселый мальчик. Он убежден, что родители его любят. Почему? – «Потому что мама и папа всегда говорят мне об этом».

Десятилетний Джон – сирота. Восемь месяцев назад его усыновили Боб и Бетси. Это уже четвертая семья, в которую попал Джон. С прежними родителями ему не везло. На вопрос, любят ли его нынешние родители, мальчик, не раздумывая, отвечает: «Да. Они ни разу не повысили на меня голоса. Предыдущие родители все время орали. Боб и Бетси обращаются со мной по-человечески. Я знаю, что они любят меня, хотя им бывает со мной нелегко». Для этих детей нет ничего важнее похвалы и одобрения. Только тогда они чувствуют, что их любят. Верно и обратное. Осуждение, критика причиняют им невыносимую боль. Конечно, грубые слова неприятны любому ребенку; однако ребенка, для которого этот язык родной, они калечат. Такие слова запоминаются на всю жизнь.

Если у вас вырвалось резкое замечание, постарайтесь тут же извиниться. Сказанного не воротишь, и у ребенка все же останется неприятный осадок, но можно свести к минимуму негативные последствия. Если вам кажется, что иногда вы бываете грубы с ребенком, спросите у супруга. Попробуйте взглянуть на себя со стороны, и, может, это отрезвит вас и вы откажетесь от старых привычек. Конечно, будет нелегко, но постараться стоит. Это принесет ребенку огромную пользу, и его счастье станет вам наградой.

ПЯТЬ ПУТЕЙ  
 К СЕРДЦУ  
РЕБЕНКА

---

*Прикосновение*  
*Слова поощрения*  
**# Время**  
*Подарки*  
*Помощь*

## Глава четвертая

### Путь № 3: Время

Четырехлетняя Сара вертится вокруг матери: – Мам! Мам! Ну поиграй со мной!

– Подожди минутку, я занята, – отвечает Джинни. – Вот приготовлю обед, тогда и поиграем. А пока играй одна. Ступай. Я закончу и приду к тебе.

Проходит пять минут, Сара возвращается, она хочет играть. Джинни говорит:

– Миленькая, я же сказала тебе: не сейчас. Я занята. Беги поиграй одна, я скоро приду.

Бесполезно. От Сары так просто не отделаешься, через несколько минут она снова на кухне. В конце концов обед готов, и обе идут играть. Но Джинни знает: завтра будет то же самое.

В чем же тут дело? Скорее всего, Сара требует от матери внимания, потому что ее «родной язык» – время. Она чувствует любовь, только если мать целиком сосредоточена на ней, отдает ей все внимание. Для девочки это настолько важно, что она не успокоится, пока не добьется своего. Иногда Джинни кажется, что дочь просто капризничает. Своей навязчивостью Сара выводит мать из себя. Бывает, Джинни наказывает ее и запрещает выходить из комнаты в течение часа, что прямо противоположно тому, о чем просит Сара.

– Но как же быть? – спрашивает Джинни. – Конечно, я могу заниматься только Сарой, но тогда ничего не успею сделать по дому.

И все-таки выход есть. Необходимо овладеть способом общения, который ваш ребенок воспринимает как выражение вашей любви, выучить «родной язык любви» вашего ребенка. Если бы Джинни поиграла с дочерью до того, как принялась готовить обед, возможно, девочка не дергала бы ее каждые пять минут. Если уверенность ребенка в том, что его любят, иссякла, а внимание – единственное, что может утвердить эту уверенность, ребенок пойдет на все, чтобы привлечь ваше внимание.

Даже если ваш ребенок лучше понимает другие «языки общения», ему все равно необходимо почаще бывать с вами. Он может совершать проступки только для того, чтобы мама и папа обратили на него внимание: быть наказанным все же лучше, чем быть заброшенным.

В последние десятилетия растет число неполных семей, а в полных семьях отец и мать проводят больше времени на работе, чем дома. Многие дети страдают от недостатка внимания, даже если родители по-настоящему любят их. Они живут без уверенности в том, что их любят, что они нужны, необходимы своим родителям, мало кто может самостоятельно справиться с этим чувством заброшенности, которое возникает, если таким детям не уделять времени.

Проводить время вместе – значит отдать ребенку все внимание целиком. Пока он мал, родители окружают его заботой и вниманием. Его кормят, переодевают. Целый день рядом с ребенком кто-то есть. Даже если мать и отец отлучились по своим делам, с ребенком остаются дедушки, бабушки и прочие родственники.

Ребенок подрос, проводить с ним время, уделять ему внимание становится все сложнее. Родителям приходится многим жертвовать. Приласкать или подбодрить было гораздо легче. Всем нам не хватает времени. Чтобы побыть с ребенком, нам, возможно, придется отложить другие дела. Очень часто ребенок требует внимания к себе как раз тогда, когда мы, родители, устали и раздражены.

Помните, время – это ваш подарок ребенку. Вы словно говорите ему: «Ты нужен мне. Мне нравится быть с тобой». Тогда ребенок ощутит, что он нужен, необходим. Он почувствует вашу любовь, так как вы целиком принадлежите ему.

Не забывайте, что он – ребенок, вы должны учитывать уровень его развития, физического и эмоционального. Он учится ползать, вы сидите возле него на полу. Он делает пер-

вые шаги, вы идете рядом, подбадривая его. Он возится в песочнице, играет в мячик, вы по-прежнему должны быть с ним. Его мир с годами становится шире: школа, уроки, церковь, спорт, и вы всегда должны идти рядом с ним. Чем ребенок старше, тем это сложнее. Особенно если он у вас не один и нужно найти время для каждого из детей.

## **БЫТЬ ВМЕСТЕ**

Когда мы проводим время с ребенком, не так уж важно, чем мы занимаемся, главное – мы вместе. На вопрос: «Откуда ты знаешь, что отец тебя любит?» – семилетний Натан ответил: «Он любит меня, потому что он всегда со мной. Мы играем в баскетбол, вместе моем машину. Он даже берет меня с собой в парикмахерскую».

Чтобы побыть с ребенком, вовсе не обязательно придумывать какие-то особые развлечения. Чем бы вы ни занимались вместе, вы уделяете ему внимание. И самое плодотворное время – время, которое вы провели дома, наедине с сыном или дочерью. Найти время на каждого ребенка нелегко, но крайне важно. Помните, вы не сторонний наблюдатель, вы должны деятельно участвовать в воспитании детей. Это потребует от вас внимания.

Во многих семьях ребенок гораздо больше времени проводит с телевизором, чем с отцом. Все чаще дети поддаются внешним влияниям, родители должны держать это под контролем, а значит, уделять детям больше времени. Надо потрудиться, чтобы правильно составить расписание. Не жалейте сил и времени, вы вкладываете их в будущее – в детей, в свою семью.

## **Найдите время на каждого ребенка**

Если у вас не один ребенок, необходимо найти время на каждого. Нелегко, но сделать это можно. Возьмите в пример Сюзанну Уисли, которая воспитала десятерых детей. Она составила расписание и беседовала с каждым наедине по часу в неделю. Трое ее сыновей, Сэм, Джон, и Чарльз, стали поэтами и проповедниками. Чарльз сочинил несколько церковных гимнов, которые до сих пор считаются классикой. Она учила их не только читать и писать, она научила их хорошим манерам, вежливости и умеренности.

В то время, когда у женщин почти не было возможностей учиться (Англия, 1700 год), мудрая мать сумела дать дочерям хорошее образование. Ее дочь Эмилия стала учительницей<sup>6</sup>. Некоторые идеи Сюзанны Уисли, касающиеся воспитания детей, спорны, однако ее умение найти время для каждого ребенка достойно восхищения. Чтобы сделать это, вам придется решить, что для вас важнее.

## **Смотрите друг другу в глаза**

Когда вы вместе, старайтесь чаще смотреть в глаза ребенку. Добрый заботливый взгляд поможет вам искренне рассказать ему о любви, донести ее до сердца. Исследования показали: в основном родители используют взгляд как наказание: либо когда ругают детей, либо когда дают наставления.

Старайтесь почаще смотреть на ребенка с любовью и нежностью. Если вы смотрите на него так, только когда он послушен и не капризничает, вы попадаете в ловушку. Он видит, что вы любите его не всегда. Это может плохо сказаться на ребенке. Чтобы он был уверен в

---

<sup>6</sup> Sandy Dengler, *Susanna Wesley* (Chicago: Moody, 1987), с. 171.

вашем расположении, ваша любовь должна быть безусловной, и ласковый взгляд поможет вам в этом.

Иногда, поссорившись с кем-то из домашних, мы в наказание не желаем даже взглянуть на него. Это жестоко. Ваш супруг или ребенок никогда не забудут такого обращения. Дети особенно чувствительны к этому. Если вы не смотрите на них, они воспринимают это как неодобрение и понемногу теряют уважение к себе. Нельзя выражать любовь ребенку, только когда он ведет себя хорошо, и отворачиваться от него, как только он натворит что-то. Несмотря ни на что ребенок постоянно должен чувствовать вашу любовь.

## **Делитесь мыслями и чувствами**

Когда вы, в поисках взаимопонимания, нашли, что совместно проведенное время – путь к сердцу вашего ребенка, вы не просто что-то делаете вместе, вы знакомитесь друг с другом. Не удивляйтесь, ведь если вы не жалуете на ребенка времени, он оценит это и ему захочется открыться вам. Он будет говорить с вами обо всем на свете. Фил Бриггз, долгое время преподававший в Калифорнийской семинарии, рассказывает, как благодаря гольфу сблизился с сыном: «Он рос молчаливым, замкнутым мальчиком, и вот я решил научить его играть в гольф...» Началось с того, что отец и сын каждый раз по дороге в гольф-клуб обсуждали игру, но все чаще их разговоры переходили на другие предметы. Они лучше узнавали друг друга.

Когда отец учит сына играть в баскетбол или в футбол, водить машину или просто мыть посуду, он создает доверительную атмосферу, в которой они могут говорить о более важных вещах.

## **Беседа**

Отец может рассказывать сыну что-нибудь о своей жизни. Например, как он познакомился с его матерью. Это, конечно, заинтересует мальчика. На конкретных примерах обсуждать нравственные и духовные проблемы. Это – разговор по душам, благодаря которому ребенок понимает: «Отец доверяет мне. Ему важно узнать мое мнение. Он любит меня». Если дочери прописали очки, мать может рассказать ей, как она сама в ее годы переживала по поводу своей внешности. Она может внушить девочке, что не стоит расстраиваться – очки не испортят ее. Беседа сблизит их и поможет дочери понять, что истинная красота внутри человека.

В любом возрасте детям необходимо беседовать с родителями и другими взрослыми. Люди обмениваются чувствами, мыслями; на этом строится вся жизнь. Беседы с вами в будущем сослужат им хорошую службу, если вы научите их правильно вести разговор. Им будет легче строить отношения с супругом, с друзьями, с коллегами по работе. Вы должны помочь им выражать собственные мысли, научить их высказывать свое мнение мягко, уважая чувства собеседника. Они должны уметь возразить, не обидев другого.

Вы даже не подозреваете, как много ребенок и подросток могут почерпнуть из разговора с вами. Очень важно, чтобы вы почаще беседовали с ними. Если ваше общение ограничивается наставлениями, если вы уделяете детям время только для того, чтобы прочесть нотацию, вы не удовлетворите их потребность в любви. Они вырастут, думая, что привлечь к себе внимание можно, лишь натворив что-то.

С маленькими детьми лучше всего говорить вечером, когда им пора идти в постель. В это время они особенно внимательно слушают родителей. Может быть, потому что ничто не отвлекает их, а может, они просто хотят подольше не ложиться. Как бы то ни было, они послушны и беседовать с ними гораздо легче.

## Сказки

Все дети любят сказки. Читать ребенку на ночь – очень хорошая традиция. Она поможет вам сохранить дружеские доверительные отношения, даже когда дети войдут в подростковый возраст. Читая, время от времени останавливайтесь, чтобы спросить, как ребенок относится к героям, к происходящим событиям. Это очень важно, потому что сейчас многие, кажется, не замечают своих чувств и не понимают, что именно от чувств зависит поведение человека. Следовательно, мало кто умеет контролировать свое поведение. Обсуждайте с ребенком поступки и чувства персонажей. Например, герой вашей сказки разочарован, спросите у дочери, приходилось ли ей испытывать разочарование, какие чувства к нему примешивались, может быть, грусть или злость.

Мы советуем вам использовать время перед сном, оно очень плодотворно для бесед. Грустно, что сейчас многие молодые люди не разбираются в своих чувствах, не умеют контролировать их, особенно это касается гнева. В этом – одна из главных причин наркомании, сексуальной распущенности, неуважения к старшим. Если с детства ваш ребенок привык подолгу откровенно беседовать с вами перед сном, делиться чувствами, мыслями, возможно, вам не придется столкнуться со многими проблемами переходного возраста.

Теплые, доверительные, неторопливые разговоры с детьми, общение с ними противопоставляют безумному миру, в котором живут многие взрослые. Возможно, чтобы проводить время с детьми, вам придется изменить приоритеты. Остановитесь хотя бы на минуту, не спешите, подумайте, что для вас важнее. Вы поймете, что дела, которые кажутся неотложными, на самом деле не так уж много для вас значат. А вот время, которое вы потратили на детей, не пропало даром.

## Планируйте

Пока ребенок маленький и не ходит в школу, его жизнь сосредоточена вокруг дома, поэтому планировать, как и когда вы проведете с ним время, легко. Ребенок растет, у него появляются новые обязанности, новые интересы, его часто нет дома, и вам придется потратить гораздо больше сил, чтобы спланировать время, которое вы посвятите ему. Иначе ничего не получится. Вот пара советов.

Во-первых, вы можете общаться за столом. Семейные обеды и ужины, когда родители и дети собираются вместе, замечательное время для разговора. Необходимо, чтобы это стало традицией в вашей семье. Ведь мы знаем, что в некоторых семьях мать просто оставляет еду на плите, и, проголодавшись, каждый может зайти на кухню, чтобы наскоро в одиночестве перекусить. Тому, кто вырос в доме, где из года в год вечерами вся семья собиралась вокруг стола, чтобы вместе поужинать в теплой дружеской атмосфере, такое кажется немыслимым. Вы – родители, вы устанавливаете порядок в доме, вы решаете, как и когда изменить семейное расписание. Возможно, у вас не получается обедать или ужинать всей семьей. Тогда вы можете позавтракать вместе. Или раз в месяц сходить пообедать с ребенком в кафе.

Во-вторых, прогулки и походы. Берни с сыном Джефом раз в три месяца отправляется в двухдневный поход с ночевкой. Обычно они отходят от города совсем недалеко и разбивают палатку. Два дня внимание Берни целиком принадлежит сыну. Элисон и ее двенадцатилетняя дочь Бриджит два раза в неделю подолгу гуляют вечерами. В такие дни муж и сын Элисон сами моют посуду и тоже могут пообщаться.

Это всего лишь советы. Планировать – не значит отказываться от импровизации. Не стоит жестко придерживаться планов. Если возникает необходимость, их всегда можно изменить. Но если вы вообще не станете строить планов, вы обнаружите, что времени на семью у

вас не остается. Посудите сами, если нужно встретиться с кем-то по работе, вы записываете это в еженедельник, почему же не сделать запись о встрече с детьми. Они сумеют оценить ваше внимание, они поймут, что время, проведенное с ними, для вас важнее многого другого. Кроме того, когда вы планируете свою жизнь, вы подаете детям пример организованности.

Однако, планируя время с детьми, вы не просто отмечаете в еженедельнике день и час. Вы должны подготовиться к этой встрече. От вас потребуются силы. Поэтому после тяжелого дня вам необходимо расслабиться, выбросить из головы мысли о работе и сосредоточиться на семье. Одни для этого слушают по дороге домой любимую музыку. Другие, не доезжая до дома, останавливаются на несколько минут и молятся. Определите, что придает вам бодрости и помогает восстановить силы.

Если подготовиться к встрече с домашними по дороге не получается, приехав домой, отдохните, прежде чем общаться с детьми. Возможно, вам достаточно переодеться в уютную домашнюю одежду, выпить чашечку чая, немного подышать свежим воздухом, и силы вернуться к вам.

## **Если время – способ выражения любви**

Когда «родной язык» вашего ребенка время, скажем сразу: если вы не уделяете ему достаточно времени и внимания, ваш ребенок решит, что вы на самом деле не любите его, эта гнетущая мысль будет изводить его постоянно.

Алан – пожарный. Он работает по такому графику: двое суток в пожарной части (тогда он даже ночует там); третьи сутки – выходной. Иногда в выходные они с приятелем находят заказы и делают ремонт, чтобы подработать. Его жена Хелен – медсестра, у нее часто бывают ночные смены, днем она спит. Когда оба они работают в ночь, их дети, Джонатан и его младшая сестренка Дебра, остаются с бабушкой.

Когда Джонатану было восемь лет, Алан и Хелен обеспокоились. Мальчик отдался, все больше замыкался в себе. Хелен поделилась с подругой:

– Из него теперь слова не вытянешь. Когда спрашиваешь его о чем-то, он отделяется односложными ответами. А ведь раньше рта не закрывал.

Помню, еще когда он не ходил в школу и я не работала, мы почти каждый день гуляли в парке. Он весело скакал вокруг меня и болтал без умолку. Что же с ним теперь происходит? Ума не приложу. Алан не замечает, что Джонатан изменился. Он мало бывает с сыном, а я вижу: что-то не так.

Роза, подруга Хелен, как раз читала книгу «Пять языков любви» и вспомнила, что в оглавлении она видела главу о детях. Роза посоветовала Хелен прочесть эту книгу. Может, она найдет там ответ на свои вопросы. Через две недели Хелен сказала Розе:

– Я прочла книгу и поняла, что случилось с Джонатаном, на каком «языке» он говорит. Я вспомнила, как ему нравилось гулять со мной, какой он был тогда веселый. Я поняла, что все изменилось, когда он пошел в школу, а я начала работать. Как же он мучался последние два года! Жить без любви ужасно. Я заботилась, чтобы он был сыт и одет, а об эмоциональной потребности в любви не думала.

Хелен и Роза обсудили, где найти время для Джонатана. Обычно Хелен была свободна от работы после обеда и ранним вечером. До сих пор это время она посвящала домашним делам, ездила по магазинам, иногда встречалась с подругами и очень редко ходила куда-нибудь с Аланом. Кроме того, она проверяла домашние задания Джонатана. Хелен поняла, что, если постарается, она сможет выкроить два раза в неделю по часу, чтобы побыть с сыном. «Может, сходим в наш парк. Мне и самой там очень нравилось», – сказала она. На том и порешили.

Три недели спустя Хелен снова увиделась с Розой:



– Сработало! Джонатан меняется на глазах. Два раза в неделю мы ходим куда-нибудь вместе, теперь он относится ко мне совсем по-другому. Когда я первый раз заговорила о парке и предложила сходить туда, он только равнодушно пожал плечами. Однако к концу прогулки я начала узнавать своего Джонатана. Он был такой же, как когда-то. Мы решили, что будем гулять в парке каждую неделю, а в следующий раз пойдем в кафе есть мороженое. Джонатан стал больше со мной разговаривать, он открытый, он радуется, что мы снова вместе.

Кстати, я попросила Алана прочесть эту книгу. Думаю, нам нужно научиться говорить на «языке» друг друга. Он не знает моего, я уверена. Да и я не говорю на его «языке». Кроме того, это поможет Алану увидеть, как важно проводить время с Джонатаном.

## Говорят дети

Несомненно, родной язык этих четверых ребят – время. Послушаем, что они говорят.

У восьмилетней Бетани блестят глаза: «Мама и папа очень меня любят. Мы часто куда-нибудь ходим всей семьей, даже маленького брата берем. На прошлой неделе папа взял меня на рыбалку. Удить рыбу не очень интересно, но я люблю ездить с папой. С мамой мы ходили в зоопарк, мне больше всего понравились обезьяны. Одна в руке держала банан. Такая смешная».

Джереми, двенадцать лет: «Папа меня любит. Я знаю это, потому что он всегда со мной. Мы что-нибудь делаем вместе. Он водит меня на футбол. Мы не пропускаем ни одного матча. Мама тоже любит меня, но мы редко бываем вместе – она устает на работе».

Десятилетний Френки сказал: «Мама любит меня. Она часто приходит ко мне на тренировки, посмотреть, как я играю, потом мы заходим в кафе. А папа... Он говорит, что тоже любит меня. Не знаю. Он бросил нас. Я редко его вижу».

Шестнадцатилетний Майкл говорит: «Почему я уверен, что родители любят меня? Наверное, потому, что они всегда готовы меня выслушать. С ними можно обо всем поговорить. Они поймут и помогут советом. Я всегда могу положиться на них. Когда через пару лет я уеду в колледж, я буду очень скучать по ним».

Этим и многим другим детям необходимо родительское внимание. Они чувствуют любовь, только если родители не жалеют на них времени. Знайте, они никогда не забудут этого. Всю жизнь они с благодарностью будут вспоминать годы, проведенные под крышей родительского дома. Эти воспоминания всегда помогут им в трудную минуту. Ваша задача дать им такие воспоминания, наполнить их сосуд любви. Тогда со временем дети превратятся в уравновешенных, доброжелательных, счастливых взрослых.



*Прикосновение  
Слова поощрения  
Время*

**# Подарки**  
*Помощь*

## Глава пятая

### Путь № 4: Подарки

Когда мы спросили у десятилетней Речел, откуда она знает, что родители любят ее, она ответила: «Пойдемте в мою комнату, и я вам покажу». Первое, что мы увидели, войдя к ней, был громадный плюшевый медвежонок. Речел обняла его и сказала: «Вот. Папа с мамой привезли мне его из Калифорнии. – Потом показала на игрушечную обезьянку: – А это – с Гавайев. Они ездили туда на годовщину свадьбы. Того клоуна мне подарили, когда я пошла в школу». Она переходила от одной игрушки к другой и, как экскурсовод, рассказывала нам историю каждой. По всей комнате на видных местах стояли подарки – доказательства родительской любви. Подарок может напоминать ребенку о вашей любви долгие годы. Четвертый путь к сердцу ребенка – подарки. Для некоторых детей именно это – единственный верный путь. Однако подарок становится символом любви лишь тогда, когда ребенок видит, что родители действительно заботятся о нем. Поэтому говорить только на «языке подарков» нельзя, необходимо сочетать его с остальными доказательствами. Тогда подарок выражает искреннюю любовь. Вы должны изучить все пять путей к сердцу ребенка: прикосновение, слова поощрения, время, помощь и подарки.

Благодаря знаниям о разных способах доказательства своей любви детям Джулия смогла разобраться в характере своих дочерей – шестилетней Мерилин и восьмилетней Милдред. Вот что она рассказала:

– Мы с мужем много времени проводим в разъездах. Когда нас нет, девочки остаются с бабушкой. Из каждой командировки я обязательно привожу дочкам подарки. Милдред всегда с нетерпением ждет их. Едва мы переступили порог, она уже тут как тут, суетится вокруг чемоданов, спрашивает, что мы привезли. Я вручаю ей подарок – море восторгов, она охает, ахает, хлопает в ладоши. Потом бежит в свою комнату, где для нового подарка уже приготовлено место. Подарок непременно демонстрируют всем гостям.

Мерилин совсем другая. Кажется, и ей приятно получать подарки, она всегда вежливо меня благодарит, однако вскоре о них забывает. Ей гораздо интересней узнать, где мы были, что видели. Она часами готова сидеть с нами рядом, слушать рассказы о путешествии, задавать вопросы. Надо видеть, какая у нее при этом довольная мордашка. А вот ее сестра очень редко расспрашивает нас. Теперь я поняла, почему.

Я по-прежнему буду покупать девочкам подарки. Мне и самой каждый раз хочется порадовать их. Но я больше не буду обижаться на Мерилин. Раньше я думала, что она не ценит моих стараний, мне казалось, у меня растет равнодушный и неблагодарный ребенок. Теперь я знаю: беседа для Мерилин – то же самое, что для Милдред подарки. Мы с мужем постараемся проводить с Мерилин больше времени. И попробуем научить ее «языку подарков», а ее сестру – «языку времени».

### Незаслуженная милость

Подарки – явление универсальное. Их принято дарить у многих народов, и повсюду считается, что они выражают любовь. Нашему слову «подарок» соответствует греческое «charis», что буквально означает «незаслуженная милость». Как верно это передает суть подарка! Ведь если его надо заслужить – это уже не подарок, это плата за оказанную услугу. Настоящий подарок дается ни за что, просто так. Даритель хочет доставить радость другому человеку, выразить ему свою любовь и расположение. Однако в нашем обществе те, кто дарит подарки, далеко не всегда так бескорыстны и искренни. Особенно деловые люди. Часто для них подарок – способ манипулировать партнером, отблагодарить его или подку-

пить. В этом случае подарок перестает быть подарком, ведь даритель и не задумывается о том, доставит ли он другому удовольствие. Это – благодарность за вложенный капитал или просьба о будущем сотрудничестве.

Сказанное распространяется и на отношения родителей с детьми. Если мальчик делает уборку и за это каждый раз отец что-нибудь дает ему, речь не идет о настоящих подарках. Это плата за услугу, отец и сын просто заключили сделку. Если мать обещает дочери мороженое за то, что девочка полчаса посидит спокойно, мороженое – не подарок, а обычная взятка, с помощью которой ребенком манипулируют. Возможно, эти дети даже не слышали слов «сделка» или «взятка», но они уже имеют представление о том, что это такое.

Бывает, что папа с мамой от всей души хотят доставить ребенку радость и дарят подарок, а он истолковывает их поступок совершенно неожиданно. Если в его душе нет уверенности в любви родителей, он им не верит и считает, что подарком они пытаются откупиться от него. Так случилось и с моей знакомой. У нее был трудный период в жизни, сложности на работе. На сына ее просто не хватало. И вот как-то она подарила Джейсону бейсбольный мяч. Через день она нашла его в туалете – мальчик выкинул ее подарок.

– Джейсон, что это значит? – позвала она сына. – Он тебе что, не понравился?

Джейсон, пробурчав извинение, забрал мяч.

На следующий день она обнаружила мяч в мусорном ведре. И снова был разговор с Джейсоном, и снова он слушал ее, уставившись в пол, и не желал ничего объяснять.

Примерно в то же время она узнала о «языках любви». Она старалась уделять мальчику больше внимания, и вскоре он начал меняться. Через месяц она подарила сыну бейсбольную битку. На этот раз он обнял ее и с улыбкой сказал: «Спасибо, мама!»

Джейсон – классический пример ребенка, которому не хватает любви. Кроме того, он – тихий покладистый мальчик, а такие дети не решаются протестовать открыто. И все же ему необходимо было выплеснуть свою боль – вот он и расправился с подарком.

## Как и что дарить

Действительно, стоимость подарка чаще всего безразлична ребенку, для которого подарок выражает внимание, любовь родителей. Главное – внимание и любовь. Бабушки и дедушки рассказывают нам, что в двадцатые годы во времена Великой депрессии лучшим подарком к Рождеству был апельсин или теплый шарф. В наши дни предметы первой необходимости: одежда, школьные принадлежности не воспринимаются как подарки. Родители считают, что обязаны обеспечить детей ими. А ведь мы с любовью выбираем их, от всего сердца хотим порадовать ребенка. Так почему же это не подарки? Если мы сами не считаем подарок выражением любви, не увидит в нем любви и наш ребенок. И в конце концов привыкнет воспринимать подарки как должное.

В подарок можно превратить даже самую обычную вещь. Например, коробку карандашей, которую вы купили для уроков рисования. Просто заверните ее в красивую бумагу, перевяжите лентой – и готово. Когда вся семья соберется за столом, вручите подарок ребенку. Подарки обязательно нужно упаковывать, так вы создаете ощущение праздника, малыш развязывает бант, и у него от счастья замирает сердце. Не забывайте: вы дарите ему подарки, потому что любите его, и ребенок должен знать об этом. Тогда он будет от всего сердца радоваться любому подарку, роскошному и скромному. Он будет видеть в них любовь.

Будьте особенно осторожны в отделах игрушек. Там вам придется проявить настоящую мудрость. Выбирайте не торопясь. Среди немислимого количества товаров очень легко заблудиться. В наши дни у родителей появился настоящий «враг» – реклама. Ребенок смотрит телевизор, у него возникают все новые желания. Он умоляет вас купить игрушку, которую только что увидел на экране, уверяет, что именно о ней мечтал всю жизнь, хотя, воз-

можно, минуту назад даже не подозревал о ее существовании, а на следующий день о ней забудет.

Почему рекламодатели решают, во что играть вашему ребенку?! Тщательно обдумайте, стоит ли покупать новую игрушку. Взвесьте все за и против. Спросите себя: «Чему она научит моего ребенка, хорошему или плохому? Нравится ли эта игрушка мне самому? Долговечна ли она? Не сломается ли на следующий день? Надолго ли заинтересует ребенка? По карману ли она нам?» Никогда не покупайте слишком дорогие игрушки, если ваш ребенок вполне может обойтись без них.

Игрушка не обязательно должна быть обучающей, главное, чтобы она несла положительный заряд. Компьютерные игры и другие технические новинки следует выбирать особенно тщательно. Вокруг и так хватает дурных влияний. А эти игры часто уведут ребенка от истинных ценностей, от нравственных принципов, которых придерживаются в вашей семье.

## **Бессмысленные подарки**

Освоить пути выражения любви и научиться выражать ребенку свою любовь совсем непросто. Гораздо легче закупить ребенку подарков и позабыть о его эмоциональных потребностях. Не поддавайтесь этому соблазну. Многие родители используют подарки, чтобы отделаться от ребенка. Во-первых, как мы сказали, это проще. Во-вторых, родителям часто не хватает времени, терпения и знаний, чтобы дать детям действительно то, что им необходимо. Такие родители по-настоящему любят своих детей, но не понимают, насколько важно воспитать в ребенке уверенность и самоуважение.

В нашем обществе, где все вечно спешат, где родители, занятые работой, видят своих детей только по вечерам, большую часть времени ребенок предоставлен сам себе. Чтобы загладить свою вину, родители осыпают его подарками, иногда переходя всякие границы. Они считают, что подарки способны заменить ребенку их присутствие.

Особенно часто такие злоупотребления случаются после разводов. Ребенок остается жить с тем из родителей, которого назначили опекуном. Другой родитель видит его только по выходным и каждый раз считает своим долгом привезти ребенку несметное количество подарков. Неудивительно. Он скучает по своему малышу, чувствует вину перед ним за то, что не сумел сохранить семью. Однако если эти подарки чрезмерно дорогие, бездумно выбранные, если с их помощью родитель пытается купить любовь ребенка и настроить его против родителя-опекуна – это уже взятка, а кроме того, месть бывшему супругу.

Дети, которые получают такие подарки, в конце концов поймут истинные намерения родителей. Однако прежде они успевают выучить, что любовь можно заменить подарком. Они становятся расчетливыми и корыстными, они знают: чувствами и поведением людей можно манипулировать. Это приводит к самым трагическим для ребенка последствиям.

Сьюзен растила детей одна, привыкла на всем экономить. Она развелась три года назад. Ее бывший муж, Чарльз, женился во второй раз и жил в роскоши. Детям очень нравилось бывать у папы – он денег не считал, не то что дома. Лайза, Чарли и Энни, соответственно пятнадцати, двенадцати и десяти лет, дважды в месяц проводили с ним выходные. И каждый раз отец придумывал для них невероятные развлечения: то они ездили кататься на горных лыжах, то плавали на отцовской яхте. Как не хотелось домой! Ведь там такая тоска! В воскресенье вечером дети возвращались, навьюченные дорогими подарками, и потом еще несколько дней не могли прийти в себя. Любое, даже самое безобидное замечание Сьюзен они встречали в штыки. Отец стремился завоевать их любовь и одновременно настраивал их против матери. Он не отдавал себе отчета, что дети, повзрослев, поймут, для чего он прибегал к таким ухищрениям, и будут презирать его за это.

К счастью, Сьюзен убедила мужа вместе с ней обратиться к психологу и попытаться найти верный подход к детям. Чтобы удовлетворять эмоциональные потребности детей, им пришлось отказаться от вражды и забыть старые обиды. Они многое узнали. Чарльз узнал о разных способах выражения любви, теперь подарки для него – «язык любви», а не способ манипулировать ребенком. С тех пор, как он понял это, их взаимоотношения стали еще лучше. Мы понимаем, насколько нетипичен наш пример. Как правило, разведенные супруги неохотно идут навстречу друг другу, даже если дело касается детей. Тем не менее все больше родителей поступают так же, как Сьюзен и Чарльз.

Однако случается, что подарками злоупотребляют даже те родители, которые знают, что это не единственный путь выражения любви. Они знают все пути для доказательства любви: находят время для ребенка, помогают ему, ласкают и хвалят его, но вдобавок считают необходимым осыпать его подарками. Мало-помалу детская превращается в склад игрушек. Ребенок задыхается среди них, у него не хватает ни времени, ни сил поиграть с каждой. Он теряет к подаркам всякий интерес, ни один из них ему не дорог. Напротив, игрушки для него – обуза, ведь родители требуют, чтобы он поддерживал в детской хоть какой-то порядок, а попробуй разобраться с таким количеством игрушек.

Во всем нужно знать меру. Если вы приведете ребенка в игрушечный магазин, сделаете широкий жест рукой и скажете: «Теперь все это – твое», он придет в восторг, однако спустя минуту-другую растеряется: игрушек слишком много, с какой же поиграть? Он будет кидаться от одной к другой, и в конце концов, озадаченный, замрет посреди этого изобилия. Помните, настоящий подарок приносит радость, а значит, дело не в количестве. Пусть вы дарите подарки не слишком часто, зато вы тщательно с любовью выбираете их. Вы не стремитесь поразить ребенка ценой, размерами и количеством подарков, вам хочется просто порадовать его.

## **Выбирайте с умом**

Чтобы вы могли правильно подобрать подарок, позвольте дать вам несколько советов. Подарок должен быть подлинным выражением любви. Будем называть вещи своими именами. Если вы хотите отблагодарить ребенка за услугу – это плата, если пытаетесь подкупить его – это взятка. Зачем называть их подарками? Настоящий подарок дается не в обмен на что-то, а просто так.

Только рождественские подарки и подарки ко дню рождения должны быть сюрпризами. Остальные лучше выбирать вместе с сыном или дочерью, особенно если дело касается одежды. У подростков свои представления о том, что красиво, что модно, у них свой стиль; и чаще всего их вкусы не совпадают с вашими. Если уж вы решили купить им что-нибудь, лучше покупать то, что им нравится.

То же самое можно сказать и про игрушки. Учитывайте пожелания ребенка, однако, прежде чем согласиться с ними, ответьте на несколько вопросов: «Действительно ли эта игрушка нужна моему ребенку или желание его сиюминутное? Разумен ли его выбор? Не навредит ли ему игрушка?» Ребенок намного больше радуется подарку, о котором давно мечтал.

Помните, подарки не обязательно покупать. Их можно находить, делать самим. Подарком может стать все что угодно: полевые цветы, необычные камешки, веточки странной формы. Главное – придумать, как это преподнести. Смастерите подарок своими руками. Малыши еще не знают, что такое деньги, поэтому для них часто неважно, покупную игрушку вы дарите или самодельную. Если ваш подарок развивает в ребенке тягу к творчеству, он может сблизить вас друг с другом.

## Кольцо эми

Как мы уже говорили, ребенок может отвергнуть ваш подарок и лишь потом, иногда несколько лет спустя, принять его. Так произошло в семье Теда. Из путешествия за границу он привез своей двенадцатилетней дочери Эми красивое колечко. Однако девочка едва посмотрела на отцовский подарок. Она положила кольцо в ящик комода, так ни разу и не надев.

Конечно, Теда обидело такое отношение к его подарку, но вскоре он позабыл эту неприятную историю. Тем более что Эми вступала в переходный период. Начинались проблемы подросткового возраста. Родителям пришлось хлебнуть с ней немало горя. К счастью, в конце концов девочка осознала свои ошибки. Эми хотелось исправиться, наладить отношения с родителями, но отец ей больше не верил. Он не подпускал ее к себе, он успел разочароваться в дочери. Все попытки к сближению заканчивались неудачей.

И вот однажды Тед заметил у нее на пальце кольцо, которое он подарил ей в те далекие времена, когда еще ничто не омрачало их жизнь. На глаза его навернулись слезы: он понял, что хотела сказать ему Эми – ей тоже жаль, она хочет все вернуть обратно, ей можно доверять.

Тед спросил у дочери, это ли она имела в виду; Эми ответила – да, больше всего на свете ей хочется, чтобы отец снова поверил в нее. Они обнялись и заплакали. Их отношения начали налаживаться.

Эта история лишний раз подтверждает, что подарок – это не просто предмет. Это символ. Возможно, с девочкой никогда не случилось бы ничего плохого, если бы родители вовремя заметили, что она не ощущает уверенности в их любви. Сначала нужно, чтобы ребенок чувствовал вашу любовь, тогда он будет ценить родительские подарки и научиться видеть в них внимание и заботу.

## Если подарки – верный путь к сердцу вашего ребенка

Все дети любят подарки, но не для всех этот способ выражения любви подходит. Возможно, вам это кажется странным, ведь детям все время чего-нибудь нужно: новую игрушку, новое платье, новый велосипед. Действительно, у детей, да и не только у них, что ни день – новое желание. Однако если подарки – «родной язык» вашего ребенка, у него особое к ним отношение.

Ему очень важно, как вы дарите подарки. Прежде всего необходимо, чтобы подарок был красиво упакован. Уже это скажет ребенку о вашей любви и заботе. Кроме того, таким детям очень нравятся сюрпризы. Они не сразу разворачивают подарок, сперва разглядывают коробочку, гадают, что же там внутри, и лишь потом аккуратно развязывают бант. Все это сопровождают охи и ахи. Вручение подарка превращается в настоящую церемонию. Ребенку хочется, чтобы вы в этот момент были рядом и разделяли его восторг. Он должен поделиться с вами радостью. Ведь подарок для него – это отражение вашей любви. Дети, которые это понимают, горячо благодарят родителей за каждый подарок.

Еще несколько дней ребенок носится с новой игрушкой по всему дому и каждому гостю рассказывает, какие замечательные у него родители. Потом в своей комнате он отводит для подарка особое место, держит его на виду, с гордостью показывает друзьям. Он дорожит им, потому что видит в нем любовь. Когда он смотрит на подарок, он вспоминает, что родители его любят. Ему не так уж важно – дорогая это вещь или безделица; он радуется подарку, даже если вы не угадали его желания. Главное – вы подумали о нем.

## Говорят дети

Слова этих детей показывают, насколько для них важны подарки. Ведь подарки символизируют любовь.

Пятилетний Френки уже два дня ходит в детский сад, он рассказывает бабушке: «Воспитательница у нас очень добрая. И я ей сразу понравился. Вот, смотри, что она мне подарила». Он протягивает доказательство любви – голубую линейку с большими яркими цифрами.

Шестилетняя Лайза прыгает от восторга: «Вон он! Смотрите, вон тот старичок! Он очень любит детей. Он всегда угощает нас жвачкой». Лайза считает, что этот чужой человек дарит ей подарки, потому что любит ее.

Пятнадцатилетняя Лори на вопрос, любят ли ее родители, не задумываясь, отвечает: «Конечно!» Мы спрашиваем: «Откуда ты знаешь?» Она удивлена: «Разве они дарили бы мне столько подарков, если бы не любили меня? – Она показывает на свои туфли. – Вот последний. Они заботятся, чтобы у меня все было. Мне кажется, это и есть любовь. Я ни в чем не нуждаюсь и даже делюсь с подругами, родители которых не могут позволить себе больших трат».

Крису восемнадцать лет, он едет учиться в колледж. Мы попросили его оценить по десятибалльной шкале, насколько родители любят его. Он тут же ответил: «Десять баллов». – «Почему?» – спросили мы. «Видите машину? – он показал на красную «хонду». – Это подарок на окончание школы. Честно говоря, я его не заслужил; в старших классах я мог бы учиться лучше. И все-таки родители гордятся мной. Они любят меня, поэтому и решили доставить мне радость. Они очень щедрые. Всегда заботились, чтобы я ни в чем не нуждался. Они покупали мне спортивное снаряжение, одежду и все остальное. Я стараюсь не очень злоупотреблять их добротой и любовью. В колледже я буду скучать по ним».

Для этих четверых подарки – это не просто игрушки или обновки, это – символ любви, доказательство того, что родители о тебе заботятся. Поэтому если подарок вдруг сломался, это – настоящая трагедия. Если вы подарили игрушку, а после в наказание стали отбирать ее со словами: «Я уже начинаю жалеть, что купил тебе это» – вы жестоко обижаете малыша. Ведь вы используете его язык любви, чтобы выразить на нем неприязнь. А это ранит больше всего.

Дети должны расти в полной уверенности – их любят, они нужны, необходимы, иначе вряд ли они достигнут того, чего могли бы. Возможно, сейчас они не осознают, как много вы им отдаете, даже если они уверены в вашей любви. Однако когда, повзрослев, ребенок оглядывается назад, он понимает, что ваша забота и любовь всегда были для него самым дорогим подарком.





*Прикосновение*  
*Слова поощрения*  
*Время*  
*Подарки*  
*# **Помощь***

## Глава шестая

### Путь № 5: Помощь

Джереми двадцать четыре года, он только что закончил учебу, будущим летом женится. Вот как он вспоминает детство:

– Родители всегда и во всем помогали мне. Наверное, именно поэтому я знал, что они меня любят. Что они делали? Ну хотя бы такой пример: когда мне было шестнадцать лет, я купил себе подержанную машину, старую колыхагу. Ездить на ней было невозможно. Тогда отец помог мне отремонтировать ее. Мама тоже заботилась обо мне. Она много работала и, наверное, очень уставала, но на обед у нас всегда было что-нибудь вкусненькое. – Джереми продолжал: – Они помогали мне во всем. И в мелочах и в серьезных делах я всегда мог рассчитывать на них. И я был благодарен им, хотя, конечно, только сейчас оценил в полной мере, сколько они для меня сделали. Когда у меня появятся собственные дети, надеюсь, я смогу быть достойным отцом.

Символ любви для Джереми – помощь.

Материнство и отцовство – это профессии, и нелегкие. Как только ваш малыш появился на свет, считайте, что вы поступили на службу. С вами заключили контракт по меньшей мере на восемнадцать лет, и рабочий день у вас ненормированный.

Конечно, вы понимаете: помощь требует больших физических и эмоциональных затрат. Поэтому слабость и болезни – непозволительная роскошь для родителей. Наша забота необходима детям каждый день, значит, мы должны следить за своим здоровьем. Нужно соблюдать режим, правильно питаться, не забывать о спорте. А чтобы сохранить эмоциональное здоровье, между родителями должны царить согласие и любовь.

### Кому вы помогаете и для чего?

Мы начинаем знакомство с последним способом выражения любви – «языком помощи». Но прежде спросите себя: «Кому я помогаю?» Ведь помощь нужна не только вашим детям. Муж или жена также нуждаются в ней, и вы должны помнить об этом. Заботясь о супруге, вы выражаете ему любовь. Тогда он всегда уверен в своей необходимости, нужности. Чтобы нормально развиваться, ребенку необходима полноценная семья: отец и мать, которые друг друга любят. Поэтому вы должны заботиться о своих отношениях с супругом. Иначе из вас не выйдет хорошего воспитателя.

Вы помогаете детям. Но для чего вы делаете это? Чтобы угодить им? Нет. Не это главное. Основная ваша задача – делать то, что пойдет им во благо. Выполнять сиюминутные желания ребенка, потакать ему во всем – не лучший способ выразить любовь. Если на обед вы будете кормить малыша пирожными и конфетами, безусловно вы ему угодите. Но пойдет ли такая диета ему на пользу? Ваша цель – наполнить сердце ребенка уверенностью, что вы любите его. Вы должны говорить на «языке помощи», сочетая его с другими «языками», чтобы удовлетворить потребность вашего ребенка в любви.

Изучая этот язык, будьте осторожны. Ни в коем случае не используйте его как средство манипуляции детьми. Они маленькие, им не обойтись без нас, взрослых. Помощь и подарки – вот о чем они чаще всего просят. Не шантажируйте ребенка, не поддавайтесь соблазну. Если же ваш ребенок слишком часто просит и даже требует подарков и помощи, призадумайтесь. Может быть, не стоит потакать ему. Велик риск того, что вы вырастите эгоиста. Надо быть осторожным, но если вы научились правильно говорить на этих языках, опасности нет.

Помогая ребенку, вы можете воспитывать в нем ответственность и трудолюбие, хотя кому-то это и покажется странным. Некоторые родители считают, что ребенок все должен

делать сам, только так можно воспитать его умелым и самостоятельным. Они забывают, что помощь – это еще и выражение любви. Когда мы говорим с ребенком на этом языке, когда мы делаем для него то, чего он сам делать еще не умеет, мы не только преподаем ему необходимые навыки, мы подаем пример служения. А значит, он не вырастет эгоцентриком, он всегда будет готов помочь другому. В этом главная цель родителей (см. подглавку «Основная задача»). Но не забывайте: дети, потребность в любви которых удовлетворена, скорее последуют положительному примеру родителей, чем те, которые в родительской любви не уверены.

## Учитывайте возраст ребенка

Кроме того, вы должны помнить, сколько вашему ребенку лет. Делайте за него только то, чего он сам делать еще не может. Казалось бы, это само собой разумеется. Кто станет кормить с ложечки восьмилетнюю дочь? А вот убирать за ней постель многие матери находят возможным. Зачем? Она и сама справилась бы. Подростки в шестнадцать лет не умеют мыть посуду, гладить, не знают, как включается стиральная машина. Чего ждут их родители? В школе этому не учат, в институте – тем более. Если вы стараетесь оградить ребенка от домашних дел, вы не задумываетесь о его будущем и не любите его.

Помогать детям – не значит полностью обслуживать их. Сначала мы действительно многое делаем за них. Однако потом, когда они подрастут, мы должны научить их всему, чтобы и они помогли нам. Конечно, это требует сил и времени. Намного проще и быстрее самому пожарить картошку, чем научить этому ребенка. Многие так и поступают. Однако если вас интересует не только обед, если вы любите ребенка и заботитесь о его будущем, вы научите его готовить. Малыш, видя вашу любовь и заботу, последует вашему примеру.

Не ждите, что дети сделают все так же мастерски, как и вы. Их таланты могут лежать в другой области. Внутри семьи нужно так распределить обязанности, чтобы каждый делал то, к чему у него есть способности. Не пытайтесь лепить из ребенка свою точную копию, не заставляйте его заниматься тем, что интересно вам. Вы должны считаться с его интересами, учитывать его способности, тогда он полностью сможет реализовать таланты, которыми одарил его Господь.

## Откровенный разговор

Некоторые родители, желая вырастить детей самостоятельными и трудолюбивыми, заходят слишком далеко. Они считают, что ребенку под силу любое дело, помощь ему не нужна и только портит его. Так думали Уилл и Кети. Уилл – классический ковбой из вестерна: добродушный, грубоватый. Ему принадлежало ранчо в Колорадо, где и жила его семья. Они с женой много работали, привыкли во всем полагаться только на себя, ни от кого не зависеть. Своих мальчиков Уилл хотел воспитать такими же.

Я (Гэри) познакомился с ними на семинаре. Услышав, что помощь – один из языков любви и что для некоторых детей он родной, они удивились. Уилл даже сказал мне:

– Думаю, вы ошибаетесь. Дети должны быть самостоятельными, ответственными. Не надо им помогать. Родители – не прислуга. Нечего растить белоручек. Пусть приучаются все делать сами. Только тогда они превратятся в настоящих мужчин. – Ваши мальчики и готовят сами? – спросил я.

– Нет, – ответила Кети. – Готовлю я, у них другие обязанности, и они прекрасно справляются.

– Вообще-то они умеют готовить, – с гордостью добавил Уилл. – И неплохо.

– Вы прослушали лекцию о «языках любви». На каком «языке» говорят ваши сыновья?

– Трудно сказать, – пожал плечами Уилл.  
– Они знают, что вы их любите?  
– Конечно... – начал он было. – То есть я надеюсь...  
– Почему же вы не спросите об этом у них самих? – Да разве о таком спрашивают?  
– Почему нет? Поговорите с каждым наедине, начните примерно так: «Знаешь, я хочу задать вопрос, может, он покажется тебе странным, но для меня это очень важно. Как ты думаешь, я люблю тебя? Пожалуйста, ответь мне прямо. Я хочу знать правду».

Уилл колебался:

– Трудновато будет, да и нужно ли?..

– Особой необходимости, конечно, нет. Просто иначе вы никогда не узнаете их «язык любви», тот способ выражения любви, который им понятен. Мы попросились. Уилл отправился домой, повторяя: «Я никогда не узнаю, если не спрошу». Начал он с младшего сына, Бака. Когда они вдвоем были на выгоне, Уилл задал свой вопрос. Бак ответил, немного удивившись:

– Ну конечно, папа. Ты очень меня любишь, я всегда это знал. Я же вижу, как я нужен тебе. Каждый раз, когда ты едешь в город, ты берешь меня с собой. Ты такой внимательный, всегда выслушаешь. С тобой обо всем можно поговорить. У тебя столько дел, но ты находишь время на меня. Уилл вздохнул с облегчением.

– Да что случилось-то, пап? – забеспокоился Бак. – Почему ты вдруг спрашиваешь?

– Нет-нет, сынок, все в порядке. Просто я хотел убедиться... Этот разговор отнял у него все силы, прошла неделя, прежде чем Уилл набрался храбрости и поговорил со старшим сыном, семнадцатилетним Джейком. Как-то вечером после ужина они остались в кухне одни, и Уилл, повернувшись к сыну, сказал:

– Джейк, я хочу задать тебе один вопрос... Немного странный. Но мне очень нужно знать правду. Пожалуйста, не стесняйся. Говори прямо. Я не обижусь. Как ты думаешь, я люблю тебя? Джейк долго молчал, глядя куда-то в сторону. Потом сказал:

– Не знаю, папа. Может, и любишь. Ты все делаешь для моей пользы. Умом я понимаю это, а вот сердцем... Иногда мне кажется, что ты совсем меня не любишь. – Почему, сынок? – воскликнул Уилл.

– Тебе до меня дела нет. Ждать от тебя помощи бесполезно. Помнишь, когда загорелся сарай. Я начал тушить пожар, а Бака отправил к тебе за подмогой. Ты не пришел. Ты сказал, что мы и сами справимся, ведь пожар-то небольшой. И правда, мы в два счета потушили его. Но почему ты не захотел помочь?! Почему не пришел? Я не понимаю. Конечно, я знаю, ты хочешь, чтобы я был самостоятельным, поэтому так поступаешь. Я хочу в это верить, но чаще мне кажется, что ты просто не любишь меня.

Или помнишь, с математикой?.. Когда я болел и сильно отстал. Мне надо было решить кучу задач, а я не знал как, у меня ничего не получалось, тогда я попросил тебя объяснить. Ты ответил: «Разбирайся сам, ты же не глупый». Я видел, что ты знаешь решение, просто не хочешь мне помочь. Ты не представляешь, как я на тебя обиделся. А когда у меня забуксовала машина... Я думал, ты поможешь, а ты сказал: «Сумел завести ее в грязь, сумей и вытащить». Конечно, я и один справился, но мне так хотелось, чтобы ты помог мне. Поэтому я говорю, что ты не любишь меня. А если и любишь, то я этой любви не чувствую.

Тут Уилл не выдержал:

– Джейк! Пожалуйста, прости! Я так тебя обижал. Но я же не со зла. Я даже не подозревал, как тебе нужна моя помощь. Я хотел, чтобы ты вырос самостоятельным, чтобы привык полагаться только на себя. Я горжусь тобой, люблю тебя, и я хочу, чтоб ты знал об этом. В следующий раз, когда тебе понадобится помощь, я обязательно тебе помогу, дай только знать...

И он обнял сына.

Через семь месяцев, когда дорогу размыло дождями, фургон, на котором ехали Джейк с Баксом, увяз в грязи. Два часа мальчики пытались вытащить его. Безуспешно. В конце концов Джейк послал брата за отцом. Узнав о беде, Уилл тут же вскочил в седло и примчался к Джейку на помощь. Когда все было позади, Бак не мог понять, почему отец обнимает Джейка и благодарит: «Спасибо, что дал мне шанс!» Суровый ковбой научился любить сына.

## Служить с любовью

Изо дня в день на протяжении многих лет мы служим нашим детям. Мы заботимся о них, потому что любим их. Многие родители забывают об этом. Неудивительно. Ведь каждый день мы делаем одно и то же: кормим ребенка, купаем его, убираем за ним. Постепенно для кого-то это может превратиться в рутину, скучную необходимость. Некоторые даже говорят, что попали в рабство, что супруг и дети эксплуатируют их. Если вы так думаете, если помощь для вас неприятная обязанность, то и ребенок не увидит в ваших делах любви.

Тот, кто помогает ближнему, не раб, а преданный любящий слуга. Раб трудится не по своей воле и работу ненавидит. Любящий слуга, напротив, с радостью отдает себя другим, труд приносит ему удовлетворение. Помощь – это подарок, а не обязанность, никто не принуждает нас стараться на благо других, мы сами это выбираем. Если родители сравнивают заботу о ребенке с рабским трудом, они удовлетворят его физические потребности, а вот эмоциональные – никогда.

Поскольку ежедневные дела часто превращаются для нас в рутину, все родители время от времени должны проверять себя, чтобы убедиться: их помощь действительно выражает любовь.

## Основная задача

Забываясь о ребенке, помогая ему, мы подаем пример бескорыстной жертвенной любви, учим его служить другим. В этом наша основная задача. Глядя на нас, он учится помогать не только близким людям, но и тому, кто не сможет отплатить добром за добро. Если дети постоянно видят, как родители заботятся о семье, о друзьях, о совершенно чужих людях, они последуют их примеру и будут так же самоотверженно служить ближнему.

Библия говорит нам, что бескорыстие и самоотречение угодны Богу. Обедая в доме фарисея, Иисус сказал своему хозяину:

«Когда делаешь обед или ужин, не зови друзей твоих, ни братьев твоих, ни родственников твоих, ни соседей богатых, чтобы и они тебя когда не позвали, и не получил ты воздаяния. Но, когда делаешь пир, зови нищих, увечных, хромых, слепых, и блажен будешь, что они не могут воздать тебе, ибо воздастся тебе в воскресение праведных»<sup>7</sup>.

Замечательные слова! Разве мы не хотим, чтобы наши дети сострадали ближним, служили им и любили их? Разве не к этому мы стремимся? Однако не забывайте, ребенок – это ребенок. Он по-детски эгоистичен, не стоит ждать от него бескорыстной помощи. Если он вел себя хорошо, ему хочется получить награду. Пройдет немало времени, прежде чем он научится жертвовать своим временем и силами ради других, не ожидая ничего взамен.

## Стать примером для детей

Как добиться этой цели? Во-первых, убедитесь, чувствуют ли дети вашу любовь и заботу – они должны всегда быть в этом уверены. Во-вторых, помните, для них вы – пример.

---

<sup>7</sup> Лк. 14:12–14.

Именно от вас они узнают, что значит бескорыстно помогать другому. Вы учите их благодарностью принимать помощь. Однако не забывайте: очень сложно почувствовать благодарность, если от нас требуют ее. Когда вы одергиваете малыша: «Немедленно скажи отцу спасибо!», никакой благодарности он не испытает. Единственное, что он поймет: ему навязали помощь, а теперь требуют чего-то взамен. Лучше ласково спросить: «Ты не поблагодаришь папу?» И так, никаких приказов, только просьбы.

Чем старше становятся дети, тем яснее они сознают, сколько для них сделали родители. Конечно, они не помнят, как вы меняли им пеленки, кормили их, гуляли с ними, но, глядя, как другие родители возятся со своими малышами, они понимают, что и вы так же заботились о них. А когда ребенок уверен в вашей любви, он ценит все, что вы для него делаете. Он благодарен за вкусный обед, за то, что вы читаете ему перед сном, за то, что учите его кататься на велосипеде, помогаете делать уроки, ухаживаете за ним, когда он болеет, утешаете, когда ему плохо, водите его в кино, в цирк, покупаете ему сладости и подарки.

Потом ребенок узнает, что помогаете вы не только ему. Постепенно он и сам учится ухаживать за больными, учиться делиться с неимущими. Чаще всего детям нравится участвовать в подобных проектах, особенно если их ждут знакомства с новыми людьми. Чтобы отыскать человека, который нуждается в помощи, не надо далеко ходить. Обездоленные есть в любом городе. Ваша помощь требуется в детских домах, благотворительных столовых, в больницах и домах престарелых. Вы можете объединиться с прихожанами вашего храма, с другими семьями. Выберите один день в неделю. Когда родители и дети вместе трудятся на благо других, ребенок приучается с радостью помогать ближнему.

Помощь требуется везде. Целый год я проработал врачом в Боливии с христианской миссионерской организацией Wycliffe Bible Translators. Мы, Кэмпбеллы, отправились туда всей семьей. Как-то в нашу больницу поступил с тяжелым переломом маленький индеец. Ему было всего три года. Полтора месяца мальчик пролежал в гипсе. Дети миссионеров усердно ухаживали за ним. Главный сюрприз ждал меня на Рождество. Наша Кэрри, тогда ей было шесть лет, получила в подарок куклу – и тут же отдала ее сестре больного мальчика. А ведь она так мечтала об этой кукле.

## **Изменить поведение ребенка**

Миссионерами в первую очередь движет искреннее желание помочь другому. Бескорыстием учат ребенка родители, они же могут укрепить в нем эгоизм. Когда мы помогаем, мы должны быть внимательными, мы не ставим условий, мы просто любим. Если родители помогают детям, только когда они довольны их поведением, это – помощь, но она не говорит о любви. Глядя на таких родителей, дети понимают: человек помогает другому человеку, только когда ему это выгодно.

Часто поведение ребенка не устраивает родителей. Чтобы заставить человека измениться, существует довольно простой психологический прием: когда вы довольны им, вы его поощряете (даете положительное подкрепление), когда он вам не угодил, вы его наказываете (даете отрицательное подкрепление); своего рода политика кнута и пряника. Однако использовать этот прием в воспитании детей следует весьма осторожно. Вы можете попробовать его, если ребенок упорно не желает отказаться от какой-то дурной привычки. В остальных случаях к нему прибегать не стоит. Особенно если речь идет о помощи. Помогая ребенку, только когда он ведет себя хорошо, вы им манипулируете. А ведь вы должны подавать ему пример бескорыстной любви и заботы. И тогда, возможно, через какое-то время ребенок сам исправится.

«Выгодно ли мне это?» – так современный человек подходит к любому делу, к любой проблеме. Тут нет ничего общего ни со способом доказать любовь, ни с христианством.

Вам хочется, чтобы ваши дети выросли добрыми и великодушными. Вы хотите, чтобы они думали не только о себе, чтобы они заботились об обездоленных, не ожидая ничего взамен. И в то же время вы сомневаетесь, возможно ли это в нашем расчетливом эгоистичном обществе.

Да, такое возможно, хотя многое зависит от вас. Все замечательные качества, которые вы хотите воспитать в детях, должны быть присущи вам самим. Ребенку нужно видеть, что вы стремитесь помочь всем вокруг, что вы по-настоящему заботитесь о людях. Только на собственном примере вы сможете научить его помогать другим.

## Гостеприимство

Забота о других проявляется ярче всего, когда вы принимаете у себя гостей. Гостеприимность – замечательное качество, и если у вас оно есть, вы – обладатель сокровища, потому что только так можно по-настоящему узнать человека и обрести друга. Если двери вашего дома всегда гостеприимно распахнуты, дети вырастут радушными, щедрыми и дружелюбными.

Почему-то в наши дни люди редко приглашают друзей к себе в дом. Мы предпочитаем кафе, рестораны, клубы. Мы встречаемся где угодно, только не дома. Однако ничто не заменит домашнее тепло и уют, – там люди раскрываются полнее, и общение идет на совершенно другом уровне.

В семидесятые годы постоянными гостями семейства Чепменов были студенты. Двери нашего дома не закрывались. Обычно ребята приходили к нам вечерами по пятницам. Они учились в соседнем колледже. Бывало, в дом набивалось человек по шестьдесят. С восьми и примерно до десяти вечера мы беседовали, обсуждали отрывки из Библии, говорили о нравственных и социальных проблемах. Потом появлялась легкая закуска, чай, и мы просто болтали. Гости разбредались по домам уже за полночь.

Шелли и Дерек, наши дети, в те годы были совсем еще малыши. Им очень нравилось потолкаться среди гостей. Случалось, они с умным видом заводили с кем-то из студентов разговор. Иногда тихо сидели у камина и слушали. Иногда засыпали у кого-нибудь на коленях. Со многими они подружились и всегда с нетерпением ждали пятницу.

Студенты заходили к нам и по субботам, чтобы делать «добрые дела», как они это называли. Мы садились в фургон и разъезжали по окрестным улицам. Если кому-то из пожилых соседей требовалась помощь, мы помогали: работали в саду, убирали листья, делали все, что нужно. Шелли и Дерек всегда ездили с нами. У них даже были собственные грабли, хотя куда больше им нравилось прыгать в куче сухих листьев.

Наши дети выросли и часто вспоминают те времена. Шелли стала врачом. Она говорит, что выбрала будущую профессию еще тогда, в детстве, беседуя со студентами-медиками. Они с Дерексом невероятно приветливые и общительные. Про Дерекса рассказывают, что зимой он приглашает к себе бездомных. (Кто научил его этому?) Наши дети выросли в доме, где всегда были рады гостям, где их учили заботиться о других. Мы всегда считали, что это принесет им большую пользу и поможет в будущем. Так и оказалось.

Вам предстоит воспитать в детях желание и готовность помочь. Поставьте перед собой такую цель. Никто кроме вас не научит их этому. Даже малышам нужно давать небольшие поручения, у них должны быть домашние обязанности. Когда дети становятся старше, увеличивается и их ответственность.

## **Если помощь – основной способ выражения любви для вашего ребенка**

Даже если ребенок не «говорит» на «языке помощи», забота родителей ему необходима. Однако если помощь – «язык», который он понимает, для него ваша забота – выражение истинной любви. Когда ребенок просит вас починить велосипед или куклу, ему не просто хочется, чтобы игрушка вновь была целой, ему нужна ваша любовь. Теперь вы понимаете, о чем Джейк просил своего отца на самом деле.

Задача родителей – услышать эти просьбы и ответить на них. Если мы помогаем ребенку и делаем это с радостью, стараемся от всей души, его душа наполняется любовью, как это и случилось с Джейком. Когда родители отказываются выполнить просьбу или выполняют, но делают это неохотно, ворчат и даже ругают ребенка, помощь его не радует.

Если путь к сердцу вашего ребенка – помощь, это не значит, что любое его желание – закон для вас. Будьте очень внимательны, прежде чем выполнить его просьбу. Обдумайте, принесет ли это ему пользу, сможете ли вы своим поступком уверить его в том, что вы его любите. Может, это всего лишь сиюминутная прихоть и не стоит ей потакать? Не идите у него на поводу.

### **Говорят дети**

Послушаем, насколько забота родителей важна для этих четверых детей.

Семилетняя Кристал очень слабенькая. Она часто болеет. «Я знаю, что мама любит меня. Она помогает мне делать уроки. Когда надо идти к врачу, она всегда отпрашивается с работы. А если я болею, она готовит мой любимый суп».

Двенадцатилетний Брайен живет с мамой и младшим братом. Ему было шесть, когда родители развелись. «Мама любит меня, она обо мне заботится. Каждый вечер она помогает мне готовить уроки, пришивает пуговицы, кормит нас ужином. Она – медсестра. Ей приходится много работать, чтобы мы ни в чем не нуждались. Наверное, папа тоже меня любит, но он редко нам помогает».

Джуди – четырнадцать лет. Она отстаёт в развитии и ходит в спецшколу. Вот что она рассказывает: «Мама помогает мне заправлять постель, гладит мои платья, потому что она очень любит меня. Вечером она делает со мной уроки, рисует».

Мелани тоже четырнадцать. Она старшая в семье. «Я знаю, что родители меня любят, потому что они столько всего для меня делают. Недавно у нас в школе ставили спектакль, и мама сама сшила костюмы для меня и для двух моих подруг. Она все умеет, я так ею горжусь. В этом году у нас началась алгебра, папа каждый вечер занимается со мной, объясняет, как решать задачи. Представляете, он до сих пор помнит все эти жуткие формулы!»

Кристал, Брайен, Джуди и Мелани «говорят» на «языке помощи». Они знают: родители заботятся о них, помогают им, потому что любят. Если «язык помощи» понятен и вашему ребенку, старайтесь чаще помогать ему и его друзьям, тогда он увидит вашу любовь.



ПЯТЬ ПУТЕЙ  
 К СЕРДЦУ  
РЕБЕНКА

---

## Глава седьмая

### Как узнать верный путь к сердцу вашего ребенка

Вот мы и рассмотрели подробно все пять языков любви, послушали, что говорят дети о каждом из них. Вы уже узнали, какой путь ведет к сердцу вашего ребенка, или по-прежнему не уверены и теряетесь в догадках? Чтобы определить, на каком языке он говорит, понадобится время. К счастью, подсказок много. В этой главе мы дадим их вам. Однако прежде давайте еще раз уточним, для чего мы начинаем эти поиски. Если мы говорим на «языке», понятном ребенку, он чувствует нашу заботу, его сердце наполняется любовью. Он становится послушнее, реже капризничает. Он уважает родителей, их слово для него – закон. Кроме того, помните: ребенку нужно доказывать свою любовь всеми способами, о которых говорилось. И вот почему. Если мы осваиваем только один способ доказательств, забывая об остальных четырех, он будет знать только один способ выражения любви. Если в нашем арсенале все пять способов, он выучит их все. Он без труда сможет общаться с любым человеком, ведь он станет «универсалом».

### Главное – любить

Если для доказательства любви использовать все пять способов, ребенок научится дарить свою любовь людям. Он должен уметь это. Только так он вырастет гармоничной личностью и сможет легко адаптироваться в обществе. Он станет отзывчивым и заботливым, удовлетворяя свои собственные эмоциональные потребности и потребности окружающих.

Дети эгоистичны: они редко задумываются о нуждах и чувствах других людей. Ребенок не понимает, что иногда необходимо преодолеть себя, пойти наперекор своим желаниям. К примеру, малыш растет замкнутым, он – одиночка и не хочет расходовать свое время на кого-то. Другой скуповат, делиться не в его характере, и подарки дарить он не станет. Третий неразговорчив, свои чувства он привык выражать через поступки. Любящие родители должны помочь таким детям, научить их выражать свои чувства, даря подарки и используя поощрения, отдавая свое время.

Изучая способ выражения любви, понятный нашему ребенку, даже если этот способ совершенно не подходит для нас, мы показываем малышу пример бескорыстной любви и служения. Мы учим его заботиться не только о себе. Мы ведем его во взрослую жизнь. Представьте на минуту, что все дети понимали бы язык помощи и хорошо им владели! Муниципалитетам не пришлось бы искать добровольцев, чтобы убрать город к празднику. Желающие помочь осаждали бы церковные комитеты и группы милосердия.

### Наберитесь терпения

Говорить с ребенком, используя все возможности выражения любви, необходимо, однако самое важное – определить его родной «язык» и научиться ему. Как это сделать?

На это потребуется время. Пока ребенок мал, нужно выражать любовь на всех «языках», используя все пути, ведущие к его сердцу; так вы поможете ему развиваться эмоционально. И все-таки даже в самом раннем возрасте можно определить, какой способ общения для доказательства любви ребенок предпочитает. Понаблюдайте за ним. Чтобы успокоиться, одному малышу достаточно услышать голос матери; другой перестает плакать, как только его берут на руки.

Ребенок становится старше. Вы замечаете, что один способ выражения любви ему понятней остальных: когда вы *на этом языке* выражаете любовь, ребенок чувствует, любите

вы его или нет. Но если вы пользуетесь понятным ему «языком любви» для выражения неприязни, вы причиняете ребенку огромную боль. Не забывайте об этом, даже когда сердитесь на него.

Определить именно тот, единственный, понятный малышу способ выражения любви не просто. Наберитесь терпения. Маленький ребенок еще только учится выражать любовь. Он экспериментирует; он проверяет, как люди реагируют на его слова и действия. Сегодня он осваивает один способ выражения любви, а через месяц, возможно, будет осваивать другой. Не спешите с выводами. Способ, которым он пользуется сегодня, не обязательно родной для него.

### **Наблюдаем за Кеми**

Кеми – наша внучка. Вот уже несколько лет она дружит со стариками в пансионате, где живет ее прабабушка. Вся семья Кэмпбеллов с интересом следит за этим. Кеми не было и трех лет, когда она впервые побывала у стариков. Она рисует для них картинки, ей нравится навещать их. Как может она заботиться, чтобы прабабушка ни в чем не нуждалась; никогда не забывает про ее день рождения. А ведь прабабушка страдает болезнью Альцгеймера и толком даже не знает Кеми.

Не долго думая, мы могли бы заключить, что способ выражения любви девочки – помощь, и, возможно, ошиблись бы. Делать какие-то выводы еще рано, она слишком мала. Помощь важна для нее, но ей также необходимы родительское внимание, ласка и нежные слова.

### **Перемены**

Кеми растет, она учится выражать свои чувства, в том числе и любовь. Мы продолжаем наблюдать за ней. Ее родной язык временами может меняться, особенно в переходном возрасте. Очень важно помнить об этом, когда вы пытаетесь определить, какой способ понятнее ребенку. Дети учатся строить отношения с людьми. Они экспериментируют. Способ выражения любви может измениться так же, как меняются любимые предметы в школе. Случается даже, что ребенок выражает вам любовь на «языке помощи», например, а от вас требует говорить с ним совершенно на другом «языке». Вы не должны прекращать наблюдения, ребенок все время меняется, постарайтесь не отстать от него.

Эта глава прежде всего посвящена одному способу выражать любовь, понятному вашему ребенку. И все-таки хочется еще раз напомнить: таких способов, таких путей к сердцу ребенка пять, и ребенок должен знать их все и уметь объясняться в любви всеми пятью способами. В жизни ему могут встретиться люди, которые его родного языка не понимают, и тогда ему придется говорить на «иностранном» языке. Чем больше способов выражения любви он знает, тем легче ему будет общаться с будущим супругом, детьми, друзьями, коллегами по работе.

И все же один способ для него всегда будет основным, самым простым и понятным. Если ребенок расстроен, встревожен, если он замыкается в себе и вам хочется отогреть его, – вы знаете, как доказать ему свою любовь, как нужно говорить, чтобы он вас услышал. «Родной язык любви» помогает вам рассказать малышу о своих чувствах. Потому мы и учимся на нем «говорить».

## Понятный вашему ребенку способ выражения любви

Какой же способ выражения любви понятен вашему ребенку? Только не спрашивайте у него самого, обсуждать это с детьми не стоит, особенно с подростками. Дети по природе эгоистичны. Если ребенок увидит, как важно для вас отыскать его способ, понять, как он выражает любовь, он сообразит, что этим вполне можно воспользоваться. Он заставит вас удовлетворять все его желания, даже те, которые ничего общего не имеют с его настоящими потребностями.

Например, сын давно выпрашивает у вас дорогие кроссовки, он уже потерял всякую надежду, как вдруг слышит о «языках любви». Он понимает: нужно всего-навсего сказать, что ему свойственен «язык подарков», – и кроссовки ему тут же купят. Ведь любящие родители без промедления отправятся в магазин, чтобы доказать свою любовь. Вы сделаете ему этот подарок, не догадываясь, как ловко вас провели. Помните, воспитывать ребенка с любовью – не значит во всем потакать ему.

Чтобы определить, как ребенок выражает свою любовь, воспользуйтесь следующими приемами.

### *1. Подумайте, как ребенок выражает свою любовь вам.*

Возможно, он разговаривает на своем «родном языке». Дети, и в особенности малыши, очень часто выражают любовь на том «языке», который им понятней всего. Понаблюдайте за ребенком. Если вы постоянно слышите от пятилетнего сынишки: «Мамочка, какой вкусный ужин! Спасибо!», «Я так люблю тебя, папа!», «Мама, ты такая красивая!», «Удачного дня, папочка» – вы с полным основанием можете утверждать, что его родной «язык» – слова поощрения.

Применять этот метод, когда дело касается подростка, нужно с оглядкой. Услышав комплимент от пятнадцатилетнего сына, не спешите делать выводы, особенно если знаете, что он любит схитрить. Возможно, методом проб и ошибок он выяснил: стоит вам услышать доброе слово, и вы сразу таете; теперь он просто пользуется этим. Наиболее достоверные результаты вы получите, если вашему ребенку пять – десять лет.

### *2. Наблюдайте, как ребенок выражает свою любовь окружающим.*

Если ваш первоклассник каждый день носит учительнице подарки, вероятно, подарки – его способ выражения любви. И все же будьте осторожны. Может быть, это не его инициатива, может, это вы подали ему такую мысль. Тогда он всего лишь послушно следует вашему совету, и эти подарки никакой любви не выражают. Ошибкой будет считать, что для него это – родной язык.

Ребенку, который любит дарить подарки, они доставляют огромное удовольствие. Когда он сам дарит что-нибудь, ему хочется порадовать другого человека. Он уверен, что все вокруг, получая подарок, испытывают те же чувства, что и он.

### *3. Прислушайтесь, о чем ребенок просит чаще всего.*

Если дочке нравится играть вместе с вами, гулять, читать книжки и если она постоянно просит вас об этом, ей необходимо ваше безраздельное внимание. Она говорит на языке времени. Внимание родителей нужно любому ребенку, однако ребенок, для которого этот язык – родной, будет требовать его намного чаще всего остального.

Если ребенок ждет похвал, все время спрашивает: «Мама, тебе понравилась моя картинка?», «Я красиво пишу?», «Мне идет это платье?», «Я хорошо пою?» – он нуждается в поощрении. Он старается и хочет, чтобы вы оценили это. Очевидно, слова поощрения – его

родной язык. Конечно, все дети задают такие вопросы, похвала любому приятна. Однако если ребенок ни о чем другом не просит так же часто, как о похвале, похоже, что его родной язык действительно – слова поощрения.

#### *4. Обратите внимание, на что ребенок чаще всего жалуется.*

Этот подход напоминает предыдущий. Им можно воспользоваться, когда ребенок не просит о чем-то прямо, а жалуется, что чего-то недополучает. Например, у вас в семье прибавление, старший сын все чаще ворчит: «Тебе всегда некогда!», или: «Ты все время – с маленьким!», или «Почему мы перестали ходить в парк?!» Может, он просто ревнует к младшему брату, как это часто бывает в таких случаях. А может, ему действительно не хватает вашего внимания. С тех пор как в доме появился младенец, он чувствует себя заброшенным; ему кажется, что вы разлюбили его.

Бывает, ребенок жалуется, что вы проводите с ним мало времени, хотя время не его «родной язык». Когда сын говорит вам: «Папа, ты слишком много работаешь» – возможно, он всего лишь повторяет слова матери. Если вы слышите от него: «А вот Ден с родителями поехал на море. Почему мы никуда не ездим вместе?!» – возможно, он просто хочет во всем походить на приятеля.

Когда вы отказываетесь выполнить его сиюминутное желание, ребенок, естественно, недоволен и жалуется. На такие жалобы не стоит обращать внимание. Они не помогут вам определить, как лучше всего он выражает свою любовь. Однако если он систематически жалуется на одно и то же, если больше половины жалоб сосредоточены вокруг одного какого-то способа выражать любовь – это знак для вас.

*5. Дайте ребенку возможность выбирать.* Предложите ему на выбор – что ему нужнее. К примеру, отец говорит десятилетнему сыну: «Эрик, в четверг я освобожусь рано. Может, порыбачим? Или лучше я пройду по магазинам, выберу тебе новые кроссовки? Как ты думаешь?» Ребенок стоит перед выбором: провести время с отцом или получить от него подарок. Мать может сказать дочери: «После обеда я свободна. Прогуляемся? Или я дошью тебе юбку? Выбирай». Это – выбор между «языком времени» и «языком помощи». Каждый раз записывайте, что ребенок выбрал. Через несколько недель его предпочтения станут вам ясны. Если он выбирает один язык чаще других, скорее всего этот язык – родной для него. Иногда ребенок отказывается от того, что предлагаете вы, и просит о чем-то еще. Записывайте эти просьбы, они тоже будут вам в помощь.

Если ребенок удивляется, почему вы все время просите его выбирать, объясните ему. Скажите примерно следующее: «Я много думал о том, как мы проводим время вместе. Мне хочется, чтобы тебе со мной было интересно. Поэтому каждый раз я и спрашиваю, чем нам лучше заняться». Такое объяснение не выдумка. Вы предоставляете ребенку выбор, чтобы определить свойственный ему способ выражать и понимать любовь. И когда вы это поймете – ему всегда будет хорошо с вами.

## **Какой выбор предоставить ребенку**

### **Если ему пять лет**

То, что вы предложите ребенку, зависит от его возраста и интересов. Мы приведем лишь несколько примеров, чтобы подхлестнуть вашу фантазию. Итак, пятилетнему малышу можно сказать:

«Если хочешь, я испеку яблочный пирог (*помощь*), а может, лучше прогуляемся в парке (*время*)?»

«Сделать тебе массаж (*прикосновения*) или лучше почитать вслух (*время*)?»

«Я уеду на два дня. Привезти тебе что-нибудь (*подарок*)? Или, если хочешь, я сочиню стихотворение в твою честь (*слова поощрения*)?»

«Сыграем в «Потому что...» (*слова поощрения*) или я попробую починить твой велосипед (*помощь*)?»

В «Потому что...» играют так: вы должны по очереди придумывать продолжение фразы: «Я люблю тебя, потому что...». Например, вы начинаете: «Я люблю тебя, потому что ты красивый». Ребенок отвечает: «Я люблю тебя, потому что ты со мной играешь». Вы говорите: «Я люблю тебя, потому что ты помогаешь сестренке». Так, в игровой форме вы учите ребенка использовать слова поощрения для выражения своих чувств. Кстати, заодно можно выучить и алфавит. Введите дополнительное правило: первое «потому что» должно начинаться с буквы «А». Например: «Я люблю тебя, потому что ты аккуратный». Второе – с «Б». Например: «Я люблю тебя, потому что ты быстрый».

### Если ему десять лет

Десятилетнему ребенку можно предложить:

«Что бы ты хотел на день рождения: получить новый велосипед (*подарок*) или поехать со мной на экскурсию в столицу (*время*)?»

«Поиграем в баскетбол (*время и прикосновение*) или лучше я налажу твой компьютер (*помощь*)?»

«В эти выходные мы поедem к бабушке. Чего бы тебе хотелось: чтобы я рассказал ей, как хорошо ты закончил четверть (*слова поощрения*), или чтобы я купил тебе сюрприз (*подарок*)?» Кстати, можете сделать и то, и другое.

«Хочешь, я сегодня приду к тебе на тренировку (*время*) или лучше купить тебе новую футболку (*подарок*)?»

### Если ему пятнадцать лет

Пятнадцатилетнему предложите следующее.

Вы купили сыну подержанную машину, чтобы отремонтировать ее, до того как ему исполнится шестнадцать. Вы говорите: «Если хочешь, в субботу вместе займемся ремонтом (*время*), или можешь идти по своим делам, я справлюсь и один (*помощь*)».

«Мама собралась по магазинам. Хочешь, я пойду вместе с ней и посмотрю для тебя новую куртку (*подарки*), или мне лучше остаться с тобой, пока ее нет дома (*время*)?»

«Сегодня мы ужинаем вдвоем. Сходим вместе в кафе (*время*) или останемся дома и я приготовлю твою любимую пиццу (*помощь*)?»

Этот прием поможет вам понять способ выражения чувств вашего сына или дочери, только если вы регулярно задаете такие вопросы. Лишь собрав двадцать – тридцать ответов, можно ясно увидеть предпочтения ребенка и сделать какие-то выводы. По отдельным ответам нельзя судить ни о чем. Часто они отражают всего лишь минутные желания.

Если вы решили творчески подойти к делу, можете провести такой эксперимент. Придумайте не меньше тридцати вопросов, подобных нашим; при этом постарайтесь, чтобы каждый язык был упомянут равное количество раз. Потом отдайте вопросник ребенку; объясните, что это – своего рода психологический тест. Подросткам нравится участвовать в

таких исследованиях, и, скорее всего, сын или дочь с радостью ответят на ваши вопросы. Результаты покажут вам, какой способ выражения чувств им ближе всего.

### **Эксперимент длиной в пятнадцать недель**

Если ни один из наших советов не помог вам и вы до сих пор не знаете, какой способ выражения чувств понятнее всего для вашего ребенка, поставьте эксперимент. Возможно, он окажется результативным. Но учтите: эксперимент рассчитан на пятнадцать недель, и его нужно будет довести до конца. Если вы готовы, запаситесь терпением, начинайте.

Во-первых, выберите способ общения, который понятен ребенку, выберите «язык любви», на котором вы будете говорить с ним первые две недели эксперимента. Допустим, это – «язык времени». Чтобы выразить на нем любовь, каждый день в течение двух недель вы должны посвятить ребенку как минимум тридцать минут своего внимания. Сходите с ним в кафе, на следующий день почитайте ему вслух, поиграйте в настольные игры. Наблюдайте за реакцией ребенка. Если через две недели ваше внимание начинает его тяготить и он рвется на свободу, этот способ для выражения любви ему незнаком. Если же вы видите блеск в его глазах, если ему нравится быть с вами, возможно, вы у цели.

Закончив с первым способом, «первым языком», сделайте недельный перерыв. Это не значит, что вы должны совершенно забросить ребенка. Нет, вы по-прежнему бываете с ним, но проводите вместе примерно в три раза меньше времени, чем в прошедшие две недели. Таким образом вы вернетесь к тем отношениям, которые существовали между вами до эксперимента. Затем выберите новый способ общения для выражения любви. Его вы будете применять следующие две недели. Например, вы выбрали «язык прикосновений». Когда ребенок идет в школу, поцелуйте его на прощание. То же самое, когда он возвращается домой. Он садится за стол – пригладьте ему волосы. Потом, когда он смотрит телевизор, присядьте рядом и обнимите его за плечи. И так каждый день в течение двух недель. Не забывайте, вы должны выражать ребенку любовь на языке, который избрали, не реже четырех раз в день.

Следите за тем, как меняется отношение ребенка к вашим прикосновениям. Если спустя несколько дней, когда вы пытаетесь обнять его, он вырывается у вас из рук, недовольно повторяя: «Ну хватит!», прикосновение – не его способ выражения любви. А если он сам льнет к вам, очевидно, вы на правильном пути.

Затем – недельный перерыв. Наблюдайте, что происходит с ребенком. Потом выберите следующий способ выражения чувств и действуйте по уже знакомому вам сценарию. Продолжайте отмечать, как меняется поведение ребенка. Иногда он начинает жаловаться, что вы прекратили говорить с ним на «языке», которым пользовались на предыдущем этапе эксперимента. Если так, он сам дает вам подсказку.

Если ребенок спрашивает, почему вы так странно себя ведете, можете ответить: «Я хочу, чтобы ты знал, как сильно я тебя люблю, как дорожу тобой. Как могу я показываю свою любовь». О способах выражения чувств не упоминайте.

Эксперимент продолжается. В конце концов вы выясните «родной язык» вашего ребенка. Однако даже во время эксперимента не забывайте: вы должны выражать ему любовь всеми пятью способами, освоить все пути к его сердцу. Ребенку необходимы и нежные слова, и ваше внимание, и помощь, и подарки, и ласка.

### **Если у вас подросток...**

Воспитывать подростка – работа не из легких. Если ваш сын или дочь уже вступили в переходный возраст, вы и сами знаете это. В организме подростка идут непрерывные изменения, поэтому настроение его меняется буквально каждые пять минут. То ему нужна любовь

и забота, то он сам отталкивает вас. Временами от него нельзя добиться ничего, кроме недовольного ворчания. Вам знаком такой диалог?

Мама: Привет, сынок, как дела?

Тим (*бурчит себе под нос*): Нормально.

Мама: Да что с тобой сегодня?

Тим (*с раздражением*): Ничего.

В такие минуты, как бы вы ни пытались выразить свою любовь, он не услышит вас. К счастью, это состояние длится не вечно, рано или поздно ваш подросток придет в себя, и вот тогда вы сможете поговорить с ним на понятном ему «языке», да и на остальных тоже.

Иногда подросток сам мешает вам утвердить его в уверенности, что вы его любите. Так он проверяет, любите ли вы его. Чтобы испытать вас, он может без всякой на то причины выйти из себя или пристать к вам с глупыми вопросами. Сам того не сознавая, он поступает так, потому что хочет выяснить: принимаете вы его таким, какой он есть, или нет, достаточно ли вы любите его.

Для родителей – это непростое испытание. Если вы сумеете остаться спокойным, терпеливым и благожелательным (твердым, но благожелательным), испытание вы прошли и ваш подросток в конце концов успокоится.

У родителей начались трудности с Беном, когда ему было тринадцать. Джим, отец Бена, поначалу не знал, что думать; но вскоре сообразил: мальчик плохо ведет себя, потому что ощущает недостаток родительского внимания. «Родной язык» Бена – время. Зная об этом, Джим решил в выходные посвятить себя сыну и укрепить уверенность Джима в том, что его любят, что он нужен. Это задача не из легких, ведь подросток недоверчив. Джиму это удалось. Он пообещал себе, что никогда больше не забудет, как много значит для сына его внимание.

Они вернулись домой в воскресенье после обеда. На вечер у Джима была запланирована важная встреча, и Бен знал о ней. Джим уже стоял в дверях, как вдруг сын окликнул: «Пап, можно тебя на минутку?» Это и было испытание, на котором проваливаются многие родители. Джим едва не взорвался: ведь знает же, как ему некогда!

К счастью, он сумел взять себя в руки. Он понял – на самом деле сын спрашивает его: «Ты правда меня любишь?» И Джим спокойно сказал: «Прости, я уже убегаю, вернусь в половине десятого. Поговорим тогда, хорошо?»

Если бы Джим, потеряв терпение, закричал в ответ: «Ну чего тебе еще! Мы же только что два дня говорили без перерыва!» – все его старания пошли бы прахом. Он сам разрушил бы доверие Бена.

## Стать универсалом

Независимо от того, какой способ выражения любви – родной для вашего ребенка, помните: вы должны овладеть всеми пятью. Использовать только один способ, забывая об остальных, – ошибка, которую, к сожалению, допускают многие. Чаще всего родители отдают предпочтение «языку подарков», ведь на первый взгляд кажется, что он требует минимум времени и сил. Однако подарками не создашь уверенность в любви окружающих. Мы уже предупреждали, к чему приводит злоупотребление этим «языком». Вы рискуете вырастить ребенка корыстным и расчетливым.

Если вы научитесь выражать любовь всеми описанными способами – это поможет вам наладить отношения не только с ребенком, но и с супругом, родственниками, друзьями.

Кроме того, помните: сейчас мир ребенка ограничен стенами родного дома, однако через несколько лет круг его общения расширится, ему будут встречаться самые разные люди, иногда совершенно на него не похожие. Он должен уметь найти к ним подход. И ваша



задача научить его этому. Взросление – медленный и часто болезненный процесс. Вы сопровождаете ребенка на пути во взрослую жизнь, и необходимо, чтобы он был уверен в вас, в вашей любви. Если вы говорите с ним на всех «языках», вы на собственном примере учите его любить других. Из него вырастет человек, способный поделиться своей любовью с каждым. Из него вырастет замечательный человек!



## Глава восьмая

### Воспитывать любя

Любовь, доброта, смех, дисциплина. Какое слово в этом ряду лишнее? Подумали? Ответ: здесь нет лишнего слова. Вопреки распространенному мнению, значение слова «дисциплина» – не отрицательное. «Дисциплина» происходит от греческого «обучение». Обучая ребенка, мы ведем его из детства во взрослость. Путь этот труден и долог. Цель дисциплины – помочь ребенку достичь того уровня зрелости, который позволит ему стать полноценным членом общества, самостоятельным и ответственным. Согласитесь, это же замечательная цель! Развивая ум ребенка, тренируя его характер, чтобы он сам впоследствии мог контролировать свои действия, мы должны использовать все доступные средства: учить его на собственном примере, демонстрировать различные модели поведения, давать словесные указания и наставления, почаще использовать просьбы, беседовать о том, как правильно вести себя, поправлять его, когда он поступает плохо... Как видите, средств очень много. Наказание – лишь один из способов воспитывать ребенка: ему принадлежит определенное место в системе воспитания, однако в большинстве семей им злоупотребляют. Часто родители считают, что наказание и дисциплина – синонимы, а воспитывать – значит, наказывать. Наказание – один из типов воспитания, причем самый негативный (см. подглавку «Наказания»).

Некоторые родители, и особенно тот, кто в детстве сам не чувствовал в семье любви, сводят воспитание к наказаниям. Они упускают из виду многие другие, очень важные позитивные формы воспитания. Чтобы достичь желаемого воспитательного эффекта, родители должны регулярно утверждать ребенка в уверенности, что его любят. Воспитывать ребенка без любви – все равно что вести машину, не залив масла. Поначалу кажется, что все в порядке, а в результате – катастрофа.

Многие люди в нашем обществе заблуждаются насчет дисциплины, поэтому в этой главе мы сосредоточимся на воспитании и расскажем, каким оно должно быть в идеале; а в следующей – рассмотрим проблему обучения. Кроме того, в этих двух главах мы подробно остановимся на том, как, зная, на каком «языке» говорить с ребенком, воспитать в нем способность к самоконтролю.

### К зрелому поведению

Что же такое – приучать к дисциплине? Это значит – установить родительский авторитет, дать ребенку указания, как вести себя, и, наконец, помочь ему жить в соответствии с этими указаниями. У каждого народа во все эпохи были свои нормы, определяющие зрелое поведение, и способы, которыми ребенку помогали достичь этих норм. И вот совсем недавно, в нашем веке, возникли течения, последователи которых считают, что дисциплина детям не нужна и даже вредит им. Ребенку позволяют делать все, что он пожелает. Такой подход к воспитанию детей не делает их ни счастливее, ни самостоятельнее.

Люди – это существа, способные оценивать свои поступки с точки зрения нравственности. В каждом обществе сложились определенные моральные нормы: какие-то вещи считаются хорошими, а какие-то – дурными; что-то делать можно, а чего-то – нельзя. У каждого народа есть свои законы, правила, своя этика. Если кто-то решит эти законы нарушить, он вредит и себе, и всему обществу в целом.

Родителям принадлежит основная роль в воспитании детей: именно они преподают своим отпрыскам нормы поведения, принятые в их обществе. Дети не способны решать, как действовать, ведь у них нет опыта, и без родительских указаний ребенок просто не доживет до сознательного возраста. Пока он мал, родители должны устанавливать твердые пра-

вила и полностью контролировать его поведение. Это значит, например, что они не позволят Джонни заползти в камин, даже если пламя привлекает малыша и ему очень хочется это сделать. Потом, когда Джонни научится ходить, они не дадут ему выбежать на дорогу, чтобы он не попал под машину. Они спрячут от него лекарства и другие ядовитые вещества, чтобы он случайно не отравился.

Начиная от раннего детства – этапа, на котором требуется полный контроль, родители ведут ребенка к зрелости, к самоконтролю и самодисциплине. Этот путь займет более десяти лет, и его предстоит одолеть каждому ребенку. Ответственность за успех целиком ложится на родителей. От них потребуется мудрость, воображение, терпение и большая любовь.

Методы воспитания варьируются от семьи к семье. В примитивных культурах особого разнообразия не наблюдается, а в нашем демократическом обществе разброс велик. После Первой мировой войны люди по-новому взглянули на воспитание детей. Развелось множество псевдонаучных воспитательных теорий. Они основываются на чем угодно, но не на здравом смысле. Многие родители, не замечая их спорности, готовы следовать советам любого новоявленного гуру. А советы этих мнимых экспертов часто противоречат друг другу. Все это привело к тому, что в Америке взгляды родителей на воспитание детей очень разнятся. Существует целый спектр средств, помогающих приучать ребенка к дисциплине. Цель нашей книги не в том, чтобы разбирать все эти воспитательные теории. Если вы хотите узнать о них побольше, прочтите книги из прилагаемого перечня в конце книги.

## **Любовь и дисциплина**

Тот, кто любит, всегда соблюдает интересы другого, так же ведет себя и тот, кто воспитывает. Значит, воспитание – это проявление любви. И чем больше любви чувствует ребенок, тем легче добиться от него послушания. Причина в том, что он должен полностью присоединиться к мнению родителей, чтобы принять их наставления без враждебности, обиды и сопротивления (пассивной агрессии). А значит, прежде чем начинать воспитывать ребенка, необходимо, чтобы он был уверен в вашей любви.

Если ребенок не отождествляет ваши интересы со своими, всякий раз, когда вы просите его или приказываете ему что-то сделать, он считает, что вы хотите навязать ему свое мнение, ваши требования его возмущают. В конце концов он может удариться в крайность, и любая родительская просьба будет приводить его в такое негодование, что он будет поступать прямо противоположно тому, о чем вы просите. К сожалению, такое не редкость в наши дни.

Джейсону десять лет. Его отец все время проводит в разъездах: этого требует работа, он – коммивояжер. В выходные отец занимается домашними делами: подстригает траву на лужайке перед домом, что-то ремонтирует. Иногда по субботам он ходит на футбол. Джейсон видит его очень редко. Время, которое уделяют ему родители, доказывает ему их любовь, поэтому отцовской любви он не чувствует. Обычно после рабочей недели отец измотан физически и морально, проделки Джейсона раздражают его, и он не дает сыну спуска. Чуть что, он кричит на мальчика, бывает с ним резок. В этом и заключается все его воспитание. Отец считает, что он помогает сыну исправиться, стать ответственным молодым человеком. На самом деле Джейсон обижается на него и боится отца. Ему не особенно хочется делать то, что требует отец, и он старается пореже попадаться тому на глаза.

Даже случайный наблюдатель без труда заметит связь между недостатком любви и недостатком уважения. Мальчик не обижался бы так на отца за резкость и грубость, если бы был уверен в его любви. Когда нет этой уверенности, как в случае с Джейсоном, такими методами нельзя воспитать ответственность. Отцовский крик порождает в мальчике лишь злобу и неприятие.

Если бы Джейсон был уверен в том, что отец любит его, он понял бы, что отец заботится о его благе, даже если использует не слишком правильные методы воспитания. Но поскольку любви он не чувствует, он считает отца самодуром, а его требования – бессмысленными. Джейсону кажется, что он только досаждаёт отцу, всегда ему мешает, и это серьёзно травмирует мальчика, он перестаёт себя уважать.

Вы видите, как важно чувствовать ребенку вашу безусловную любовь. Вы справитесь с этим, если вы владеете пятью способами выражения любви. Каждому ребенку необходима безусловная любовь, когда он знает, что его любят всегда, несмотря ни на что, иначе он лишен уверенности в том, что он нужен. Только создав эту уверенность, вы сможете добиться результатов в воспитании. Дорогие родители, помните, во всем нужно соблюдать порядок. Сперва – безусловная любовь, потом – воспитание.

## Детская любовь

Прежде чем вы начнете с любовью воспитывать ребенка, задайте себе два вопроса:

1. *Как ребенок любит?*
2. *Чего он хочет, когда плохо ведет себя?*

Итак, как же ребенок любит? Не так, как взрослые. В отличие от детей мы стремимся дать другим безусловную любовь. Получается это не всегда. Поэтому обычно мы отдаем свою любовь не просто так. Мы любим, чтобы любили нас. Например, Джон влюбился в Мери и надеется на взаимность. Он делает все возможное, чтобы добиться ее любви. Он старается быть добрым, приятным, заботливым. Он внимателен к девушке, уважает ее, ухаживает за ней. Поскольку он не уверен в любви Мери, он ни на минуту не позволяет себе забыть. Он не будет вести себя плохо, ведь его цель – завоевать ее любовь. Он любит, чтобы любили его. Его любовь – любовь с расчетом на взаимность, любовь рассудочная.

Но ребенок не может любить, рассчитывая получить любовь взамен, не знает он и о безусловной любви. Он слишком мал, он не созрел ни для той, ни для другой. Его любовь – по-детски эгоистична. Он инстинктивно понимает, что ему нужна привязанность. Если он не чувствует уверенности, что его любят, он бессознательно стремится найти, обрести эту уверенность. Он не задумывается, что его родители тоже нуждаются в такой уверенности, и их тоже нужно утверждать в этом чувстве. Единственная его потребность – быть уверенным, что **его** любят, что **он** нужен. Когда индикатор этого чувства уверенности приближается к нулю, ребенок настойчиво требует любви. Он спрашивает: «Ты любишь меня?» Ваш ответ на этот вопрос определяет, как он будет вести себя. Сформулируем самую главную причину непослушания: ребенок лишен вашего внимания, он не чувствует своей нужности, не ощущает вашей любви.

Некоторые родители считают, что ребенок примерным поведением должен завоевывать любовь, но это просто невозможно. Своим поведением ребенок привык испытывать нашу любовь. Он спрашивает: «Ты любишь меня?» Если мы отвечаем: «Да, люблю» и наполняем его уверенностью в этом, он успокоится и ему не нужно будет постоянно проверять нас. Кроме того, нам легче станет контролировать его поведение. Если же мы ошибочно полагаем, что сперва ребенок должен постараться хорошо себя вести и только потом мы можем проявить любовь, он постоянно будет разочаровывать нас. Мы будем считать его плохим, неуважительным, дерзким и бессердечным, а он просто хочет, чтобы ему ответили: «Да, я люблю тебя и таким».

Когда ребенок всем своим поведением спрашивает: «Ты любишь меня?», нам может не нравиться, как он делает это. Тогда ребенок понимает: надежды на любовь нет, он отчаивается, и его поведение портится окончательно. Ничто не приводит ребенка в такое отчаяние, как недостаток любви. Бессмысленно требовать от него хорошего поведения, не убедив его

прежде, что вы любите его. Наша обязанность – наполнять его сердце любовью, используя для этого все пять способов и делая основной упор на том способе, который ему наиболее близок.

Второй вопрос, который мы должны задать себе, чтобы воспитывать ребенка с любовью: «Чего он хочет добиться, когда плохо ведет себя?» Вместо этого многие родители спрашивают: «Что сделать, чтобы он прекратил так вести себя?» За этим следует логичный ответ: «Наказать его». Это – одна из причин, почему родители так часто наказывают детей, даже не пытаясь выбрать более подходящий способ исправить их поведение. Если мы привыкли использовать наказание как единственное средство воспитания, мы просто не можем рассмотреть настоящие потребности ребенка. Ребенок не чувствует любви, если мы так реагируем на плохое поведение.

Когда мы спрашиваем: «Почему он ведет себя так, чего добивается?», мы рассуждаем здраво и можем выбрать верное направление. Ребенок плохо ведет себя, потому что ему чего-то не хватает, ему что-то нужно. Если мы обращаем внимание только на поведение и не пытаемся понять его потребности, мы не сможем сделать правильный шаг. Мы спрашиваем себя: «Что сделать, чтобы он перестал шалить?», и это приводит к бездумным несправедливым наказаниям. Лучше спросить себя: «Что ему нужно?», тогда вы овладеете ситуацией и сможете с ней справиться.

## **Причина непослушания: недостаток любви**

Когда ваш ребенок плохо ведет себя и вы задаете вопрос: «Что ему нужно?», первое, о чем вы должны задуматься: «Может, ему не хватает нашей любви?» Гораздо легче воспитывать ребенка, когда он чувствует, что его по-настоящему любят; особенно если причина непослушания – недостаток любви. В такие моменты не забывайте о способах выражения любви, в частности о «языке прикосновений» и «времени». А кроме того, изучайте своего ребенка, наблюдайте за ним. Если ребенок поступает дурно, не нужно закрывать на это глаза. Но когда мы неправильно реагируем на проступок, когда мы слишком суровы либо не в меру снисходительны, у нас и в дальнейшем будут возникать трудности с этим ребенком; причем чем он старше, тем серьезней проблемы. Да, мы должны воспитывать его, учить его вести себя хорошо, однако первый шаг в этом направлении – не наказание.

Маленькие дети не знают, как правильно попросить нас о любви. Они шумят и капризничают, вряд ли взрослый во всех этих выходках увидит просьбу о любви. Когда мы поймем, что на самом деле они хотят, чтобы мы обратили на них внимание, взяли их на руки, позаботились о них, мы вспомним, что это – дети, и тогда с радостью исполним наш первейший родительский долг и наполним их уверенностью в нашей любви, а потом поможем им двигаться вперед, к зрелости.

## **Другая причина: недомогание**

Было бы легко поправимо, если бы плохое поведение происходило всегда только оттого, что уверенность ребенка в нашей любви иссякла. Не всегда так бывает. Что делать, если причина непослушания не в этом?

После того как вы спросили себя: «Что нужно моему ребенку?» и убедились, что он знает и чувствует вашу любовь, подумайте, может, дело в плохом самочувствии? Вторая по распространенности причина непослушания – физическое недомогание, и чем младше ребенок, тем чаще его самочувствие влияет на поведение. Спросите себя: «Не болит ли у него что-нибудь? Может, он проголодался? Хочет пить? Устал? Заболел?» Нельзя наказывать

ребенка, если он капризничает из-за плохого самочувствия. Такое поведение можно быстро исправить и без наказаний.

## Ребенок раскаивается, родители прощают

Допустим, вы определили, что плохое поведение вызвано не самочувствием. Как действовать дальше? Спросите себя: «Сожалеет ли ребенок о том, что сделал?» Если ребенок действительно стыдится того, что натворил, прекратите разбирательства. Он все понял и раскаялся; в этом случае наказание только навредит. Вам нужно радоваться. Ведь ребенок самостоятельно осознал, что вел себя плохо, и в нем заговорила совесть.

Что определяет поведение ребенка (да и взрослого), когда у него есть выбор, как поступить? Правильно, совесть. А что ее воспитывает? Вина. Человек должен почувствовать вину, чтобы в нем заговорила совесть. А что может полностью снять чувство вины? Вы угадали, наказания, и особенно телесные наказания. Итак, если вы наказываете ребенка, когда он уже сожалеет о сделанном и чувствует свою вину, вы не даете совести развиваться в нем. В такой ситуации наказание обычно вызывает не угрызения совести, а гнев и обиду.

Когда ребенок искренне раскаивается в содеянном, не наказывайте его, а простите. Вы прощаете его и подаете ему прекрасный пример, этот урок ребенок запомнит на всю жизнь. Когда родители прощают его, ребенок сам учится прощать себя и других. Только подумайте, какой подарок вы можете сделать ему. Вы когда-нибудь видели ребенка, который по-настоящему раскаялся и получил прощение от родителей? Любовь переполняет малыша. Для него это незабываемое событие.

Есть еще один способ, с помощью которого вы можете научить ребенка прощать. И этот способ – извиняться, когда вы несправедливо обошлись с ним. Часто ли вы в таких случаях просите прощения у ребенка? Это случается, но крайне редко. Если так, вы несправедливо обижаете его и не извлекаете никаких уроков из происшедшего.

## Контролировать поведение ребенка

Мы, родители, несем ответственность почти за все, что происходит с нашим ребенком, хотя часто мы готовы с этим спорить. Однако мы способны помочь нашим детям избегать плохого поведения, а значит, и последующего наказания. Вот пять способов, которыми вы можете пользоваться, чтобы контролировать поведение ребенка. Среди них: два позитивных, два негативных и один нейтральный. Когда будете разбирать каждый из них, задумайтесь, какими методами контроля вы пользовались до сих пор, и, может быть, вам захочется что-то добавить к ним, а что-то изменить.

### 1. Просьбы

Просьбы – очень важный позитивный способ контролировать поведение ребенка. Он приносит пользу всем: и ребенку, и родителям. Просьбы приятны ребенку, они не вызывают в нем злобы и протеста, которые обычно возникают, когда родители приказывают ему сделать что-то. С другой стороны, когда родители просят детей о чем-то, им гораздо легче оставаться доброжелательными и, таким образом, следовать главному правилу родителей – «быть доброжелательным, но твердым». Когда вы просите о чем-то ребенка, вы одновременно сообщаете ему три очень важные вещи. Во-первых, вы уважаете его чувства. Вы как бы говорите ему: «Я понимаю, что у тебя есть чувства, и уважаю то, что ты чувствуешь сейчас». Во-вторых, вы говорите ему, что признаете за ним право иметь собственное мнение: «Я уважаю твое мнение по этому вопросу». И наконец, самое главное. Просьбы сообщают

ребенку, что вы считаете его достаточно ответственным и разумным, чтобы самому понимать, как нужно правильно себя вести. Современным детям часто не хватает именно ответственности. Ребенок может научиться ответственности, только если вы дадите ему такую возможность. Используя просьбы, вы помогаете ему стать самостоятельной и ответственной.

Ребенок, которого так воспитывают, чувствует, что он и родители – партнеры. Они делают общее дело: воспитывают в нем характер. Такое воспитание, вопреки распространенному убеждению, не приводит к вседозволенности. Ребенок не перестает уважать родительскую власть. Напротив, он гораздо больше уважает родителей, потому что видит: они не просто говорят ему, что делать, они в первую очередь заинтересованы, чтобы это пошло ему во благо.

## 2. Приказы

Бывает, что родителям не обойтись без приказов. Конечно, если у вас есть выбор, лучше прибегнуть к просьбе, однако, когда просьбы не действуют, нужно уметь потребовать, воспользоваться своей властью. Приказы – негативный способ контролировать поведение ребенка, потому что произносить их надо жестко, командным тоном. Это почти всегда раздражает и обижает ребенка, портит ему настроение, особенно если родители часто прибегают к этому средству. Кроме того, в приказах заложен негативный подтекст. Вы говорите ребенку, что он должен сделать, у него нет выбора, он даже не может высказать свой взгляд на происходящее и уж тем более спорить с вами. Вы сообщаете ему, что его чувства и мысли вас не волнуют. Всю ответственность вы берете на себя, вы словно говорите: «Мне все равно, что ты думаешь по этому поводу; мне безразлично, нравится тебе это или нет. Ты не можешь отвечать за свои поступки и поэтому будешь делать все так, как я скажу тебе».

Если вы слишком часто пользуетесь авторитарными методами: приказываете, кричите, выговариваете – все это перестает действовать на ребенка. Если же обычно вы просите, мягко наставляете ребенка, тогда приказ становится куда более эффективным.

У родителей много власти и авторитета. Однако если вы постоянно требуете, кричите на ребенка, вы попусту растрачиваете свою власть. Приберегите такие крайние средства для особо важных случаев. Оставайтесь доброжелательным, но твердым. Это не только сохранит ваш авторитет, но даже увеличит его, потому что вы завоеуете уважение ваших детей, а кроме того, их любовь и благодарность.

Дети очень наблюдательны. Ребенок видит и слышит, как другие родители обращаются со своими детьми. Он замечает все: и грубость, и властность, и раздражение. Если вы с ним всегда доброжелательны, но тверды, вы не можете представить себе, как он будет вам благодарен. Он будет счастлив иметь таких родителей, как вы!

## 3. Физическое управление

Этот способ поможет вам мягко направить ребенка туда, куда нужно. Это второй позитивный метод контролировать поведение ребенка; он особенно эффективен с маленькими детьми, которые часто делают не то, чего бы нам хотелось, даже если их поведение нельзя назвать плохим. Например, негативизм двухлетних малышей часто путают с неповиновением. Маленький Денни говорит: «Нет», а потом делает то, о чем его попросили. Конечно, сделать это он может и не сразу, но в конце концов он выполнит родительскую просьбу. Он может казаться вам непокорным, но это не так. Негативизм в два года – нормальное явление. Таким образом ребенок психологически отделяет себя от отца с матерью.

Малыш просто хочет почувствовать, что может сказать «нет». Если вы накажете его за это, вы не просто обидите его, вы помешаете ему нормально развиваться. Пожалуйста, не путайте негативизм с неповиновением. Это абсолютно разные вещи.

Скажем, вы подзываете к себе трехлетнюю дочь. Начинаете вы с просьбы: «Солнышко, ты не подойдешь ко мне?» Она отвечает: «Нет». Вы пытаетесь приказывать ей: «Иди сюда! Сейчас же!» Она в ответ снова: «Не пойду». Искушение наказать ее за это велико, но вы должны сопротивляться ему. Иначе вы рискуете несправедливо обидеть девочку. Просто подойдите к ней, возьмите ее за руку, и вместе вернитесь на место. Если она сопротивляется, вырывает руку, значит, это действительно неповиновение, и вам следует принять соответствующие меры. Однако чаще всего она спокойно пойдет за вами, ей просто хотелось сказать «нет». Вы не наказали ее за это, и никто не пострадал.

Негативизм свойственен двухлетним детям, однако вы можете столкнуться с ним, даже когда ребенок подросток. Если вы не уверены, что правильно оцениваете ситуацию, попробуйте физическое управление. Особенно этот метод хорош, когда ребенок отказывается делать что-то в общественном месте, – родители могут, не вступая в пререкания, просто взять его за руку и увести.

## 4. Наказания

Наказание – четвертый способ контролировать поведение. Это самый негативный и самый сложный метод. Во-первых, наказание должно соответствовать проступку, ведь дети так остро чувствуют любую несправедливость. Они знают, когда родители обошлись с ними чересчур строго, а когда были слишком снисходительны. Если в семье не один ребенок, старайтесь быть одинаково строгими и одинаково мягкими со всеми: дети сразу же определяют любимчиков.

Во-вторых, одно и то же наказание дети воспринимают по-разному. К примеру, один, когда ему запрещают выходить из комнаты, чувствует себя настоящим заключенным; второй даже рад, что его оставили в покое. В-третьих, наказания варьируются. Родители назначают их в зависимости от того, в каком расположении духа находятся. Когда они в хорошем настроении, они добрее, становятся снисходительными. Если они встали не с той ноги, наказание за ту же провинность будет гораздо строже.

Даже если вам очень сложно решить, как и в каких случаях следует наказывать ребенка, вы должны уметь назначить наказание и сделать это правильно. Вы можете облегчить себе задачу, если заранее спланируете, как и за что наказывать. Вы можете сделать это вместе с супругом или с хорошим другом. Сядьте и продумайте, какое наказание соответствует тому или иному проступку. В этом случае даже если вы рассердитесь, это не помешает вам определить ребенку справедливое наказание.

Когда ребенок плохо ведет себя, задайте себе вопросы, которые мы советовали, и если вы на все ответите отрицательно, задайте еще один вопрос: «Это неповиновение?» Неповиновение означает открытое сопротивление родительской власти. Естественно, неповиновения допускать нельзя, и такое поведение нужно исправить. Однако если ребенок отказывается слушаться вас, это не значит, что его тут же следует наказать. Если просьба может исправить ситуацию (а это случается часто), воспользуйтесь просьбой. Если физическое управление или приказ сработали, прекрасно. Если ничего не помогает, остается наказание. Однако будьте с ним осторожней. Чтобы больше узнать об этом, прочтите книгу Росса Кэмпбелла «Как справляться с гневом ребенка».

Еще раз напоминаем, не пользуйтесь наказанием как основным способом воспитывать ребенка или подростка. Вы только спровоцируете ненужную злобу. Кроме того, вы вынудите



ребенка подавлять свой гнев, тогда, пытаясь отомстить, он может ответить вам пассивной агрессией. (Мы обсудим пассивно-агрессивное поведение в главе 10.)

## **5. Коррекция поведения**

Контролировать поведение можно и этим способом. Вы используете положительное подкрепление (делаете что-либо приятное ребенку), отрицательное подкрепление (отказываете ему в чем-либо приятном) или наказываете его (делаете ему что-либо неприятное). Пример положительного подкрепления – за хорошее поведение вы даете ребенку конфетку. Отрицательное подкрепление – за плохое поведение вы запрещаете ребенку смотреть телевизор.

Классический пример наказания: чтобы выработать у ребенка отвращение к плохому поведению, вы ставите его в угол.

Иногда корректировка поведения полезна, особенно если другие методы воспитания не действуют, и ребенок не раскаивается в плохом поведении. Но мы считаем, что к этому способу можно прибегать только в крайних случаях. Если родители злоупотребляют этим методом, ребенок не чувствует их любви. Главная причина в том, что корректировка поведения по сути своей условна – ребенок получает награду, только если ведет себя как нужно. Кроме того, в этом случае не учитываются ни чувства, ни потребности ребенка и он не ощущает безусловной любви. Если родители пытаются контролировать поведение ребенка лишь этим способом, у него разовьется ложная система ценностей. Единственное, к чему он будет стремиться, – награда. Его отношение ко всему вокруг определяется вопросом: «А что мне за это будет?»

Другая проблема в том, что если родители слишком часто пользуются этим методом, ребенок научится сам использовать его по отношению к родителям. Он будет выполнять родительские указания лишь для того, чтобы получить от них что-то. Он научится манипулировать вами.

У этого метода столько недостатков, что, возможно, вы удивляетесь, почему мы вообще рекомендуем его. Повторяем, в отдельных случаях с непокорными строптивыми детьми он может оказаться полезным. Вы должны выработать систему поощрений и наказаний, это непросто: на это требуется много сил, времени и упорства.

### **Выражайте любовь до и после наказания**

Поскольку наибольший воспитательный эффект достигается, если ребенок уверен в родительской любви, он не должен сомневаться в ней, даже когда его наказывают. А значит, нужно выразить ему любовь до и после наказания. Согласитесь, это разумно. Как вы уже знаете, самый действенный способ показать ребенку, что вы любите его, – употребить тот способ доказать любовь, который ему более всего понятен. Не забывайте об этом, даже если вам предстоит наказать сына или дочь.

Ларри – инженер-электротехник, по характеру требовательный и жесткий. Детей он воспитывал в строгости: за каждой провинностью неумолимо следовало суровое наказание. Когда он узнал о «языках любви», он тут же определил, что родной «язык» его сына – прикосновение. Он понял: методы воспитания надо менять. Вот что он рассказывает:

– Кевин играл в бейсбол рядом с домом и выбил соседское окно. Он знал, что я не разрешаю играть в мяч во дворе, для этого есть спортивные площадки. Тем более парк – в пяти минутах ходьбы. Несколько раз мы говорили об этом. Сосед видел, как Кевин разбил стекло, он пожаловался моей жене, и она позвонила мне на работу.

Когда я вернулся домой, я сразу же прошел в комнату сына. Он сидел за компьютером. Я подошел сзади и положил руки ему на плечи. «Сейчас, пап. Подожди», – сказал он. Через минуту он повернулся и приготовился слушать. Я привлек его к себе и начал: «Сынок, нам нужно поговорить. К сожалению, то, что я скажу, будет тебе неприятно. Мне и самому нелегко, ведь я люблю тебя больше всего на свете». Я прижал его к себе и помолчал немного. Потом усадил его на стул, сел напротив и, взяв его за руку, продолжил: «Мама позвонила мне сегодня и рассказала, что у тебя произошло с мистером Скоттом. Ты не нарочно, я верю, и все же играть с мячом во дворе нельзя. Ты это знал, но нарушил правило, поэтому мне придется наказать тебя. Мне очень жаль, но это для твоего же блага. Итак, следующие две недели никакого бейсбола. Кроме того, нужно возместить ущерб. Ты сделаешь это из своих карманных денег. Мы позвоним мистеру Скотту и спросим, во что обошлось ему новое стекло».

Я вновь обнял сына, поцеловал его и сказал: «Я люблю тебя, сынок!» – «Я тоже люблю тебя, папа», – ответил он. Я вышел из комнаты, понимая, что поступил верно. Я показал сыну, как он дорог мне. Я чувствовал себя гораздо лучше, потому что, даже наказанный мной, сын знал, что я люблю его.

Я говорил на его родном языке любви, и он правильно воспринял мое наказание. Он понял, что оно справедливо. Раньше я никогда не думал о справедливости; я наказывал его, потому что был зол. Я был резок, кричал, произносил обидные для него слова, а иногда в порыве ярости мог и ударить его. Я благодарен Господу, что теперь могу иначе воспитывать сына.

Если бы для Кевина поощрение было бы выражением любви, Ларри действовал бы иначе. Он мог бы вести беседу примерно так:

– Кевин, нам с тобой нужно поговорить. Ты знаешь, что я очень люблю тебя. Я горжусь твоими школьными успехами; я вижу, как ты стараешься, как много работаешь. Естественно, после уроков тебе хочется отдохнуть, поиграть с друзьями. Я все понимаю. Обычно ты слушаешься меня, и это очень хорошо. Мне почти не приходится делать тебе замечаний. Ты удивительно разумный мальчик. Поэтому когда мама рассказала мне о сегодняшнем происшествии, мне было трудно поверить. Это так на тебя не похоже!

Наверное, ты в курсе, что мистер Скотт днем заходил к нам и пожаловался на тебя маме. Он видел, как ты разбил ему окно. Я понимаю, это произошло случайно, ты не хотел. Но ведь ты помнишь наш уговор: во дворе в бейсбол не играть. Ты нарушил его. Мне неприятно тебя наказывать, но я должен это сделать. Никакого бейсбола две недели. Кроме того, ты оплатишь мистеру Скотту выбитое стекло. Я позвоню и спрошу, сколько это ему стоило.

Я не сержусь на тебя. Я знаю, ты сделал это не нарочно. Может, ты так увлекся, что даже и не вспомнил, что я просил тебя не играть рядом с домом. Я очень люблю тебя. Ты у меня такой славный, такой умница! Ты, конечно, сможешь извлечь урок из этого происшествия.

Сказав это, Ларри мог бы обнять и поцеловать сына. Однако он знал, что поощрение – «язык», понятный для сына, задача Ларри найти верные добрые слова. Их непременно нужно сказать до и после наказания.

Поймите, если мы советуем использовать в данном случае понятный ребенку способ доказать свою любовь, родной «язык» ребенка, это вовсе не значит, что об остальных способах можно позабыть. Говорите и на них. Но главное – основной способ передать любовь, четыре остальных – вспомогательные. Вы стремитесь, чтобы ребенок понял, что вы любите его. Как вы добьетесь этого, зависит от вас. Главное – выразить любовь до и после наказания. Поскольку вы знаете, что нужно показать ребенку, что вы любите его, вы невольно призадумаетесь, какое наказание ему назначить. Поэтому, скорее всего, ваше наказание будет справедливым.

## Не забывайте о «родном языке» ребенка

Если вы разбираетесь в «родном языке» вашего ребенка, вы сможете выбрать правильный метод воспитания. Наказание не должно иметь отношения к его «родному языку». Помните об этом и никогда не употребляйте главный для ребенка способ доказательства вашей любви, выражая на нем неприязнь. Такое наказание не приносит желаемого эффекта, оно причиняет ребенку невыносимую боль. Возможно, вы хотели ему помочь, хотели исправить его поведение и делали это из любви. Но он этого не поймет. Он поймет, что его хотели обидеть, ударить побольнее.

К примеру, ребенок чувствует лучше всего вашу любовь через слова поощрения, а вы, когда недовольны им, повышаете голос, говорите резко. Вы считаете, что воспитываете его, даете ему понять, что вам неприятно его поведение. Ваш ребенок, однако, считает, что вам неприятно не только его поведение, но и он сам. Постоянная критика и грубость вредят любому ребенку, но ребенка, для которого этот «язык» родной, они калечат. Шестнадцатилетний Бен уверен, что отец не любит его. Причина – отцовские методы воспитания. Отец постоянно кричит на мальчика, оскорбляет его. Бен никогда не сможет забыть этих слов. Вот что он рассказывает:

– Стоит мне что-нибудь сделать не так, он начинает орать. Как он только меня не называет! Однажды он сказал мне, что я ему не сын, потому что его сын не мог бы быть такой дрянью. Может, он прав, может, я не его сын. Не знаю. Единственное, что я знаю: он меня не любит.

Из дальнейшего разговора стало ясно: «родной язык» Бена – слова поощрения. Когда отец, желая выразить недовольство сыном, говорил с ним резко, он сам подрывал его веру в родительскую любовь. Будьте осторожны. Если для вашей дочери способ выражения вашей любви – время, не стоит лишать ее внимания: скажем, надолго ставить в угол всякий раз, как она нашалит. Если способ выражения вашей любви – прикосновение, нельзя лишать ее ласки. Для десятилетнего Эрика прикосновение – тоже способ выражения любви. С матерью у них полное взаимопонимание: она сама говорит на этом «языке» и не отталкивает Эрика, когда он в шутку лезет бороться с ней, прыгает ей на шею. Ей нравится возиться с сыном, ласкать его.

С отцом – все по-другому. Он вырос в семье, где детей воспитывали ремнем, и считает, что телесное наказание – самая доходчивая форма воспитания. Нет, он не избивает Эрика, но когда мальчик шалит, отец может и отшлепать его. Конечно, он старается бить не больно, у Эрика даже следов на коже не остается. Но каждый раз мальчик горько плачет и долго не может успокоиться после такого воспитания. Отец просто не понимает, что он пользуется родным «языком» сына, чтобы выразить свою неприязнь. Значит, Эрик чувствует, что его наказали, потому что не любят. Отшлепав мальчика, отец никогда не пытается утешить его: обнять или поцеловать. Он считает, что это было бы нелогично, ведь Эрик наказан. Отец Эрика искренне убежден, что он правильно воспитывает сына. Он не понимает, что своими руками строит между ними стену неприязни. Мы, родители, не должны забывать, что цель наказания – исправить плохое поведение и воспитать в ребенке самодисциплину. Если, желая наказать его за плохое поведение, мы не учитываем, какой способ выражения любви главный для ребенка, он будет считать, что его не любят. Когда он чувствует вашу любовь, воспитание будет гораздо более эффективным.

ПЯТЬ ПУТЕЙ  
 К СЕРДЦУ  
РЕБЕНКА

---

## Глава девятая Обучать любя

Родители – первые и главные учителя. В последнее время исследователи сходятся на том, что нужно стимулировать основные способности к учению ребенка до того, как ему исполнилось шесть лет. Доктор Бертон Уайт, основатель и руководитель Гарвардского дошкольного проекта, говорит: «Очевидно, если ребенок в течение первых трех лет получает богатый учебный опыт, в дальнейшем он полностью сможет реализовать свои способности»<sup>8</sup>. Социологи и педагоги убеждены, что, поощряя учебные способности ребенка с самого раннего возраста, можно избавить его от многих трудностей. Создаются программы в помощь детям из неблагополучных семей. Эти программы направлены на то, чтобы подстегнуть учебные способности ребенка и компенсировать неблагоприятное влияние семьи. Да, мы, родители, – первые учителя. И один из наших главных помощников – дисциплина. Надлежащие правила, установленные с любовью, способны подстегнуть способности к учебе. В восьмой главе мы говорили, что задача воспитателя – вести ребенка к зрелости; теперь давайте рассмотрим второе необходимое условие зрелости – обучение. Хороший воспитатель с помощью дисциплины помогает ребенку развиваться интеллектуально и овладевать искусством общения, столь необходимым в жизни.

Таким образом, в последние годы в обществе признание получила мысль о том, насколько важно начинать обучение в самом раннем возрасте. Это еще раз подчеркивает ответственность родителей за интеллектуальное развитие детей. Не нужно понимать это буквально, от вас не требуется усадить малышей-дошкольников за парту и, уподобившись учителю, вести уроки. Вы должны разглядеть в ребенке врожденную тягу к учению, к исследованию мира; а потом удовлетворить растущие потребности его мозга в сенсорных раздражителях.

Дети любят играть, и многие родители, глядя на это, считают, что обучение можно отложить до того времени, когда ребенок пойдет в школу. Однако малышам нравится учиться. Они от рождения жаждут знаний. Ненасытно, как губка, они впитывают все новое. К несчастью, взрослые, сами того не понимая, могут охладить этот пыл. Если внимательно понаблюдать за малышами, вы заметите, что детские игры – это не просто забавы. Малыши постоянно работают, они добывают новые знания, навыки и умения. Они неутомимы. Они учатся переворачиваться на животик, ползать, вставать и ходить, они пробуют мир на вкус, на ошупь.

Как только дети научились говорить, вопросы так и сыплются из них: трех-четырех-летний малыш задает их дюжинами. Потом дети начинают подражать нам, они играют во взрослых. Вспомните, что это за игры. Чаще всего дети изображают взрослых за работой: играют в больницу, в магазин, моют посуду, водят машину, нянчат детей, пекут куличики из песка и т. п. Если вы понаблюдаете за ребенком хотя бы один день и спросите себя: «Что он больше всего любит делать? Что надолго приковывает его внимание?», вы поймете, что это такая деятельность, которая его чему-нибудь учит.

### Обучение дома

В идеале раннее интеллектуальное развитие должно происходить дома, в семье. Дети постигают мир с помощью чувств. Дом предоставляет богатую пищу для их зрения, слуха,

---

<sup>8</sup> Burton L. White, *The Origins of Human Competence* (Lexington, Mass.: D. C. Heath and Company, 1979), 31.

осязания, обоняния и вкуса, таким образом в семье естественное желание ребенка познавать мир и учиться может быть полностью удовлетворено. Кроме того, родителям принадлежит основная роль в развитии речевых навыков. Отец и мать должны говорить с ребенком, по нескольку раз повторять ему слова, подбадривать его, поощрять, поправлять, если нужно; все это соответствует естественному желанию детей учиться. Если с ребенком постоянно разговаривают и занимаются, его словарный запас растет, он быстрее учится строить фразы. Позже на родительском примере он учится выражать в словах свои мысли, чувства и желания.

Все сказанное справедливо для интеллектуального развития в любой области. Если родители не стимулируют ребенка, не стремятся ускорить его рост, скорее всего, учеба будет даваться ему с трудом, и прогнозы на его обучение в школе неблагоприятны. Школьная программа лишь частично может компенсировать отсутствие стимулов со стороны родителей.

Приятная домашняя обстановка располагает ребенка к учебе. Дети познают мир с помощью чувств, они необычайно эмоциональны. Они скорее запоминают свои чувства, чем факты. Это значит, что вашему ребенку гораздо легче рассказать, как он чувствовал себя в какой-то ситуации, чем вспомнить детали происшествия. Например, ваша дочь может вспоминать, как ей понравилась сказка и как ей было весело, даже когда она почти забудет содержание.

Вполне вероятно, что, вернувшись из школы первого сентября, ваш сын не сможет вспомнить, что было на уроке, зато подробно опишет свою учительницу. Обучая ребенка, вы должны относиться к нему с уважением, добротой и участием. Вы должны позаботиться, чтобы он не сомневался в своих способностях. Поэтому критиковать ребенка, унижать его – недопустимо. Если учитель постоянно придирается к нему, ребенка никогда не заинтересует предмет, каким бы увлекательным он ни был. Когда вы уважаете ребенка, он уважает вас и вашу точку зрения.

То, насколько успешно будет проходить обучение, зависит прежде всего от вас. На любом этапе: в детстве, в школьные годы – родители должны принимать живое участие в развитии способностей ребенка. Конечно, учеба – сложный процесс, на него влияет множество факторов. И все же ваше участие – один из основных.

## **Помочь ребенку эмоционально расти**

Чтобы лучше понять, от чего зависят способности ребенка к обучению, вы должны усвоить следующий факт: ребенок любого возраста будет хорошо учиться только в том случае, если уровень его эмоциональной зрелости соответствует его возрасту. Запомните, это очень важно. Ребенок растет, он способен усваивать все больше нового. На это оказывают влияние несколько факторов, и самый важный из них – его эмоциональная зрелость. Чем более ребенок зрел эмоционально, тем лучше он учится. Развиваться ребенку эмоционально в первую очередь помогают родители.

Это не значит, что родители несут ответственность за все школьные проблемы: на способность к обучению влияет множество факторов. Однако эмоциональное развитие отражается на готовности и способности ребенка учиться, и здесь родители могут оказать ему наибольшую помощь. Мы стимулируем его способности, постоянно поддерживая уверенность в нашей любви.

Если вы постоянно используете все пять способов, доказывающих вашу любовь: прикосновение, поощрение, уделяя время ребенку, даря подарки и помогая ему, вы способствуете интеллектуальному развитию ребенка. В первые годы жизни, когда определить основной способ, который будет понятен ребенку для выражения любви, еще сложно, вы должны использовать все пять способов. Таким образом, вы не только удовлетворяете эмоциональ-

ную потребность ребенка в любви, вы даете ему физические и интеллектуальные стимулы, необходимые для развития зарождающихся в нем интересов. При этом не следует забывать о воспитании и обучении своих детей.

Если родители не задумываются о способах выражения любви, а просто стараются удовлетворить физические потребности детей: обеспечить им кров, пищу, одежду, они не дают ребенку стимулов развиваться интеллектуально и эмоционально. Ребенок взрослеет, он нормально развивается физически, однако интеллектуально и эмоционально отстает от сверстников. У ребенка, которому не хватает любви и привязанности, нет стимулов преодолевать трудности, с которыми он сталкивается в школе. Теплые сердечные отношения между ним и родителями – лучшая основа для того, чтобы у ребенка выработалась правильная самооценка и, таким образом, появился стимул к учебе.

Многие родители даже не понимают, что ребенок может отстать эмоционально. К сожалению, может, причем настолько, что никогда не догонит ровесников. Призадумайтесь, какая трагедия! Эмоциональная незрелость отражается на всех его качествах: на его самооценке, уверенности в себе, способности справляться со стрессовыми ситуациями, способности к социальной адаптации и к обучению.

Возможно, связь между любовью и обучением видна яснее всего у детей, которые пережили развод родителей. Это – серьезная травма для ребенка. Он не чувствует любви, вместо этого он испытывает неуверенность и страх, а это плохие спутники в учебе, порой ребенок теряет к учебе всякий интерес. Это может продолжаться долгие месяцы, пока близкие вновь не убедят его в своей любви и не восстановят мир в его душе. Как ни жаль, многим детям так никогда и не удастся полностью оправиться от потрясения.

Мы, родители, имеем огромное влияние на жизнь ребенка. Если вы воспитываете сына или дочь в одиночку, способы доказательств вашей любви помогут вам вновь дать им уверенность в себе. (Ваш бывший супруг тоже может принять в этом участие.) Помните, родители, объединившись с близкими ребенку людьми, могут наполнить его сердце любовью и позволить ему развиваться так, как должно. Ощущение, что тебя любят, способствует эмоциональному развитию, а значит, ребенок будет лучше подготовлен к учебе.

## Родительское участие

Министр образования Соединенных Штатов Ричард Райли утверждает: «Улучшить американскую образовательную систему можно лишь при участии родителей»<sup>9</sup>. В самом деле, согласно исследованию, проведенному в 1996 году, те учащиеся, чьи родители активно содействуют школе, гораздо лучше успевают, чем остальные дети. Однако общая картина неутешительна: «Выпускники средних школ по уровню знаний занимают последнее место среди их ровесников из других развитых стран». Кроме того: «Проблема не в отсутствии способностей, а в нежелании учиться», пишет Лоренс Стейнберг в своей книге «За стенами класса: Почему провалилась школьная реформа и что делать родителям»<sup>10</sup>. Стейнберг, преподаватель психологии, считает, что таким образом и дети, и родители выражают протест образовательной системе и не желают подчиняться требованиям общества.

---

<sup>9</sup> Jennifer Braun, «Parents Make for Kids Who Read Better», *Chattanooga Times*, 18 июня 1996, A10.

<sup>10</sup> Laurence Steinberg with B. Bradford Brown and Sanford M. Dornbusch, *Beyond the Classroom: Why School Reform Has Failed and What Parents Need to Do* (New York: Simon & Shuster, 1996), 183–184.

## Самоустранение родителей

Исследование, которое провел Стейнберг, охватывало более 20 000 учащихся и дало тревожные результаты. Две трети старшеклассников редко говорят с родителями о школе. Половина ребят приносит домой плохие отметки, и родителей это не заботит. Треть считает, что родители понятия не имеют об их учебе. Еще треть признается, что в школе они просто «валяют дурака».

Еще один тревожный факт мы узнали из общенационального опроса, когда родителей и подростков спрашивали об их отношении к наркотикам. Опрос проводился в 1996 году, и вот что выяснилось: две трети родителей, которые, будучи подростками, сами пробовали марихуану (в основном это поколение беби-бумеров<sup>11</sup>), считают, что и дети их, скорее всего, попробуют ее и что помешать этому не может никто<sup>12</sup>. Джозеф Калифано из Центра по вопросам наркомании при Колумбийском университете, комментируя такое отношение родителей, сказал следующее: «Меня тревожит, что беби-бумеры слишком терпимо относятся к наркотикам, они смирились с тем, что их детям угрожает смертельная опасность. Вместо того чтобы стараться предотвратить эту беду, они говорят: ничего не поделаешь!»<sup>13</sup>

Почти половина опрошенных родителей сказали, что вполне может случиться так, что их дети попробуют и более сильные наркотики. Остается лишь удивляться, как эти родители не понимают, что наркотики парализуют способность ребенка к обучению. Наркотики замедляют процесс развития. Это касается и эмоционального, и интеллектуального, и социального развития. Безразличие родителей – одна из основных причин, почему в стране так возросло число наркоманов-подростков. По данным Министерства здравоохранения, с 1992 по 1995 год оно возросло на 78 процентов<sup>14</sup>. Родители, которые считают, что они никак не могут повлиять на детей, должны осознать силу родительского авторитета.

Причин у антиобщественного поведения две: отсутствие уверенности в любви и неумение зрело справляться с гневом. Это, естественно, влияет и на способность ребенка учиться. Проблемы с поведением часто отражаются на процессе обучения: мы имеем в виду пассивную агрессию, говоря о проблемах поведения. Это бессознательное желание действовать наперекор родителям и всякой власти, когда дети, сами того не понимая, стремятся учиться плохо.

Мы, родители, обязаны наполнить ребенка уверенностью в том, что мы его любим, и научить его справляться с гневом. Если мы даем нашим детям все, что им нужно: если мы любим их, воспитываем и заботимся об их обучении, мы вправе ожидать, что все у них будет хорошо. Исследования подтверждают: участие родителей в учебном процессе помогает не только детям, но и школе, в которой они учатся.

## Роль отца

Все больше внимания уделяется роли отца в воспитании детей. Наблюдения, которые проводились в течение одиннадцати лет, показали: чем больше участия отец принимает в воспитании ребенка, тем меньше вероятность правонарушений и неуспеваемости в школе.

---

<sup>11</sup> Беби-бумеры – так в западных странах называют поколение людей, родившихся после Второй мировой войны (сороковые – пятидесятые годы). Baby Boom – взрыв рождаемости. (Прим. перев.)

<sup>12</sup> Lauran Neergaard, «Teens Expected to Try Drugs», *Chattanooga Times*, 10 сентября 1996, А1.

<sup>13</sup> Там же.

<sup>14</sup> Tim Friend, «Teen Use of Drugs Rises 78 %», *USA Today*, 20 августа 1996, А1.



Обычно малолетние преступники – это дети преступно равнодушных отцов, которые пренебрегали своим родительским долгом.

Вышеупомянутое исследование охватывало 584 семьи, его начали, когда детям было от семи до одиннадцати лет, и закончили, когда им было, соответственно, от восемнадцати до двадцати двух. Исследование проводилось университетом Северной Каролины под руководством Кэтлин М. Харрис. В его ходе было обнаружено: чем больше времени ребенок проводил с отцом, тем лучшее образование он в итоге получил. Кроме того, чем сильнее была привязанность между отцом и детьми, тем лучше было поведение этих детей<sup>15</sup>.

Вы, конечно, постараетесь воспитывать ребенка в любви, которая так нужна ему, но для этого необходимо проводить с ним достаточно времени, чтобы наполнять его этой уверенностью, что он нужен, необходим вам, используя все способы выражения вашего чувства. В ваших руках ключи от его успеха. От вас зависят его способности к обучению. И вам гораздо легче помочь своему ребенку, чем учителям и другим людям: вы знаете и понимаете его гораздо лучше, чем они, кроме того, вы занимаетесь с ним в теплой домашней обстановке, а дома и стены помогают.

## Справиться с тревогой

Если ребенок хорошо развит эмоционально, все в школе ему интересно, у него есть стимулы к учебе. Он может сосредоточиться, у него достаточно энергии, и он максимально использует свои способности. Напротив, когда ребенок подавлен, встревожен, когда ему кажется, что его никто не любит, учиться ему очень сложно, он невнимателен, отвлекается, быстро устает. Учеба кажется ему неинтересной, ему трудно сконцентрироваться на задании. Он слишком занят собой, своими проблемами, своими эмоциональными нуждами. Это мешает ему учиться.

Ребенку с повышенным уровнем тревожности трудно осваивать новое. Это становится особенно заметным, когда он сталкивается с особо сложными заданиями либо с заданиями, которые требуют от него совершенно нового подхода к решению. Тревожность, связанная с учебой, часто наблюдается у детей, которые перешли в пятый класс. Обычно этот переход сопровождается изменениями в содержании и методах обучения. Главное отличие в том, что ребенок должен перейти от конкретного мышления к абстрактному. До сих пор ему сообщали конкретные факты: Балтимор находится в штате Мэриленд. Теперь ему предстоит иметь дело с идеями и понятиями. Чтобы перейти от конкретного мышления к абстрактному, нужно совершить гигантский шаг, и не каждый ребенок способен вовремя это сделать.

Когда у ребенка не получается с легкостью перейти на следующий этап, он страдает по многим причинам. Во-первых, он постоянно в стрессовой ситуации, ведь он никогда до конца не понимает, о чем говорит учитель. Во-вторых, он отстает от одноклассников и, конечно, видит это, а значит, страдает его самооценка. Если время идет, а положение исправить не удастся, у ребенка начинается депрессия, которая влечет за собой еще большую тревожность. В конце концов ребенок чувствует себя полным неудачником. Поскольку переход в пятый класс – один из самых сложных и важных школьных этапов, родителям следует уделить ему особое внимание.

Все будет по-другому и ваш ребенок не столкнется с такими трудностями, если он созрел эмоционально. Под эмоциональной зрелостью мы понимаем способность контролировать тревожность, выдерживать стрессовые ситуации и не терять душевного равновесия. Чем лучше у ваших детей это получается, тем лучше они учатся. Оптимальный способ

---

<sup>15</sup> Marilyn Elias, «Teens Do Better When Dads Are More Involved», *USA Today*, 22 августа 1996, D1.

помочь детям эмоционально созреть и дать им стимул учиться – регулярно наполнять их уверенностью в вашей любви.

Один из признаков повышенного состояния тревоги – боязнь взглянуть в глаза собеседнику. Такому ребенку непросто решиться даже подойти ко взрослому или к ровеснику. Эмоционально неразвитый ребенок не может установить никакого контакта с окружающими. Внутреннее напряжение и состояние тревоги мешают ему справляться со школьными заданиями.

Иногда учителя помогают таким детям. Если преподаватель стремится установить с ребенком контакт, поддержать его, используя добрые взгляды и прикосновения, учеба дается легче. Когда эмоциональные потребности удовлетворены, страхи и состояние тревоги уменьшаются, а уверенность в себе и доверие к людям вокруг растут. Тогда дети способны учиться. Конечно, гораздо лучше, если потребность в любви и привязанности удовлетворяют родители.

## **Заинтересуйте ребенка**

Родители часто спрашивают: «Как пробудить в ребенке интерес к учебе?» Это можно сделать лишь после того как потребность ребенка в любви удовлетворена, и вы научили его справляться с гневом. Если вы не соблюдаете этого правила и не делаете ни того, ни другого, у вас ничего не получится. (В следующей главе мы подробно расскажем вам о гневе и пассивной агрессии.) Заинтересовать ребенка чем-то, когда он не чувствует, что вы по-настоящему любите его и заботитесь о нем, – необычайно трудно. Причина в том, что ребенок должен отождествлять свои интересы с интересами родителей, тогда он прислушивается к вашим советам и наставлениям. Если он не чувствует вашей любви, вы столкнетесь с пассивной агрессией: ребенок всегда будет поступать наперекор вам и делать прямо противоположное тому, о чем вы его просите.

Когда вы помогаете ребенку найти стимулы к учебе, главная ваша задача – воспитать в нем чувство ответственности. Ребенка, который не отвечает за свои поступки, нельзя стимулировать. Ребенок, который понимает свою ответственность, заинтересован в учебе.

## **Развивайте интересы ребенка**

Вы можете воспитать в ребенке ответственность (и таким образом заинтересовать его) двумя способами. Во-первых, определите, к чему у него есть склонности. Терпеливо наблюдайте, что ему нравится делать, что у него лучше всего получается, к чему его тянет. Поощряйте его, поддерживайте в нем этот интерес. Если вы видите, что ребенок любит музыку и хочет ею заниматься, отдайте его в музыкальную школу. Однако инициатива всегда должна принадлежать ему. Когда родители сами решают, что ребенку нужно брать уроки музыки, это редко приносит результаты.

## **Дайте ребенку самостоятельность**

Второй способ заинтересовать ребенка чем-то – не забывать: ответственность всегда берет на себя кто-то один, либо вы, либо он. Если вы позволяете ребенку проявить инициативу и не мешаете ему, он понимает: ответственность ложится на него, поэтому он старается сделать то, что задумал, как можно лучше. У него есть внутренний стимул. Если инициатива принадлежит вам и вы убеждаете ребенка заняться чем-то, что его не интересует, ответственность за успех – на вас. В этом случае ребенок вряд ли будет стараться: ведь ничто не подталкивает его к действию изнутри.

Давайте разберем это подробно на примере домашних заданий и отметок. На определенных этапах развития почти у всех детей начинаются трудности с домашними заданиями. Очень часто таким образом проявляется пассивная агрессия. С нею придется столкнуться всем родителям, ведь пассивно-агрессивное поведение в возрасте тринадцати – пятнадцати лет – дело обычное.

Например, ребенок хочет досадить родителям. Это и есть пассивная агрессия. Причем он метит в самое больное место, он делает то, что больше всего расстроит родителей. А в большинстве семей родители волнуются преимущественно об отметках. Таким образом, чем больше внимания родители уделяют отметкам и домашним заданиям, тем хуже будут обстоять дела с этим у ребенка. Он сопротивляется желанию родителей и учится плохо. Запомните еще вот что: чем усерднее вы проверяете у него домашние задания, тем меньше ответственности чувствует ребенок. А если он не старается как можно лучше сделать уроки (ведь родители все равно проверят и поправят, если нужно), у него нет и стимулов к учебе. Если вы хотите воспитать ребенка ответственным, если хотите, чтобы в нем проснулся настоящий интерес к учебе, постарайтесь понять: домашние задания – это не ваша обязанность, а его; и ответственность за их выполнение лежит на нем. Как вы должны вести себя? Скажите ребенку, что вы с радостью ему поможете, если будет нужно. Однако поскольку вы хотите, чтобы он сам нес ответственность за свою работу, вы не будете делать уроки за него.

Скажем, вашему сыну по математике задали сложную задачку. Вы не должны решать ее вместо него. Возьмите учебник, найдите раздел, в котором описывается, как решать подобные задачи, и вместе с сыном прочтите объяснения. Если он все понял, отдайте ему книгу. Вы помогли ему разобраться, а решать задачу – это его обязанность. Если вам кажется, что преподаватель недостаточно четко изложил материал, скажите сыну, чтобы завтра он попросил учителя объяснить еще раз.

Конечно, когда ребенок совсем запутался, вам придется шаг за шагом объяснить ему решение, возможно, воспользовавшись дополнительным материалом. Это вполне допустимо, если обычно он делает уроки без вашей помощи и понимает свою ответственность. Если же вы обнаружили, что уделяете его домашним заданиям слишком много внимания, постарайтесь постепенно переложить ответственность за их выполнение на ребенка. Не расстраивайтесь, если его отметки станут хуже, со временем они выправятся. Зато он станет ответственной, научится самостоятельно преодолевать трудности. А это гораздо важнее. Итак, мало-помалу вы должны устраниваться. И вскоре ваш ребенок прекратит без конца требовать помощи, он все сделает сам и намного быстрее. Он сможет больше времени уделять предметам, которые школьная программа не охватывает, а вы будете помогать ему и поддерживать его интересы.

Вы дадите ребенку хорошие стимулы к учебе, если позволите ему проявить инициативу и взять на себя ответственность за то, что он делает. К сожалению, в наши дни многие родители не замечают этой истины. Чаще всего ответственность за учебу ребенка берут на себя родители и учителя, им же принадлежит инициатива. Взрослые поступают так, от всей души желая помочь ребенку. Они ошибочно полагают, что если они сами обо всем позаботятся, они облегчат детям жизнь и учебу. Тем не менее это серьезная ошибка.

## **Выражайте любовь понятным ребенку способом**

Когда дети уверены в родительской любви, у них появляется больше стимулов учиться и дела в школе идут намного лучше. Если вы овладели понятным для ребенка способом выражать ему свою любовь, постарайтесь делать это, когда он утром уходит в школу и когда возвращается домой. Для школьника это очень важно. Каждый день его ждет что-то новое, ему приходится сталкиваться со множеством трудностей. Если родители поддерживают его

эмоционально, если каждое утро он идет в школу, уверенный в их любви и привязанности, а вечером возвращается домой, где ему рады и ждут его, – трудности ему нипочем, родительская любовь дает ему мужество и уверенность в себе.

Энн девять лет. Узнав о способах выражения любви, Мери, ее мать, решила немного изменить распорядок дня. Вот, что она рассказала нам:

– Сначала я не верила своим глазам. Но действительно, теперь у нас все по-другому. Школу Энн никогда особо не любила, училась средне. Когда подруга рассказала мне о том, как надо искать верный путь к сердцу ребенка, и о том, что она старается выражать своей дочке любовь на понятном ей «языке» каждый день утром и вечером, я подумала: почему бы и мне не попробовать. Способ доказать любовь моей дочке – помогать ей. Тогда я и не думала, что это так скажется на ее успехах в учебе. Результаты я ощутила практически сразу.

Утро в нашем доме – время суматошное, муж убегает на работу в семь; в половине восьмого проезжает школьный автобус и забирает Энн; а минут через пятнадцать и мне пора выходить: я работаю на полставки. Все мы суетимся, умываемся, одеваемся, сесть и всем вместе позавтракать у нас не получается, каждый сам обслуживает себя.

Учитывая, что помощь – способ доказательства любви для дочери, Мери спросила у нее:

– Утром, когда ты собираешься в школу, ты все успеваешь? Если тебе не хватает времени, так я помогу. Только скажи, что сделать.

– Наверное, завтрак, мам. Это самое трудное. Взять тарелку, ложку, залить хлопья молоком... Я тороплюсь, все проливаю. Если бы ты сама все приготовила, было бы лучше. Мери удивилась этой просьбе: она и не думала, что завтрак доставляет Энн столько хлопот, но согласилась. На следующее утро, когда Энн пришла на кухню, завтрак ждал ее на столе.

– Я сразу же заметила в ней перемены, теперь она всегда благодарила меня и уходила в школу в прекрасном настроении.

Прошло еще три дня, и я решила говорить с Энн на «языке помощи», когда она возвращается из школы. Для начала я испекла печенье. Энн пришла домой, бросила портфель, и я позвала ее на кухню: «Дочка, я испекла печенье, иди попробуй». Я налила ей молока, мы посидели вместе и поговорили о том, что было в школе. На следующий день я подшила юбку, которую она просила переделать неделей раньше. Когда Энн вернулась из школы, я сказала ей: «Юбка готова. Посмотри, как тебе теперь длина. Давай примерим». Когда она надела юбку, я оглядела ее со всех сторон и похвалила: «Ну как же тебе идет!» Она улыбнулась и поблагодарила меня. Каждую ее просьбу я внимательно выслушивала и даже записывала в блокнот. Я понимала: это поможет мне правильно выразить дочери любовь. Но больше всего мне нравилось готовить для нас полдник. Каждый день, когда она приходила домой, мы вместе сидели на кухне, угощались и разговаривали.

Прошло четыре месяца. Ее отношение к школе совершенно изменилось, она охотно рассказывает мне, что было сегодня на уроках. Мне кажется, теперь ей нравится ходить в школу, ей интересно, у нее появился стимул учиться. Кроме того, я чувствую, что мы стали гораздо ближе друг другу.

Если бы прикосновение было способом доказательства любви для Энн, тогда Мери добила бы того же результата, обнимая дочь на прощание, когда она уходит утром, целуя ее, когда она возвращается. Конечно, девочке понравились бы и печенье, и молоко, но на первом месте была бы материнская ласка.

Мы понимаем, что далеко не все родители имеют возможность встречать ребенка из школы. Если вы работаете и приходите домой только вечером, постарайтесь сразу, как переступили порог, выразить ребенку свою любовь. Утром, когда вы расстаетесь с ним, и вечером, когда встречаетесь, не забывайте это делать. Это – правило и ваша главная обязанность. Таким образом вы можете дать ему стимул к учебе.

ПЯТЬ ПУТЕЙ  
 К СЕРДЦУ  
РЕБЕНКА

---

## Глава десятая Гнев и любовь

Гнев и любовь. Возможно, вы удивились, обнаружив главу с таким названием в книге о любви. Однако эти понятия гораздо теснее связаны друг с другом, чем думает большинство из нас. В самом деле, мы сердимся на тех, кого любим, а иногда можем испытывать одновременно гнев и любовь. Гнев – очень сильное чувство. Он может привести к семейным конфликтам, жестокому обращению с детьми. В большинстве проблем нашего общества повинен гнев. Однако мы должны понять, что гнев не всегда зло. Если направить его «в мирное русло», он может стать нашим помощником. Ведь часто мы испытываем негодование, когда видим несправедливость, которая угрожает благополучию дорогих нам людей. Высшая цель гнева – подтолкнуть нас к действию, чтобы исправить такую несправедливость, противостоять злу. Наверное, вы слышали о деятельности ассоциации «Матери против пьяных водителей». Пьяницы за рулем – настоящий бич наших дорог. Ассоциацию эту основали женщины, дети которых погибли под колесами. Эти матери сумели совладать со своим гневом, использовать его, чтобы заставить власти ужесточить наказания за вождение в нетрезвом виде, что в конечном итоге помогает решить проблему.

Однако гораздо чаще гнев не решает проблемы, а создает их. Далеко не всегда у нас есть справедливые причины для гнева. Часто мы перестаем владеть собой, давая волю гневу. В ярости человек словно теряет разум, он встает на путь разрушения, исправить положение таким образом невозможно. Кроме того, далеко не всегда мы верно понимаем свои права и права других людей и в результате отвечаем на несправедливость несправедливостью.

### Ваш ребенок в опасности

Мало кто понимает, что такое гнев, почему мы испытываем его, каким образом выразить его так, чтобы не навредить себе и окружающим. Если мы, родители, сами не знаем, что это за чувство и как справляться с ним, мы и детям не можем сказать, что нужно делать, когда они рассердятся, потому что все мы, и взрослые, и дети, испытываем такие чувства каждый день.

Возможно, вы удивитесь, если я скажу, что главная опасность, которая угрожает вашим детям, заключена внутри них самих. И эта опасность

– гнев. Если ребенок не умеет справляться с ним, он разрушает себя изнутри. Гнев – самая частая причина его проблем. Если ребенок не владеет своим гневом, результатом могут быть и плохие отметки в школе, и даже самоубийство. Необходимо сделать все возможное, чтобы защитить ребенка от его собственного гнева.

Но не отчаивайтесь, таких проблем может и не возникнуть, если вы научите ребенка правильно выражать свой гнев. Большинство жизненных проблем можно предупредить. Ребенок должен уметь использовать гнев на благо и не против самого себя.

### Взрослые и гнев

Очень важно, чтобы мы, родители, научились справляться со своим гневом, и никогда не обрушивали бы его на детей. К сожалению, лишь немногие взрослые способны контролировать свои чувства. Чаще всего они даже не понимают, что рассержены, гнев выражается бессознательно. Кроме того, многие взрослые так и не научились выражать свои эмоции зрело. Все это сказывается на отношениях с супругом и детьми. Давайте рассмотрим типичный пример. Итак, вечер. Семейство Джексонов.

Вернувшись с работы и поужинав, Джеф Джексон сидит в гостиной, уставившись в телевизор. Эллиен, его жена, моет посуду. Оба устали и недовольны друг другом. Маленький Тони вприпрыжку заходит на кухню:

– Мам, можно конфетку?

– Ты ничего не ел за ужином, сладкого не получишь, – не оборачиваясь, говорит Эллиен. Тони понимает: она явно не в настроении раздавать конфеты. Он направляется в гостиную, и, стараясь не привлекать внимания отца, не спеша подходит к столу, на котором стоит вазочка с конфетами. Но только он запускает в нее руку, следует окрик:

– Это еще что! Ну-ка положи на место! Ты не слышал, что мама сказала? Никаких конфет!

Вздыхнув, Тони выходит из комнаты, но уже через пять минут возвращается, стуча об пол баскетбольным мячом.

– Можно, я пойду к Бобби?

– Нет. Ты еще уроки не сделал. И не смей играть в мяч дома! Сколько раз повторять?! Тони берет мяч под мышку и идет на кухню.

– Мам, я оставил в классе учебник, а нам задали упражнения оттуда. Я схожу к Бобби, возьму его учебник, ладно?

Он сочиняет эту историю и время от времени подбрасывает мяч к потолку. Вдруг слышится звон: Тони не успел поймать свой мяч, и тот упал прямо на кухонный стол. Чашка с блюдцем разбиты вдребезги.

Тут же на кухню влетает разъяренный Джеф:

– Сколько же можно говорить: не смей играть дома с мячом! Он грубо хватает Тони и тащит его из кухни, на ходу расстегивая ремень. Из гостиной раздаются звуки ударов, плач Тони и крики Джефа:

– Сколько раз тебе повторять? Ты будешь меня слушаться?

Эллиен в слезах бежит к ним, хватая Джефа за руку, кричит:

– Прекрати! Ты же убьешь его!

Отшвырнув ремень, Джеф садится перед телевизором – порка закончена. Тони, захлебываясь от рыданий, убегает к себе в комнату. Эллиен тоже плачет. Все они выразили свои чувства, выплеснули друг на друга злобу, и отношения в семье лишь ухудшились.

Обстановка в доме осталась напряженной, каждый по-прежнему зол на другого. Эллиен сердится на мужа, потому что он не помог ей вымыть посуду, а кроме того, избил сына. Джеф злится на Тони, потому что тот не послушался его и играл с мячом в квартире. А Тони – злее всех, ведь его проступок вовсе не заслуживал такого наказания.

Противоречия не разрешились, все стало только хуже. Как поступит Тони, неясно. Может быть, он сумеет подавить гнев и смириться. Он будет вести себя как если бы ничего не произошло. Однако гнев никуда не исчезнет, однажды он прорвется наружу в той или иной форме.

Теперь давайте вернемся немного назад и посмотрим, как все могло бы быть. Итак, вечер. Эллиен убирает на кухне, потом идет в гостиную, садится рядом с мужем и несколько минут, помня о способе, который понятен Джефу, говорит, как она его любит. Потом она может сказать:

– Знаешь, я очень сержусь на тебя. Нет, я не собираюсь скандалить, мне просто хочется, обсудить с тобой кое-что. Когда досмотришь программу, пожалуйста, позови меня.

Она берет книгу и выходит из комнаты. Когда Джеф будет готов выслушать ее, Эллиен спокойно объяснит, как несправедливо он обходится с ней. Ведь она тоже работает целый день, устает, а вернувшись домой, готовит ужин; и ей очень обидно, что муж никогда не догадается помочь. Она попросит его в будущем помогать ей.

Если бы такой разговор состоялся, возможно, Эллен угостила бы сына конфетой. А когда Тони разбил чашку, папа мог бы зайти на кухню, отобрать у него мяч и ласково, чтобы ребенок понял, объяснить, что всему виной его непослушание, и объявить, что запрет мяч в гараже и следующие два дня Тони играть не будет. Затем он мог бы пообщаться с сыном, чтоб тот чувствовал, что наказывает его отец любя. Видите, все могло бы обернуться совсем по-другому.

Родители, которые не умеют контролировать свой гнев, вряд ли смогут научить этому детей. А ведь это пошло бы не только на благо ребенку, но и на благо всему обществу. Если вы никогда не задумывались, как вы справляетесь с гневом, и не умеете этого делать, настоятельно советуем научиться. Вы должны объяснять и на собственном примере показывать ребенку, как направить гнев в нужное русло.

## Воспитание характера

То, как ваш ребенок справляется с гневом, влияет на становление его характера. Очень важно, чтобы он вырос цельной личностью. Если вы научите его справляться со своим гневом, вы воспитаете у него хороший характер и личностную целостность. Если же ребенок не умеет правильно выражать свой гнев, в его характере будут изъяны: противоречивая система ценностей, неверные представления о нравственности. Ему никогда не стать по-настоящему зрелым. И эта незрелость проявится как отсутствие цельности.

Этот недостаток серьезно отразится на духовном развитии ребенка. Если он не умеет контролировать свой гнев, в нем растет враждебность по отношению к любой власти, включая и высшую власть

– Бога. Неумение справиться с гневом – главная причина, по которой ребенок может отвергнуть духовные ценности родителей.

Однако если мы, родители, выполним свою обязанность и научим детей правильно выражать гнев, все эти опасности им не грозят. Поймите, гнев сам по себе – нормальная человеческая реакция, он не может быть ни плохим, ни хорошим. Проблема не в гневе, а в том, как человек выражает его. Гнев может приносить пользу, если придает человеку сил, побуждает к действию, не позволяет оставаться в стороне и равнодушно взирать на несправедливость.

Джил – скромная четырнадцатилетняя девочка, характер у нее удивительно покладистый. Она стремится, чтобы между людьми вокруг царил согласие. Ссоры, конфликтные ситуации пугают ее. И вот в ее школу пришел новый учитель истории, он оказался воинствующим атеистом и на каждом уроке высмеивал религии, а особенно христианство. Он издевался над известными проповедниками, над христианами, которых Джил уважала и считала людьми достойными. Джил верила в Бога, однако постоянные насмешки учителя над тем, что она с детства привыкла считать истиной, даже в ней поначалу пробудили сомнения. К счастью, она устояла в вере, однако спорить со взрослым не осмеливалась.

Но вот однажды учитель сделал ядовитое замечание насчет «пасторских детишек». Лучшая подруга Джил была дочерью пастора, и этого девочка стерпеть уже не могла. Она просто в ярость пришла. В тот же вечер Джил обзвонила одноклассников, которые, как и она, ходили в церковь, и изложила им свой план. На следующий день, когда учитель, как обычно, сказал что-то презрительное о христианстве, ребята вежливо, но решительно осадили его. Они дали ему понять, что его слова для них оскорбительны. Поначалу учитель попытался высмеять их, но тут же сообразил, как глупо он выглядит, и поспешил сменить тему. С тех пор ребята не слышали от него пренебрежительных замечаний. Так Джил сумела отстоять свои убеждения и свободу. Она нашла способ конструктивно выразить гнев.



## Не допустить пассивной агрессии

К несчастью, большинству людей не удастся направить свой гнев по верному руслу и выразить его так, как это сделала Джил. Самый распространенный и разрушительный способ выплеснуть гнев – пассивная агрессия. Пассивная агрессия – это способ показать человеку или группе людей свое недовольство, но не напрямую, «пассивно». Это неосознанное желание поступать вопреки тому, чего требуют авторитеты. Авторитетом в данном случае может быть человек, который представляет власть, а также общепринятая система ценностей. Это могут быть: родители, учителя, священники, начальство, полиция, законы, общепринятые нормы. Естественно, для ребенка и подростка это в первую очередь родители.

Пятнадцатилетний Чак – одаренный мальчик. Он прилежно занимается, ему нравится учиться. Однако отношения с родителями у него не складываются, и он приносит домой только плохие отметки. Родители в отчаянии, но ничего поделать не могут. Поведение Чака – классический случай пассивной агрессии.

## Как распознать пассивную агрессию

Есть несколько примет, по которым можно распознать пассивную агрессию. Родители должны это сделать, ведь плохое поведение бывает вызвано другими причинами. Чем же отличается пассивная агрессия? Во-первых, вы имеете дело с пассивной агрессией, если поведение ребенка объяснить невозможно. Так и было в случае с Чаком: способный старательный мальчик, и вдруг – плохие отметки. Абсурд!

Во-вторых, скорее всего, вы столкнулись с пассивной агрессией, если исправить поведение ребенка не удастся. Что бы вы ни предпринимали, результата нет. Цель пассивной агрессии – огорчить вас, доставить вам неприятности, поэтому любая попытка изменить ситуацию обречена на провал. Чего только ни делали родители Чака, все было бесполезно. Они помогали мальчику с уроками, сулили подарки в обмен на хорошие отметки, даже пытались наказывать его. Каждый раз им казалось, что они нашли верное средство, что уж оно-то точно подействует. И правда, улучшение наступало, но не надолго. Они не могли сдвинуться с мертвой точки. Ничего странного: справиться с пассивной агрессией невероятно трудно. Чак, возможно, сам того не сознавая, стремился свести на нет старания родителей, ведь цель-то его была – огорчить их.

И в-третьих, несмотря на то что ребенок так ведет себя, чтобы доставить неприятности родителям, в конечном итоге страдает он сам. Ему очень сложно будет строить правильные отношения.

## Пассивная агрессия у подростков

Пассивная агрессия может считаться нормальным проявлением гнева только в раннем отрочестве, когда вашему сыну или дочери тринадцать – пятнадцать лет. И то при условии, что такое поведение никому не причиняет зла. Постепенно подросток учится выражать гнев более зрело и в конце концов период пассивной агрессии остается в прошлом. Так должно быть в идеале. Однако гораздо чаще пассивная агрессия становится привычным способом вести себя, неотъемлемой чертой характера. Даже взрослые люди не могут отказаться от такого поведения. Они используют пассивную агрессию против сослуживцев, супругов, детей, друзей.

Когда мы, родители, были молодыми (лет сто назад, считают наши дети), у нас в распоряжении было не так много способов выразить родителям и обществу свой протест, и в

основном это были безобидные проделки. В деревне подростки могли затащить соседскую корову на крышу амбара или перевернуть уборную. В городе – разобрать автомобиль, к примеру, маленький «фольксваген»-жук, а потом собрать его в спальне у владельца. Сегодня пассивная агрессия проявляется у подростков по-другому, и часто способы, которыми они выражают ее, опасны: наркотики, жестокость, воровство, сексуальная распущенность, которая приводит к венерическим болезням или беременности, и, что самое страшное, самоубийство. Конечно, повзрослев, подросток осознает недопустимость такого поведения, однако часто бывает, что к этому моменту он уже успел нанести себе непоправимый вред.

Родители должны отличать безобидные и, в общем-то, нормальные проявления пассивной агрессии от ненормальных, тех, что несут в себе зло. Например, если ваш сын обмотал яблоню в саду туалетной бумагой, ничего страшного. Если дочь разрисовала стены в своей комнате, это нехорошо, но в таком возрасте нормально и безвредно. У подростка энергия бьет ключом, ему хочется риска. Попробуйте помочь ему удовлетворить это желание. Ходите с ним в турпоходы, совершайте долгие велосипедные прогулки. Пусть он займется альпинизмом либо каким-то другим командным или индивидуальным видом спорта.

Если вам хочется помочь сыну или дочери преодолеть этот опасный возраст, прежде всего научите их правильно выражать свой гнев. Главное – сделать это до того, как им исполнится семнадцать. Это – ваша основная задача. Они не смогут отказаться от пассивной агрессии, если заменить ее им нечем. Поэтому они должны усвоить более зрелые способы выразить отрицательные эмоции.

Поскольку многие взрослые так и остались на стадии пассивной агрессии, такой способ вести себя не редкость. Мало кто понимает, что такое гнев и как справиться с ним. Часто родители считают, что гнев – это в любом случае плохо, и если ребенок посмел выразить недовольство, его надо наказывать. Страшная ошибка. В этом случае наказания ни к чему хорошему не приведут. Так вы не научите ребенка конструктивно использовать гнев. Он совсем не будет владеть своими эмоциями, впрочем, так же, как и его родители. Пассивная агрессия – частая причина плохой успеваемости, конфликтов с начальством, семейных неурядиц. Только подумайте, ведь в основе множества жизненных проблем лежит пассивная агрессия. Не значит ли это, что мы, родители, просто обязаны научить своих детей справляться с гневом? Повторяю, наказаниями вы ничего хорошего не добьетесь.

## **Выработать правильную реакцию**

Естественно, не нужно ждать, когда ваш ребенок превратится в подростка, чтобы учить его справляться с гневом. Начинать надо с самого раннего возраста, однако не стоит рассчитывать, что ребенок сумеет выразить свой гнев хоть сколь-нибудь зрело, пока ему не исполнилось шесть-семь лет.

Справиться с гневом ребенка – самая сложная задача из тех, что стоят перед родителями. Чаще всего они реагируют на гнев ребенка неправильно, а все оттого, что не понимают природу гнева. Дети могут выразить свое недовольство всего лишь двумя способами. Во-первых, с помощью слов; во-вторых, с помощью действий. И то, и другое – неприятно. И все же постарайтесь понять, гнев так или иначе прорвется наружу. Рано или поздно наступает момент, когда удерживать его внутри становится невозможным.

Таким образом, вы стоите перед выбором: или слова, или действия. Не правда ли, гораздо лучше, чтобы гнев ребенка проявлялся первым способом? Когда ребенок высказывает свой гнев, как бы грубо он это ни делал, вы видите, что происходит у него внутри, вы контролируете ситуацию и можете направлять его к более зрелому выражению гнева. Во что бы то ни стало нужно избежать пассивной агрессии.

Пока ребенку не исполнилось шесть-семь лет, основная ваша задача – не дать пассивно-агрессивным тенденциям развиваться в нем. Как это сделать? Основным способом – регулярно следить за тем, чтобы он был твердо уверен в вашей любви, в вашей безусловной любви. Отсутствие этой уверенности – первопричина гнева и плохого поведения. Предотвратить пассивную агрессию можно, если ребенок абсолютно уверен в вашем расположении. Тогда ребенок счастлив, и ему не нужно всем своим поведением без конца спрашивать родителей: «Ты любишь меня?» Конечно, отсутствие уверенности в любви не единственная причина гнева и детских проступков, однако самая распространенная.

Кроме того, помните, у детей нет защиты от родительского гнева. Когда вы срываете злобу на ребенке, ваш гнев прибавляется к его гневу. Если это часто случается, скорее всего, гнев выльется в пассивную агрессию. Если ребенок рассержен, выслушайте его спокойно, пусть он скажет, чем недоволен. Может, это и неприятно и несправедливо с его стороны, но все же лучше, чем пассивная агрессия.

К несчастью, когда дети пусть грубо, но пытаются выразить гнев словами, многие родители выходят из себя и накидываются на ребенка: «Да как ты смеешь так со мной разговаривать? Чтобы я больше этого не слышал! Понял?» Они загоняют ребенка в угол. Он перед выбором: либо подчиниться и никогда не высказывать свое недовольство, либо не подчиняться. Ну и дилемма!

## **Вверх по лестнице гнева**

Чтобы помочь родителям разобраться во всем этом, представим способы выразить гнев в виде схемы и назовем ее Лестницей гнева (см. таблицу). Занимаясь воспитанием детей, помните: вы помогаете им подниматься по этой лестнице, вы ведете их в верх от ступеньки к ступеньке, от разрушительных форм поведения: пассивной агрессии и словесных оскорблений – все выше и выше; ваша цель – научить его спокойно и благожелательно искать выход из конфликтной ситуации. Это долгий процесс, от вас потребуется много труда и терпения. Иногда ребенок продвигается настолько медленно, что вы можете и не заметить, что он поднялся чуть выше. Не отчаивайтесь, если результаты не видны.

Обратите внимание, пассивная агрессия расположена у подножия лестницы, это – самая несовершенная форма выразить гнев. Поскольку такое поведение на определенной стадии свойственно всем подросткам, с ним придется столкнуться всем родителям. Помните, нельзя позволять ребенку задерживаться на этой ступеньке. Пассивная агрессия легко становится привычной формой поведения.

<b>ЛЕСТНИЦА ГНЕВА</b>	
<b>ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СПОСОБЫ</b>	
1.	ВЕЖЛИВОСТЬ • СТРЕМЛЕНИЕ НАЙТИ РЕШЕНИЕ • ГНЕВ НАПРАВЛЕН НА ЕГО ИСТОЧНИК • ВЫРАЖАЕТСЯ ТОЛЬКО ОСНОВНАЯ ЖАЛОБА • ЛОГИКА
2.	ВЕЖЛИВОСТЬ • ГНЕВ НАПРАВЛЕН НА ЕГО ИСТОЧНИК • ВЫРАЖАЕТСЯ ТОЛЬКО ОСНОВНАЯ ЖАЛОБА • ЛОГИКА
<b>СОЧЕТАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ СПОСОБОВ</b>	
3.	ГНЕВ НАПРАВЛЕН НА ЕГО ИСТОЧНИК • ВЫРАЖАЕТСЯ ТОЛЬКО ОСНОВНАЯ ЖАЛОБА • ЛОГИКА • повышенный тон
4.	ВЫРАЖАЕТСЯ ТОЛЬКО ОСНОВНАЯ ЖАЛОБА • ЛОГИКА • повышенный тон • гнев распространяется на всех вокруг
5.	ГНЕВ НАПРАВЛЕН НА ЕГО ИСТОЧНИК • ВЫРАЖАЕТСЯ ТОЛЬКО ОСНОВНАЯ ЖАЛОБА • ЛОГИКА • повышенный тон • оскорбления
6.	ЛОГИКА • повышенный тон • гнев распространяется на всех вокруг • жалобы, не имеющие отношения к делу
<b>СКОРЕЕ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБЫ</b>	
7.	Крик • гнев распространяется на всех вокруг • жалобы, не имеющие отношения к делу • эмоционально разрушительное поведение
8.	Крик • гнев распространяется на всех вокруг • жалобы, не имеющие отношения к делу • оскорбления • эмоционально разрушительное поведение
9.	Крик • ругательства • гнев распространяется на всех вокруг • жалобы, не имеющие отношения к делу • оскорбления • эмоционально разрушительное поведение
10.	ГНЕВ НАПРАВЛЕН НА ЕГО ИСТОЧНИК • крик • ругательства • гнев распространяется на всех вокруг • ребенок швыряет предметы • эмоционально разрушительное поведение
11.	Крик • ругательства • гнев распространяется на всех вокруг • ребенок швыряет предметы • эмоционально разрушительное поведение
<b>ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБЫ</b>	
12.	ГНЕВ НАПРАВЛЕН НА ЕГО ИСТОЧНИК • крик • ругательства • ребенок крушит все вокруг • оскорбления • эмоционально разрушительное поведение
13.	Крик • ругательства • гнев распространяется на всех вокруг • ребенок ломает вещи • оскорбления • эмоционально разрушительное поведение
14.	Крик • ругательства • гнев распространяется на всех вокруг • ребенок ломает вещи • оскорбления словом и действием • эмоционально разрушительное поведение
15.	Пассивная агрессия

Обратите внимание: положительные способы выразить гнев набраны прописными буквами.

Кроме того, не забывайте: ребенок не может одолеть больше одной ступеньки зараз. Не стоит рассчитывать, что процесс будет быстрым: ребенок не может перепрыгивать через несколько ступенек. Ему нужно отдохнуть и набраться сил, прежде чем он будет готов сделать следующий шаг. Родители должны быть терпеливыми и мудрыми. Когда ребенок взрывается, внимательно наблюдайте, как он выражает свой гнев, чтобы определить, на какой ступеньке он стоит, высоко ли ему удалось подняться. (О Лестнице гнева можно подробнее узнать из книги Росса Кэмпбелла «Как справиться с гневом ребенка».)

Когда моему сыну Дэвиду было тринадцать лет, мне приходилось с ним нелегко. Если что-то выводило его из равновесия, он взрывался.

Иногда он обрушивался на меня с такими словами, что я едва находил в себе силы сдержаться и не заорать в ответ. Я понимал: все эти крики, оскорбления помогают мне определить, как высоко он поднялся по Лестнице гнева. Я слушал его и приговаривал (естественно, про себя): «Давай, сынок! Продолжай! Вот так! Покажи, на что ты способен».

Была еще одна причина, по которой я позволял Дэвиду выплеснуть свой гнев: пока злость копилась в нем, он был главным в доме. Но как только гнев выходил наружу, он спрашивал себя: «Ну а дальше-то что?» – и понимал, как глупо выглядит. Я снова был хозяином положения. Такие моменты были наиболее благоприятными для воспитательных бесед.

Кроме того, я предпочитал, чтобы Дэвид «спустил пары», прокричался, потому что знал: чем больше гнева он выразит словами, тем меньше его останется внутри, а значит, меньше вероятность, что я столкнусь с ложью, воровством, наркотиками, сексуальной распущенностью и другими формами пассивной агрессии. Это справедливо и для вашего ребенка. Позвольте ему выразить гнев, выплеснуть то, что накипело внутри, и вы увидите, как он все выше поднимается по Лестнице гнева, а пассивная агрессия остается где-то далеко внизу.

## **Пусть он выскажет свой гнев**

Дорогие родители, этот способ воспитывать ребенка принять очень сложно. Возможно, вам покажется, что такое попустительство ведет к вседозволенности. Это не так, поверьте. Помните, ребенок в любом случае выражает гнев незрело, он еще не умеет этого делать. У вас не получится научить его справляться с гневом, если вы сами в ответ рассердитесь и вынудите его подавить злобу в себе. Если вы так и поступаете, знайте, когда внутри у него скопится слишком много злости, гнев выльется в пассивную агрессию.

Если вы хотите научить детей зрело справляться со своими эмоциями, вы должны позволить им выражать гнев через слова, как бы неприятно вам ни было. Пусть они выскажут, чем недовольны, тогда вы сможете повести их вверх по Лестнице гнева. Помните, гнев должен выйти наружу, и выбор у нас небогатый: либо это будут слова, либо действия. Если вы не дадите ребенку высказаться, вы получите пассивную агрессию.

Когда ребенок раздражен, кричит на вас, это вовсе не значит, что он вас не уважает и не признает вашей власти. Задайте себе такой вопрос: «Как он относится ко мне в другое время? Слушается? Уважает?» 90 процентов родителей ответят: «Да».

Скорее всего, и ваш ребенок с уважением относится к вам, вы для него авторитет, однако бывает, он недоволен каким-то вашим решением и тогда выходит из себя. Так ведь это-то нам и нужно: когда ребенок выплеснул свои злые чувства, воспитатель знает, в каком направлении двигаться дальше. Ребенок помогает нам воспитывать себя.

«Да как же так?! Мало того, что я должен сносить грубости от этого мальчишки, я еще должен поблагодарить его за это?!» – может быть, подумает кто-то. Это нелегко, никто не спорит. Но когда вы поступаете так, вы сами растете. Кроме того, вы стараетесь ради будущего, вы спасаете свою семью от куда более серьезных неприятностей.

«А что, если ребенок постоянно возмущается и выражает гнев, даже когда для этого нет внешних причин?» – спросите вы. Действительно, и такое случается. Некоторые дети научились манипулировать родителями и добиваться своего с помощью скандалов. Если так дела обстоят и в вашей семье, закрывать на это глаза не следует. Нельзя позволять ребенку произносить злые слова, которые рассчитаны на то, чтобы обидеть другого, причинить ему боль. В этом случае вы должны воспринимать оскорбления как проступок и соответственно реагировать на них. Только, пожалуйста, не забывайте о главном: будьте доброжелательным, но твердым.

Может, это покажется вам странным. Однако если вы позволяете ребенку, когда он недоволен чем-то конкретным, обрушить гнев на вас, у вас появляется возможность для

воспитательной беседы. Чуть ниже мы объясним почему. Старайтесь держать себя в руках, выслушивая гневные слова. Конечно, недопустимо, чтобы ребенок выражал гнев без причины, манипулировал вами. На такое поведение нужно реагировать как на любой другой проступок. Однако даже в этом случае не стоит выходить из себя и на гнев отвечать гневом. Всегда оставайтесь доброжелательным, но твердым.

## **Подходящее время для беседы**

Помните, когда ребенок выражает свой гнев, он тем самым показывает, что наступило время заняться его воспитанием. Однако прежде вы оба должны успокоиться и помириться. Подождите немного, но все же постарайтесь не упустить момент, иначе эффект воспитательной беседы теряется. Ведь все, что вы скажете, необходимо связать с происшедшим. Как только ваши отношения восстановились, сядьте и вместе обсудите то, что случилось. Вы должны объяснить ребенку, что в его поведении вам не понравилось и как он должен действовать в следующий раз. Беседа должна строиться так:

Скажите, что вы не осуждаете его. Это просто необходимо сделать, если ваш ребенок по своему складу послушный и кроткий. Дав волю гневу, он начинает терзаться, ему стыдно, что он посмел вам перечить и вел себя недостойно. Если вы не признаетесь ему, что не рассердились, он будет подавлять гнев и, возможно, никогда больше не выразит его открыто. А значит, вы просто не сможете помочь ему взбираться все выше по Лестнице гнева. Воспитание заключается и в том, чтобы сказать ребенку, что вы воспринимаете его как личность и поэтому всегда хотите знать, что он чувствует. Неважно, доволен он, загрустил или рассердился. Похвалите его за то, что он сделал правильно. К примеру: «Очень хорошо, что ты сказал, на что сердисься. Ты не сорвал злобу на младшем братике, как в прошлый раз. Ты не ударил собаку, не швырял игрушки. Ты просто сказал мне, на что разозлился». Упомяните то, что он сделал и чего не сделал. Скажите, как надо действовать, когда рассердишься. Ведь каждый раз, когда ребенок выплескивает на вас свой гнев, он сделал что-то правильно и избежал чего-то неправильного. Помогите ему встать на следующую ступеньку лестницы. Ваша цель – помочь сыну или дочери научиться более зрело выражать гнев. Вы должны скорее просить, чем запрещать. Никогда не говорите: «Не смей так называть меня!» Скажите: «Сынок, пожалуйста, запомни, мне не нравится, когда ты меня так называешь. Больше не делай этого, ладно?» Конечно, мы не можем дать вам гарантию, что он тут же послушается вас. Возможно, это произойдет не сразу. Но он сделает то, о чем вы просили, когда достаточно созреет для этого. Может, это случится через неделю, может, через месяц, но это обязательно случится. Это долгий и трудный процесс. Однако какое-то время спустя ребенок начнет справляться с гневом сам, без напоминаний. Обсуждайте с ним его поведение, сочетая беседы с личным примером, так вы научите его владеть своими эмоциями. И в конце концов он сможет заняться самовоспитанием.

Чтобы побольше узнать, как помочь ребенку справляться с гневом, мы рекомендуем две книги Росса Кэмпбелла: «Как по-настоящему любить своего ребенка» и «Как по-настоящему любить своего подростка».

## **Любовь и гнев**

Напоминаем вам, что лучший ваш помощник в воспитании детей – безусловная любовь. Именно она поможет вам справиться с гневом ребенка. Когда дети знают, что вы любите их, когда они все время это чувствуют, они скорее поддаются воспитанию. А у вас будет гораздо больше шансов достигнуть цели, то есть подвести их к эмоциональной зрелости, прежде чем им исполнится семнадцать.

Любить, по-моему, – значит соблюдать интересы другого, стараться удовлетворить его потребности. Если мы принимаем такое определение, то все несправедливые слова и поступки – это попросту недостаток любви. Невозможно любить ребенка и в то же время дурно обращаться с ним. Не говорите мне, что вы любите малыша, даже когда поступаете с ним плохо. Это лишило бы слово «любовь» всякого смысла. Ребенок, с которым так обращаются, любви не чувствует, а скорее всего, ее и нет. Он злится на родителей, потому что те не любят его.

Вы, конечно, встречали обозленных людей. Чаще всего это те, кто не чувствует родительской любви. Они могут найти множество причин, чтобы объяснить, почему они злятся на родителей, и все же основная – недостаток любви. Они рассуждают следующим образом: «Если бы они любили меня, они не обращались бы со мной так».

Мы не утверждаем, что ребенок, который воспитывается в любви, никогда не испытывает гнева. Это невозможно, мы живем в несовершенном мире. Мы не призываем вас во всем соглашаться с ребенком, чтобы не разозлить его. Однако вы всегда должны выслушать его точку зрения и понять, что его волнует. Только тогда вы можете решать, прав он или нет. Если он прав, а вы ошибались, вам придется извиниться перед ним. Если ошибается он, вы должны объяснить, почему поступили так, как поступили. В этом случае ребенок будет уважать ваше решение, даже если оно ему не нравится. Он видит, что вы стремитесь выслушать и понять его недовольство.

Научить ребенка справляться со своим гневом – одна из самых сложных задач, которые стоят перед родителями. Но награда велика. Выражайте любовь своему ребенку, чтобы он понимал вас, регулярно утверждайте его в уверенности, что он любим вами, и вы увидите, как он растет и превращается в любящего и ответственного взрослого, который владеет своими чувствами, знает, как справиться с гневом, и помогает другим делать это.



## Глава одиннадцатая

### Если вы воспитываете ребенка в одиночку

Временами нам так трудно приходится в жизни, что некогда и подумать о любви к своему ребенку. На это требуется столько сил, а вы устаете на работе, вам хочется, чтобы и о вас кто-то позаботился. К счастью, вы не одиноки, рядом супруг, который всегда поддержит и поможет. Или нет? Миллионы людей ответят на этот вопрос: «Нет». В полной семье отец и мать, которые любят друг друга и счастливы, делятся своей любовью с ребенком, наполняя счастьем его сердце. Однако, бывает, даже им приходится нелегко. В неполной семье эта задача целиком ложится на плечи одного человека, который несчастен, измучен, одинок, которому тоже не хватает любви и поддержки. И все же способом, найденным для вашего ребенка, можно говорить, доказывая ему свою любовь, чтобы утверждать его уверенность в безусловной родительской любви и в неполной семье. Все, о чем рассказывалось в предыдущих главах, справедливо для любой семьи. Ребенку нужна любовь, и он может чувствовать ее, даже если растет без отца или без матери. Конечно, родители-одиночки сталкиваются со множеством дополнительных сложностей, которых просто нет в полных семьях. Однако в пяти путях к сердцу ребенка заложена огромная сила.

Мы уделили этой проблеме отдельную главу, потому что, согласно данным Американского комитета по переписи населения на 1994 год, примерно каждый четвертый ребенок (27 процентов), не достигший восемнадцати лет, живет только с одним из родителей. Согласитесь, это много. Мы поговорим о специфических трудностях, с которыми сталкиваются эти семьи, и расскажем родителям, как воспитывать ребенка в неполной семье, как выражать свою любовь, чтобы он понимал вас.

Конечно, нельзя обобщать. Неполные семьи бывают разными. Некоторые – результат развода. В других – один из родителей умер. Все больше детей рождается от незамужних матерей<sup>16</sup>. Кроме того, в одних семьях даже после развода ребенок продолжает поддерживать хорошие отношения с обоими родителями; в других – отношения с тем, кто ушел, портятся либо их нет вовсе. Если неподалеку живут родственники, ребенок, который растет без отца или матери, может видеться с бабушкой, дедушкой, тетями, дядями, двоюродными братьями и сестрами. Если родственников нет, родители-одиночки со всеми проблемами должны справляться сами.

И все-таки, к какому бы типу неполных семей ни принадлежала ваша, мы верим: если вы найдете способ выражения ваших чувств, понятный ребенку, вы сможете донести до него любовь так, чтобы он почувствовал ее.

## Напряжение

Мать-одиночка или одиночка-отец заняты воспитанием ребенка, должны думать о работе и карьере, и в то же время им хочется поддерживать хотя бы видимость личной жизни. Если вы оказались в такой же ситуации, вы понимаете, какого напряжения это стоит. Мы не будем вам рассказывать о вечной спешке, нехватке времени, денежных затруднениях. Все это вам слишком хорошо знакомо и без нас. После развода ваша жизнь и жизнь ваших детей совершенно изменилась. Иногда вас гнетут сомнения, сможете ли вы воспитать детей один, хватит ли у вас сил и знаний. Мнимые эксперты запугивают вас, рассуждая о том, какие про-

---

<sup>16</sup> Согласно данным того же Комитета по переписи населения на 1994 год, 28 процентов детей родились от незамужних женщин.



блемы подстерегают детей из неполных семей. Временами вы чувствуете себя разбитым: вы устали в одиночку противостоять трудностям.

Неполные семьи существовали всегда. Среди наших знакомых достаточно людей, которые выросли без отца или матери. Однако в то время чаще всего речь шла о преждевременной смерти одного из родителей. Сейчас ситуация совершенно изменилась. Дело в том, что за последние десятилетия резко выросло число разводов. Мы должны признать, что ребенок, родители которого развелись, пережил серьезную психологическую травму. Развод для него – тяжелейшее испытание. Часто ребенку легче смириться со смертью отца или матери, чем принять развод.

Когда умирает один из родителей, ребенок понимает: выбора не было. Обычно смерти предшествует болезнь, и ребенок может объяснить себе, почему так случилось. Развод – это выбор, это решение, которое принял один или двое. Развод – это всегда выбор, даже если родители говорят, что он был неизбежен. Вдова или вдовец имеют дело с воспоминаниями ребенка. Разведенный должен помочь малышу установить новые отношения с тем, кто ушел из семьи, а сделать это нелегко. Впереди у него, возможно, долгие годы поиска компромиссных решений.

Часто после развода у родителей начинаются сложности в отношениях с родственниками, с церковью. Никто не знает, чем помочь им, как дальше вести себя с ними. Кроме того, многие развод осуждают и спешат сообщить об этом разведенному, которому и так несладко. Ведь часто он сам признает, что развод – это зло.

Вряд ли какая-либо из перемен, происшедших за последние годы, так же повлияла на жизнь общества, как развод. Растущее число неполных семей – проблема многогранная. Она гораздо шире нашего сюжета. Поэтому давайте здесь сосредоточимся только на одном ее аспекте: как помочь ребенку, оказавшемуся в ситуации, за которую он ответственности не несет и изменить которую не может. Мы думаем в первую очередь о миллионах родителей-одиночек, которые прилагают героические усилия, чтобы вырастить здоровых, счастливых и ответственных людей, полноценных членов общества.

У таких детей те же самые потребности, что и у ребенка, растущего в полной семье. Разница в том, что вместо двоих родителей забота и любовь в неполной семье – на ответственности лишь одного. И обычно он сам травмирован, неважно, в разводе он, овдовел или вообще никогда не состоял в браке. Родители, пережившие потрясение, пытаются помочь детям, которые пережили, возможно, еще большее потрясение. Родители пытаются объяснить детям, что все в их жизни наладится, что и их семья может стать счастливой. У родителей-одиночек и их детей кроме обычных проблем возникает масса дополнительных, о которых в нормальных семьях и не подозревают.

Джудит Уоллерстайн, основатель и исполнительный директор Центра помощи семьям, долгие годы изучала влияние развода на детей. В своей книге «Развод: мужчина, женщина и ребенок десять лет спустя»<sup>17</sup>, она отмечает, что приступала к исследованиям, придерживаясь распространенного в наше время мнения: развод – это благо; больно лишь вначале, вскоре наступает облегчение, и, в конечном итоге, все обретают счастье. Подробнейшие исследования доказали: это не так. Часто дети так и не могут оправиться от потрясения, которое пережили.

Многие дети, которых опрашивали Джудит Уоллерстайн, Сандра Блексли и их коллеги, считали, что они не похожи на остальных, на тех, кто растет в нормальной семье, что они как бы относятся к особой категории. Они – «дети разведенных». Они чувствуют связь с

---

<sup>17</sup> Judith Wallerstein and Sandra Blakeslee, *Second Chances: Men, Women and Children a Decade After Divorce* (New York: Ticknor & Fields, 1990).

товарищами по несчастью. Когда их родители развелись, они испытали страх, злобу, тревогу. И даже через десять лет после развода эти чувства по-прежнему в них живы.

## **Помогите ребенку справиться с горем**

Тоскливые чувства быстро опустошают ребенка, и уверенность в любви родителей исчезает. Помните, наполнить такое детское сердце любовью очень трудно, и любви понадобится очень много. Дети, пережившие горе, не желают верить в происшедшее, хотят как-то исправить ситуацию и злятся, понимая, что бессильны что-либо изменить. Чаще всего ребенок реагирует так и на развод родителей, и на смерть одного из них. В конце концов ребенок так или иначе смирится со своей утратой. Возможно, ему удастся прийти к этому быстрее, если взрослые говорят с ним о его потере. Ребенку нужно выговориться, выплакаться. Если у родственников не получается помочь ему, тогда их место может занять священник, друг семьи или психолог, сочувствующий горю малыша.

Давайте рассмотрим последовательно, через какие стадии проходит ребенок, потерявший отца или мать. А затем подумаем, как родители и другие близкие ребенку взрослые могут помочь ему справиться с бедой. Очень важно отметить, что, если вы сумеете понятным ему способом выражать любовь, ребенок скорее смирится с утратой.

### **Нежелание верить**

Сначала ребенок отказывается верить в происшедшее. Это типичная реакция. Он не желает принять развод или смерть. Разве может отец или мать оставить его?! Он рассказывает всем, что родители не развелись, а просто разъехались на время. О покойном он говорит как о живом. Тот просто уехал путешествовать и скоро вернется. На этой стадии ребенок испуган, угнетен. Ему хочется, чтобы все стало как прежде. Он тоскует по отцу или матери и часто плачет. Если родители развелись, ему кажется, что он никому не нужен.

### **Злоба**

Вслед за отказом поверить приходит злоба. Ребенок злится на родителей за то, что те нарушили неписанный закон: родители должны заботиться о детях и не могут бросить их. Бывает, что ребенок выражает свои чувства открыто, но он может и сдерживать гнев, боясь огорчить мать или отца или опасаясь, что за неуважительные слова и поведение его накажут. Если ребенок свою злость прятать не собирается, он становится раздражительным, грубит, чуть что взрывается, крушит все вокруг. Он остро ощущает свою беспомощность: родители распорядились его жизнью, даже не спросив, что он думает обо всем этом. Кроме того, он чувствует, что невероятно одинок, что ему не с кем поговорить.

Злобу свою ребенок может направить на того родителя, который ушел из семьи, на того, кто остался с ним, или сразу на обоих. Если отец или мать умерли, ребенок может обвинять в этом Бога. Ребенку необходимо чувствовать, что его любят, что он действительно нужен кому-то. Вряд ли стоит рассчитывать на любовь и заботу того, кто ушел. Остается тот, кого назначили опекуном. Однако не всегда ребенок может и хочет принять его любовь. Если он считает, что вина за развод лежит на родителе-опекуне, он не желает его любви и отворачивается от него. Поэтому бабушки и дедушки, другие родственники, учителя, священники должны удовлетворить потребность ребенка в любви. Если они умеют выразить ему любовь, говоря на его «языке любви», их старания скорее увенчаются успехом.

Робби можно выразить любовь прикосновением. Его родители развелись, когда мальчику было девять. Он вспоминает:

– Если бы не дедушка, не знаю, как бы я вынес это. Когда мне сказали, что отец ушел и больше к нам не вернется, я был в шоке. Дедушка усадил меня к себе на колени, обнял, и мы долго-долго сидели так. Он ничего не говорил, но я чувствовал, что он очень любит меня и никогда меня не оставит. Он часто навещал нас и каждый раз, когда приходил, первым делом обнимал меня. Я не знаю, понимал ли он, как много это значило для меня. Его поддержка была как дождь среди пустыни.

Мама тоже старалась помочь мне, облегчить мою боль. Она задавала вопросы, ей хотелось, чтобы я выговорился. Я понимал, что она меня любит, но сперва отталкивал ее. Знаете, мне казалось: во всем, что случилось, виновата она. Я говорил себе: «Не нужна мне ее любовь!» Когда она пыталась меня обнять, я вырывался. Только когда я узнал, что отец ушел к другой, я понял, как жестоко обижал маму. Мы снова стали близки, и я уже не отвергал ее ласку.

## **Желание все поправить**

Затем наступает третья стадия: ребенок стремится исправить ситуацию. Если родители развелись, он изо всех сил старается соединить их. Он говорит по отдельности с каждым, умоляет помириться, чтобы они снова зажили все вместе, как раньше. Иногда ребенок, стараясь привлечь к себе внимание, начинает плохо себя вести. Он хочет испытать родителей, выяснить, действительно ли он им дорог. Все это может привести к употреблению наркотиков, мелким кражам, хулиганству, сексуальной распущенности и даже самоубийству.

## **Ожесточение**

Видя, что ничего исправить нельзя, ребенок ожесточается. В душе его растут обида и злоба. Пройдет по меньшей мере год, прежде чем он сумеет побороть в себе гнев, страх, неуверенность и вину. Эти чувства отнимают у него все душевные силы, и как результат – он плохо успевает в школе, становится агрессивным, мрачным, теряет уважение ко всем взрослым, замыкается в себе. Вот в каких условиях родитель-одиночка пытается внушить ребенку, что любит его, создать в доме хоть какое-то подобие теплой семейной атмосферы. Это необычайно сложная задача.

## **Чтение и беседы**

Еще одна проблема заключается в том, что горе утраты ослепляет ребенка, мешает ему рассуждать. Когда его переполняют отрицательные эмоции, противоречивые чувства, ему трудно сохранить ясность мысли. Если такое произошло и с вашим ребенком, совместное чтение поможет ему яснее понять то, что он чувствует, разобраться в своем горе. Выберите доступную ему книгу: рассказы, сказки или стихи, подходящие ему по возрасту, и читайте их вместе. Это поможет вам растопить лед, разрушить стену, которая, возможно, выросла между вами. Есть множество замечательных добрых книг, в которых заложена сильная мораль. Это – и «Пиноккио», и сказки Беатрис Поттер и другие книги. Дети извлекут оттуда много полезного. Чтобы подобрать нужную литературу, почаще заглядывайте в книжные обозрения, советуйтесь с людьми, которые разбираются в этом вопросе.

Когда читаете, внимательно следите за реакцией ребенка. Обсуждайте прочитанное, спрашивайте его мнение о том или ином персонаже. К примеру, если вы читаете историю о ребенке, который заблудился, о собаке, которая потерялась, и видите, что ребенок переживает, обязательно похвалите его за то, что он сочувствует героям. Кроме того, вы можете

поговорить с ним, узнать, что чувствует тот, кто потерялся сам или потерял дорогого близкого человека.

Чтение и беседы очень важны еще и потому, что помогают ребенку трезво оценивать ситуацию, не обвинять понапрасну себя и других. Дети быстро привыкают искать виноватого: «Это не я. Он первый начал». Знакомая песня, не правда ли. Ребенок стремится оправдать себя и переложить вину на плечи других. Особенно если он рассержен. Злоба мешает ему разобраться, что произошло на самом деле. Поэтому, когда он спокоен, вместе рассмотрите проблему под разными углами, изучите все возможные точки зрения. Примеры вы можете брать из книг или из реальной жизни; говорите о происшествиях, случившихся в вашей семье. Тогда ребенок научится уважать чужое мнение. Это не значит, что он всегда должен соглашаться с ним. Необходимо это объяснить, особенно если ребенок чувствует, что отец или мать несправедливо обошлись с ним, когда оставили семью. Скажите, что горечь и обида, которые он испытывает, – естественные чувства, и не надо за это себя винить.

Кроме того, когда вы вместе читаете, говорите с ребенком о его жизни. Пусть он расскажет о том, что случилось с ним за день в школе. Пользуясь такими рассказами как основой, вы лучше поймете, что творится у него в душе, какие чувства владеют им. Иногда ребенок просто не может выразить их сам.

## **Не стесняйтесь просить о помощи**

Никому не удастся в одиночку удовлетворить потребность ребенка в любви. Кроме того, мы уже упоминали, что после развода дети иногда отвергают вашу любовь: их боль и обида так велики, что они не хотят подпускать вас к себе. Они больше не верят в родительскую любовь. Если так, помочь им должны бабушки и дедушки, родственники, друзья семьи, церковь.

Итак, вы один или одна остались с ребенком. Вам трудно, вам нужна помощь. Однако не стоит рассчитывать, что люди тут же придут к вам и предложат свои услуги. Многие из деликатности не осмелятся вмешиваться в ваши семейные дела. Другие о вашем горе могут просто не знать. Если вам нужна помощь, не молчите. Вы должны искать тех, кто способен ее оказать. Поговорите с другими родителями-одиночками, посоветуйтесь с учителями, с прихожанами вашей церкви. Возможно, они порекомендуют вам кого-то.

Кроме того, вы всегда можете рассчитывать на помощь родственников. Отношения с ними особенно важны для ребенка, когда он переживает горе. Например, дедушка и бабушка, если они живут неподалеку, обычно оказывают своему разведенному сыну или дочери существенную помощь. Их участие и поддержка бесценны. Они могут приходить по утрам, чтобы собрать ребенка в школу, встречать его после уроков. Если они на пенсии и не связаны временем, они всегда могут отвести ребенка на тренировку, на урок музыки или к врачу.

Помните, вокруг вас есть много людей, которые с радостью помогли бы вам, если бы только знали, что их помощь требуется. Им хочется почувствовать свою нужность, а вам нужна поддержка. Единственная трудность – найти друг друга. Однако и эта проблема разрешима. Многие церкви активно занимаются тем, что сводят друг с другом тех, кому необходима помощь, и тех, кто эту помощь хочет оказать. Если вам неловко просить о помощи, вспомните: вы делаете это не ради себя, а ради детей.

## **Способы выражения любви в неполной семье**

Потребность ребенка в любви после того, как родители развелись, не уменьшается. Ему по-прежнему нужна привязанность. Разница в том, что ребенок пережил серьезную травму и его уверенность в родительской любви поколеблена. Чтобы ребенок снова мог чув-

ствовать любовь, эту уверенность нужно восстановить. Вы должны подолгу внимательно слушать малыша, обсуждать с ним его чувства. Мы уже рассказывали, как это делать. Кто-то непременно должен сопровождать ребенка на этом долгом трудном пути, чтобы он снова поверил, что нужен и желанен. Ваше участие само по себе – проявление любви. Старайтесь больше слушать и меньше говорить, старайтесь облегчить его боль, помочь ему принять то, что произошло.

Безусловно, основной способ – вновь наполнить уверенностью сердце ребенка в том, что он нужен и желанен, и выражать это так, чтобы он вас понял, говорить на его «родном языке». Этот «язык» не изменился, оттого что один из родителей оставил семью или умер. Учитесь доказывать свою любовь тем способом, который он понимает; поделитесь своими знаниями с родственниками и другими взрослыми, которые авторитетны для ребенка, чтобы и они могли выражать ему свою любовь. Иначе они будут использовать способы выражения любви, которые ребенок, возможно, не понимает. И как бы они ни стремились помочь, их старания будут бессмысленными.

В первые недели после развода, когда ребенок отталкивает любовь родителей, родственников и друзья, наверное, единственные люди, которые могут уверить ребенка в своей любви. Если ему всего нужнее поощрение, он может выслушивать утешительные слова от бабушки, бабушки, других людей и не желать принять ваше сочувствие. Ребенок, говорящий на языке подарков, в такое время может отшвырнуть подарок, которые вы преподносите ему. Не сердитесь, поймите, что такое поведение вызвано горем и обидой. Рано или поздно он поймет, что ничего вернуть нельзя, что родители больше не будут вместе, а он должен остаться с одним из них, он смирится и откроется навстречу родительской любви.

Если ребенок ощутит любовь в то время, когда ему это особенно нужно, он выйдет из испытания без потерь. Он преодолет боль утраты и сам впоследствии сможет создать нормальную здоровую семью. Один из примеров – Боб Кобребуш, исполнительный директор «Кристиан Кемпинг Интернешнл». Его отец был преуспевающим бизнесменом, мать не работала. Когда Боб был совсем маленьким, его отец попал в секту, бросил работу, начались бесконечные переезды. Потом отец заболел полиомиелитом, семья вернулась на старое место, в штат Висконсин, где жили все их родственники. Когда Бобу исполнилось девять, родители разошлись.

Мать осталась одна с пятью сыновьями на руках. У них не было средств к существованию, она бралась за любую работу. Одновременно она училась и, закончив курсы, стала работать в школе. Примерно в то же время Боб и его братья оказались в христианской среде. Вскоре мальчики обратились к Богу и уверовали.

Боб вырос, получил образование, сейчас он семейный человек, счастлив. Все его братья активные трудолюбивые люди. Боб рассказывает:

– Мама умела радоваться жизни. Никогда я не слышал от нее жалоб, никогда она не говорила с нами о плохом. Как будто мы были самой обычной семьей. Я и вправду считал, что наша семья ничем не отличается от остальных. Разве что папы нет... Не знаю, что бы стало с нами, если бы она и остальные родственники не подали нам пример того, как должны жить христиане. Я благодарен Господу за такую замечательную маму – у нас было нормальное детство.

Арчибальд Харт, преподаватель психологии в семинарии, вырос с бабушкой и дедушкой. Но он никогда не ощущал себя неполноценным. Он говорит, что этим обязан Богу и своей семье. Арчибальд родился в Южной Африке, его родители развелись; причиной развода послужили многолетние конфликты. Мать Арчибальда осталась одна, и денежные затруднения вынудили ее отправить Арчибальда и его брата к бабушке с бабушкой. Те сумели воспитать мальчиков хорошими христианами, они часто повторяли внукам: «Никогда не сомневайся в своих силах».

Вот что Харт советует родителям-одиночкам: «Все можно наладить. Если вам нужна помощь и кажется, что обратиться не к кому; если в вашем городе нет организации, которая поддерживала бы людей в беде, создайте ее, вы удивитесь, сколько людей откликнется. Вы можете воспитать детей жизнерадостными, творческими, работающими. Все зависит от вас, приложите силы. Слишком легкая жизнь ничего не дает душе»<sup>18</sup>. Не теряйте надежды и не бойтесь мечтать о будущем. Сегодня ваша участь кажется вам горькой, но не забывайте, настанет завтрашний день, и все может измениться. Если вы и ваши дети стараетесь преодолеть горе и обиду, если негативные чувства понемногу покидают вас, вы растете, совершенствуетесь. Так будет и дальше, не сомневайтесь.

## Ваша собственная потребность в любви

В этой главе речь шла в основном о детях, чьи родители развелись. Мы не обсуждали проблемы самих разведенных. Однако это не значит, что им любовь не нужна. Отец или мать, которые пытаются в одиночку удовлетворить потребность ребенка в любви, сами в ней нуждаются не меньше. Ребенок, когда семья распадается, испытывает вину, злобу, страх, неуверенность; те же чувства раздражают и его отца с матерью. Женщина, которую бросил муж, боится завязывать отношения с другим мужчиной, даже если он приятен ей. Женщина, которая сама ушла от мужа, к примеру, потому что тот издевался над ней и детьми, чувствует себя одинокой и ненужной. Человеку, который пережил развод, любовь необходима, возможно, даже больше, чем другим людям. Бывший супруг эту любовь дать уже не может, ребенок сам нуждается в заботе; поэтому обычно такие родители ищут любовь и поддержку у друзей. Это самый лучший способ вновь ощутить уверенность в том, что тебя любят.

Однако будьте поосторожней с новыми знакомствами. Человек в вашей ситуации крайне уязвим. Вы ищите любовь, и есть опасность, что кто-то может воспользоваться этим. Особенно это касается отношений с противоположным полом, не всегда поддержка и сочувствие другого человека искренни. Вам нужно утешение и любовь, и вы с легкостью готовы поверить каждому, кто их обещает. Вы можете стать жертвой негодяя, который просто использует вас. Вы должны помнить об этом и быть разборчивей и аккуратней в выборе новых друзей. Самый надежный источник любви – проверенные временем друзья, которые хорошо знают вашу семью. Если вы очертя голову бросаетесь на поиски любви, это может закончиться для вас трагедией.

Кроме того, у вас есть еще один источник любви – ваш ребенок. Даже если он сейчас отталкивает вас, все равно в глубине души он очень вас любит, вы нужны ему. Психологи Шерил и Пруденс Типпинс пишут: «Лучший подарок, который вы можете сделать ребенку, – это ваше собственное эмоциональное, физическое, умственное и душевное здоровье»<sup>19</sup>. Каким бы горьким это вам ни казалось, возможно, вы больше не вступите в брак, а значит, вам предстоит воспитывать детей в одиночку. Даже если вам будет необычайно трудно, для ваших детей вы должны стать примером цельности и ответственности. Вы ведете их во взрослую жизнь.



<sup>18</sup> Lynda Hunter, «Wings to Soar», *Single Parent Family*, май 1996, 7.

<sup>19</sup> Sherill and Prudence Tippins, *Two of Us Make a World* (New York: Henry Holt, 1995), 56.

## Глава двенадцатая

### Если ребенок воспитывается в семье отцом и матерью

Кто-то сказал: «Если вы хотите по-настоящему любить ребенка, полюбите его мать (отца)». Это правда. Отношения между родителями имеют огромное влияние на детей. Если у вас в браке все благополучно, если между вами – любовь и согласие, вы сможете воспитывать детей сообща. Если же вы постоянно ссоритесь, придираетесь друг к другу, вряд ли вы правильно воспитаете детей. Между вами нет любви, и они почувствуют это. Конечно, вы понимаете, что любовь – основа счастливого здорового брака. У взрослых, как и у детей, тоже существует необходимость ощущать любовь близких им людей. Нам нужно, чтобы супруг любил нас. Тогда мир будто солнцем озарен. Если этой уверенности в любви нет, ничто не в радость, мы одиноки и несчастны. А это чревато тяжкими последствиями. Чтобы в семье воцарилась любовь, супруги должны найти общий язык. Эту главу мы посвятим способам выражения любви у взрослых. Читая книгу, вы, наверное, не раз задавали себе вопрос: «А как выражаю любовь я? А муж (жена)?» Когда супруг говорит на вашем родном «языке», вы чувствуете, что он по-настоящему любит вас. Конечно, вы можете понимать и другие способы выражения любви, и все-таки один какой-то для вас важнее всего.

Все мы разные. Редко муж или жена говорят на том же «языке», что и вы, или на «языке», которому вас научили родители. Это две наиболее распространенные ошибки. Возможно, отец вам повторял: «Сынок, женщинам надо дарить цветы. Не забывай, это самое главное». Вы исправно преподносите жене букеты, но, кажется, на нее это не производит особого впечатления. Проблема в том, что она не знает этого «языка» – «языка подарков». Ей приятно получать цветы, но какой-то другой способ выражения любви она понимает лучше.

Влюбленность проходит. И если супругам так и не удалось найти общий «язык», их ждет тяжелое разочарование. Их уверенность в том, что они любимы, нужны и желанны, исчезла. Им хочется вернуть теплые чувства, которые они испытывали прежде; им хочется удержать любовь и вновь обрести счастье. Жизнь стала такой скучной и однообразной. Но как полюбить супруга вновь, они не знают.

### Влюбленность или любовь?

Каждый хотя бы однажды был влюблен. Все мы знаем, что это такое. Влюбленному кажется, что избранница его безупречна, он не замечает недостатков, не зря говорят: «Любовь – слепая». Влюбленные верят, что это навсегда, что никто и никогда не любил так горячо. Однако рано или поздно наваждение пройдет, они вернуться к реальности, откроют глаза – и от их «великой любви» ничего не останется. Так бывает чаще всего.

Влюбленность не щадит и семейных людей. Кто-то борется с возникшим увлечением и старается не натворить глупостей. А кто-то поддается наваждению и причиняет горе близким. Неверные мужья и жены оправдываются, говоря, что ничего не чувствуют к своему супругу. Но ведь если чувства больше не бурлят в нас, это вовсе не значит, что любовь умерла.

Разница между любовью и влюбленностью огромна. Влюбленность недолговечна и часто безрассудна, в ней много инстинктивного. Настоящая любовь совершенно иная, она ставит на первое место интересы другого человека, его благополучие и рост. Мы должны стремиться к ней. Всем нам хочется, чтобы супруг сознательно выбрал нас и любил, потому что мы любви достойны. Вот тогда мы счастливы и стараемся сделать счастливым и его.

Такая любовь требует жертв и труда. Многие супруги, растеряв все чувства, спрашивают себя: почему они вообще когда-то поженились. Необходимо сделать выбор: либо вы

приложите силы и постараетесь наладить отношения; либо махнете рукой и оставите все как есть.

Кто-то, возможно, подумает: «Любовь – это неземное чувство, а вы говорите: жертвы, труд... Слишком скучно». Действительно, как я уже говорил, многим необходимы фейерверки чувств.

«А прогулки при луне, ожидание, волнение, блеск глаз, восторг поцелуя, близость... Как иначе понять, что я для него или для нее на первом месте?»<sup>20</sup>

Понять это можно. Однако такие всплески чувств – награда за труд. Прежде всего нам необходимо, чтобы супруг утвердил нас в уверенности, что любит. Он сделает это, если выражает любовь так, что мы понимаем его «язык».

Кэти страдала. Она постоянно жаловалась своей сестре:

– Рик больше не любит меня. Он стал совершенно чужим, мне так одиноко. Когда-то я была для него на первом месте, теперь – примерно на двадцатом. До меня идет работа, гольф, футбол, машина, его родители и прочее. Я так стараюсь для него, забочусь о нем, он воспринимает это как должное. Да, конечно, он никогда не забывает о моем дне рождения, о годовщине свадьбы, дарит подарки, цветы. Но я же чувствую, что безразлична ему. Рик вечно занят, ему не до меня. Мы никуда не ходим, мы даже почти не разговариваем. Это приводит меня в отчаяние. Я просила его почаще бывать со мной, он не обращает внимания; говорит, что я вечно всем недовольна. Он считает, что я должна радоваться: он неплохо зарабатывает, не пьет, не изменяет мне. Да, все верно, но ведь этого мало. Я хочу, чтобы муж любил меня, чтобы дорожил мной, в конце концов говорил со мной хотя бы иногда.

Вы уже угадали способ доказательства любви, понятный Кэти? Рик пытается говорить с ней на «языке» подарков, она его не понимает. Может быть, вначале любовь она видела и в его подарках, но гораздо нужнее ей было время, которое они проводили вместе. Рик не знал этого языка, и постепенно она утратила уверенность в его любви. Подарки потеряли всякий смысл.

Если Кэти и Рик выучат «родной язык» друг друга и будут постоянно говорить на нем, возможно, любовь к ним вернется. Нет, не та безумная влюбленность, от которой теряют голову. Любовь – чувство, которое гораздо глубже и значительнее.

Любовь дает уверенность. С ней мы знаем, что для супруга мы – на первом месте, что он уважает и ценит нас, восхищается нами. И мы хотим всегда быть вместе с ним.

Именно о таком браке мы мечтаем, и эта мечта может стать реальностью, если вы научитесь понимать способ выражения любви супруга. Это поможет вам и в воспитании детей, ведь вы будете трудиться сообща. И тогда они вырастут уверенными в себе, открытыми и любящими. А сейчас рассмотрим каждый способ выражения любви по отдельности.

## Слова поощрения

– Я удачлив в делах, – сказал Марк, – забочусь о жене и детях. В общем, прекрасный семьянин. Почему же дома я слышу только замечания? Джейн не ценит меня. Что бы я ни делал, как бы ни старался, все мало. Этого я просто не могу понять. Любая женщина была бы счастлива оказаться на ее месте. Почему же она без конца ко мне придирается?

Казалось, он выкрикивает: «Мой способ выражения любви – слова поощрения. Пожалуйста, похвалите меня».

---

<sup>20</sup> Гэри Чепмен, *Пять языков любви*. СПб: Библия для всех, 1999.



Джейн не могла услышать этот безмолвный крик. Она и не подозревала, что существуют какие-то способы выражения любви; не догадывалась, что муж считает ее равнодушной и несчастен<sup>21</sup>. Она рассуждала так:

– Я хорошая хозяйка, работаю, занимаюсь детьми, слежу за своей внешностью. Вечером он возвращается в уютный дом, где его всегда ждет ужин. Я забочусь о нем. Разве этого мало?

Конечно, время от времени Марк в ответ на ее придирки взрывался, но она не придавала этому значения: «С кем не бывает». Джейн любила мужа и думала, он это видит. Наверное, Марк ценил и порядок в доме, и вкусную еду. Но как бы жена ни заботилась о нем, у него не было уверенности в любви, ведь ему были нужны слова поощрения, а он их не слышал.

Для человека, способ выражения любви для которого слова поощрения, – искренняя похвала – как дождь для весеннего сада.

«Ты с честью вышел из этой ситуации. Я горжусь тобой».

«Очень вкусно! Ты у меня просто шеф-повар».

«Такой ровный газон! Спасибо, что постарался».

«Ты выглядишь потрясающе!»

«Как много ты для меня делаешь! Всегда все успеваешь! Я ценю твою помощь. Раньше я не говорил тебе об этом. Знаю, иногда тебе приходится трудно. Я так тебе благодарен!»

«Я тебя очень люблю. Как мне повезло, что я тебя встретил!»

Слова поощрения можно не только произносить. До свадьбы мы пишем любимым письма, посвящаем стихи. А поженившись, почему-то думаем, что это уже не нужно. Добрые слова нужны всегда. Если вы не умеете красиво говорить о чувствах, купите открытку с готовым текстом, прибавьте пару фраз от себя и подарите супругу.

Хвалите его не только наедине. Ему приятно будет услышать комплимент в присутствии друзей и родных. Кроме того, вы подаете пример другим. А уж если теща услышит, как вы расхваливаете ее дочь!..

Искренние добрые слова о многом говорят человеку, для которого этот язык – родной.

## Время

Прочитав книгу Гэри Чепмена «Пять языков любви», Джим написал мне:

«Наконец-то я понял, почему Дорис постоянно жалуется, что мы редко бываем вместе; ее родной „язык любви“ – время.

Раньше упреки жены обижали меня. Мне казалось, она меня не ценит. Я так помогаю ей, никогда не сижу без дела, а она вечно недовольна! Я убирал в доме, мыл машину, работал в саду. Я не понимал, почему Дорис как будто не замечает моих стараний и все время твердит, что мы редко бываем вместе.

Я прочел книгу и словно прозрел. Напрасно я думал, что жена не ценит моего трудолюбия. Дело в другом – ей казалось, что я к ней равнодушен. Да, я помогал ей, но она не видела в этом любви, ведь помощь – чужой для нее „язык“. Тогда я решил, что на следующие выходные мы отправимся за город. Мы так давно никуда не ездили вдвоем. Узнав о предстоящем путешествии, жена захлопала в ладоши, прямо как девочка».

Джим подсчитал расходы и решил, что такие короткие поездки им вполне по карману. Теперь примерно раз в два месяца Джим и Дорис на выходные отправляются в путешествие. Они уже побывали во многих городах своего штата. Дальше Джим писал вот что:

---

<sup>21</sup> Если, ознакомившись с этой главой, вам захочется узнать, как определить «родной язык» вашего супруга и научиться на нем говорить, прочтите книгу «Пять языков любви». Она адресована супружеским парам.

«Я предложил ей беседовать каждый вечер хотя бы по пятнадцать минут, рассказывать друг другу, как прошел день. Сперва она ушам своим не поверила. Она думала, что меня это не интересует.

С тех пор Дорис совершенно изменилась. Теперь рядом со мной жизнерадостная, улыбающаяся женщина. Она всем довольна и не скупится на похвалы, она больше не ворчит. А это для меня очень важно, ведь мой „язык любви“ – слова поощрения. Мы счастливы как никогда. Почему же мы узнали о „языках любви“ только сейчас?! Это – единственное, о чем я жалею».

История, рассказанная Джимом, не уникальный случай. То же самое произошло в тысячах других семей, где муж и жена научились говорить на «родном языке» друг друга. Узнайте, какой «язык» понятен вашему спутнику, выучите его и говорите на нем постоянно. А когда он будет уверен в вашей любви, он лучше будет понимать и другие способы выражения чувств.

## Подарки

Дарить подарки принято у многих народов. Так люди выражают расположение и любовь. Во все времена влюбленные обменивались подарками. Считается, что женщины более склонны получать подарки, нежели дарить. Однако этот «язык любви» – родной и для многих мужчин. Я часто выслушивал от них жалобы на то, что жены никогда ничего им не дарят: «Она возвращается из магазина, увешанная пакетами. Но для меня там нет и пары носков. Она демонстрирует свои обновы и не догадывается, как мне обидно. По-моему, временами она забывает, что у нее есть муж».

Делая подарок, вы словно говорите: «Я думаю о тебе» или: «Я тебя не забываю». Ведь чтобы правильно выбрать подарок, необходимо вспомнить о человеке, которому он предназначен, о его интересах. Есть даже поговорка: «Дорог не подарок, дорого внимание». Купив подарок, вы проявили внимание.

Но как выбирают подарки? Для многих это – непростой вопрос. Когда Боб определил, что подарки – способ выражения любви для его жены, он поначалу растерялся: «Что ей можно подарить?» Потом обратился за помощью к своей сестре. Раз в неделю они вместе ходили по магазинам и что-нибудь покупали его жене. А через три месяца Боб и сам научился выбирать подарки.

Билл, муж Мери, увлекается гольфом. Конечно, в подарок ему лучше подобрать что-то из снаряжения. Только вот что? Мери представления не имела, в чем заключается эта игра. Тогда она позвала на помощь одного из приятелей мужа по гольф-клубу, и с тех пор они вместе выбирают Биллу подарки. Билл в восторге: жене всегда удается подарить ему именно то, что нужно.

Брюс работает в крупной компании, и, естественно, на службу он ходит в костюме и при галстуке. Раз в месяц Дебби, его жена, заходит в магазин, где муж покупает одежду, и вместе с продавцом подбирает галстук для Брюса. У продавца есть список костюмов, которые приобрел Брюс, поэтому галстуки всегда подходят. Брюс всем рассказывает, какая у него заботливая жена.

Конечно, чтобы покупать подарки мужу, у жены должно быть достаточно денег. Если вы домохозяйка и зарплаты не получаете, предлагаем такой выход: введите в семейный бюджет новую статью – на подарки. Если это – «родной язык» вашего мужа, он с радостью выделит вам деньги.

Вы всегда можете освоить способ выражения любви супруга. Подойдите к делу творчески, вовсе не обязательно копировать других. Не все подарки должны быть сюрпризами. Иногда их можно выбирать вместе с супругом. Дарите то, что связано с хобби вашего мужа

или жены. Привозите подарки из путешествий. Подарком может стать посещение хорошего ресторана. Билеты в театр или на концерт – это тоже подарок. Ваша жена устала – оплатите ей путевку в дом отдыха. Если ваш супруг – меломан, можно купить ему новую стереосистему или вызвать мастера, чтобы тот настроил любимое пианино.

## Помощь

Роджер возмущенно рассказывал мне:

– Когда Марта сказала, что хотела бы заниматься только домом и детьми, я подумал: «Прекрасно! Зарабатываю я неплохо и могу содержать семью». И вот она ушла с работы, целыми днями – дома и ничего не делает. Вечером я прихожу, все вверх дном, как будто по квартире пронесся смерч. Постель не убрана, ее ночная рубашка валяется на стуле вперемешку с другой одеждой, по всему дому раскиданы игрушки. Если она ходила за покупками, сумки стоят в коридоре. Ужин? Она об этом еще и не думала, смотрит телевизор.

Я устал жить в свинарнике. Почему она никогда не сделает уборку? Неужели это настолько сложно? Не понимаю. А ужин... Я не требую, чтобы она готовила каждый день, пару раз в неделю мы могли бы ходить в ресторан.

Родной язык Роджера вне всяких сомнений – помощь. Марта помогать ему отказывалась, и уверенность в любви супруги стала исчезать. Он хотел, чтобы в доме была чистота и чтобы каждый вечер его ждал ужин. Он думал: если бы жена любила его, она старалась бы удовлетворить его желания.

Марта – человек творческий и, к несчастью, совершенно неорганизованный. Она целый день возится с малышами, придумывает все новые игры. Отношения с детьми для нее гораздо важнее, чем порядок в доме. Казалось бы, заговорить на языке помощи – родном языке Роджера – ей не под силу.

Теперь-то вы понимаете метафору «язык любви»? Если вы говорите только по-английски, немецкий или японский покажутся вам невероятно сложными. Таким же трудным вам может показаться и «язык помощи». Но если это «родной язык» вашего супруга, вы должны выучить его и говорить на нем свободно.

Марта сумела найти решение – она договорилась с соседом, школьником, и теперь каждый день после обеда он играет с детьми, пока Марта занимается хозяйством. Взамен она помогает ему с математикой. Кроме того, три раза в неделю Марта готовит, она заранее планирует все, что нужно, и к приходу мужа ужин готов.

Две другие женщины, оказавшись в такой же ситуации, пошли на курсы домоводства. Они посещали занятия по очереди, и пока одна училась готовить, другая присматривала за детьми.

Помогать супругу, исполнять его желания – один из способов выразить любовь. Вы можете помыть посуду, сделать ремонт, переставить мебель, подстричь кусты, починить раковину, убрать в ванной, пропылесосить, помыть машину, сменить ребенку подгузники. Возможно, что-то из этого перечня покажется вам мелочью, но для вашего супруга это важно. Нетрудно узнать, чего он хочет; вспомните хотя бы его просьбы. И когда помогаете супругу, не рассматривайте работу как скучную обязанность; постарайтесь не забывать: вы делаете это из любви.

## Прикосновение

Кому-то может показаться, что язык прикосновений – это прежде всего сексуальные отношения. Это не так. Секс – всего лишь один из диалектов этого языка. Выразить любовь на «языке прикосновений» можно по-разному: положив руку на плечо супруга, погладив его

по волосам, сделав ему массаж, вы скажете ему о любви. Конечно, «язык прикосновений» – это и поцелуи, и объятия, и секс. Человек, который говорит на «языке прикосновений», видит в них любовь.

– Когда муж делает мне массаж, я чувствую его любовь, – сказала Джил. – Как будто это его руки говорят: «Я люблю тебя». Он прикасается ко мне, и я понимаю: у меня нет человека ближе.

Совершенно ясно, что родной язык Джил – прикосновения. Возможно, ей приятно слышать от мужа комплименты, получать подарки; возможно, ей нравится, что он заботится о ней и проводит с ней время. Однако она чувствует его любовь, только когда он к ней прикасается. Иначе слова пусты, подарки не интересны, помощь не нужна, а время, проведенное вместе, бессмысленно. Если муж говорит с ней на «языке прикосновений», ее уверенность в любви не поколеблена и она начинает лучше понимать другие способы выражения любви.

Многие мужчины заключают, что прикосновения – их родной язык любви, только потому, что их влечет к жене. Они забывают, что у мужчин сексуальное желание основано на физиологии, в то время как у женщин – на чувствах. Особенно часто такая ошибка возникает, если желание регулярно не удовлетворяется. Поскольку все его мысли – о сексе, мужчина решает, что это для него всего важнее. Однако если сексуальные потребности удовлетворены, часто, подумав, он соглашается, что прикосновение не его язык. Приятны ли вам прикосновения, которые не ведут к сексу? Если нет, значит, это не ваш язык любви.

## **Как определить «родной язык» супруга и заговорить на нем**

Возможно, вы спрашиваете себя: «Неужели это и правда помогает? А вдруг и в нашей семье все изменится?» Попробуйте. Если вы затрудняетесь определить «родной язык» супруга, попросите его прочитать эту главу, а потом обсудите. Если по какой-то причине он не желает говорить с вами об этом, придется догадаться самим. Вспомните, на что он чаще всего жалуется, о чем просит. Подумайте, как он сам выражает любовь.

Определив «язык» супруга, начните говорить на нем и увидите, что произойдет. Если вы не ошиблись, отношения в вашей семье скоро изменятся. Супруг может спросить вас, почему вы так странно себя ведете; скажите, что прочитали книгу о «языках любви» и пытаетесь улучшить ваши отношения. Весьма вероятно, что тогда и ему захочется узнать побольше. И может быть, вы вдвоем прочтете книгу «Пять языков любви».

Если супруги нашли общий «язык», эмоциональный климат в семье совершенно меняется. Когда они уверены в любви друг друга, они наполняют этой уверенностью и сердца своих детей. Попробуйте, и вы убедитесь. Мы надеемся, что счастье наконец войдет в ваш дом.

Выучите «родной язык» супруга. Говорите с детьми на их «родном языке». И если это поможет, расскажите о «языках любви» друзьям и родственникам. Когда в каждой семье царит любовь, и общество становится добрее. Ведь все, что мы делаем для своей семьи, в конечном итоге мы делаем для страны.

## **Заключение**

### **У вас прекрасные возможности**

Когда вы распознаете «родной язык» ребенка и начнете на нем говорить, это пойдет на благо и вам, и ему: результатом станут крепкие семейные отношения. Мы уже предупреждали вас: говорить на «родном языке» ребенка не значит застраховаться от всех проблем. Однако ваши отношения будут стабильными: их охраняет любовь, а это дает надежду. Перед вами открываются прекрасные возможности.

И все-таки вам не дают покоя сомнения, ведь не на пустом же месте вы начинаете. Может быть, вы опасаетесь, что ваше прошлое помешает вам. Вы учите новый «язык любви», пытаетесь говорить на нем, но не знаете наверняка, поможет ли это восстановить испорченные ранее отношения. И тем не менее повторяем: перед вами прекрасные возможности.

Если вы только что поженились или у вас еще очень маленькие дети – все прекрасно, вы можете строить свою дальнейшую жизнь в соответствии с нашими советами. Вам не нужно ломать старые отношения. Это – идеальный вариант. Однако мы сознаем, что у нашей книги есть и другие читатели: те, чьи дети уже подросли, учатся в школе, а может, уже обзавелись собственной семьей. Возможно, вы думаете: «Ах, если бы я прочел эту книгу раньше, все было бы по-другому. А сейчас... Слишком поздно». Многие родители, вспоминая отношения с детьми, с горечью понимают, что не задумывались об их эмоциональных потребностях. Теперь их дети выросли, у них уже свои дети.

Если среди таких родителей оказались и вы, вернитесь мысленно в прошлое и разберитесь, в чем была причина ваших бед. Может, вам приходилось слишком много работать и было некогда заняться воспитанием детей? А может, у вас самих было тяжелое детство, поэтому вы и не смогли стать хорошими родителями? Вы всю свою жизнь прожили без уверенности в любви, и вам нечем было поделиться с детьми, вы не научились выражать им любовь.

Возможно, с тех пор вы многое обдумали; вы поняли, что вели себя неправильно, однако решили: «Прежнего не воротишь. Слишком поздно». Не нужно отчаиваться, поймите: то, что могло бы случиться, по-прежнему может случиться. У вас есть для этого все возможности. Самое прекрасное в человеческих отношениях – они развиваются. Плохие отношения всегда можно сделать хоть немного лучше.

Однако прежде, чем устанавливать новые отношения с взрослым сыном или дочерью, наводить мосты, вам потребуется разрушить стену, которую вы своими руками возвели когда-то. Это очень трудная, но благодарная работа. Возможно, вам стоит объяснить сыну или дочери то, что вы осознали: вы не смогли любить их так, чтобы они эту любовь чувствовали. Если они по-прежнему живут с вами или поблизости, вы можете встретиться с ними, поговорить и, глядя им в глаза, попросить прощения. Если нет, напишите им, извинитесь, скажите, что надеетесь на лучшие отношения в будущем. Прошлого не воротишь и не исправишь, но будущее вы можете сделать таким, каким захотите.

Может, вы не просто не умели передать любовь, но оскорбляли ребенка эмоционально, физически или сексуально. Может, вы делали это под влиянием алкоголя или наркотиков, а может, ваша собственная эмоциональная незрелость и боль привели к тому, что вы поддались гневу. Какой бы ни была причина вашего проступка, помните: никогда не поздно разрушить стену. Прежде чем наводить мосты, сломайте стену. (Если вы до сих пор жестоко обращаетесь с ребенком, возможно, вам требуется психологическая помощь; обратитесь к специалисту.)

Лучшее из того, что вы можете сделать с прошлой ошибкой, – признать ее и покаяться. Что было, то было. Но вы можете очиститься эмоционально и духовно, когда признаете, что были не правы, и попросите простить вас. Неважно, скажут вам дети, что они прощают вас, или нет; они станут больше уважать вас хотя бы за то, что вы оказались достаточно зрелым и признали свои ошибки. Со временем они могут тоже сделать шаг вам навстречу. И кто знает, может, однажды ваши отношения станут близкими и дети с радостью распахнут перед вами двери своего дома.

Даже если у вас не получилось воспитать детей так, как нужно, вы можете начать любить их сейчас и постараться, чтобы они поняли, как они вам дороги. А когда у вас появятся внуки, вы сможете дать им все, чего недодали детям. Им повезет больше: с первых дней жизни они будут ощущать вашу безусловную любовь.

Когда вы наполните их уверенностью в своей любви, они станут более восприимчивы и активны интеллектуально, социально, духовно, чем были бы без любви. Когда дети чувствуют, что их любят, весь мир для них будто солнцем озарен. Они уверенней в себе и смогут реализовать все хорошее, что в них заложено.

Я (Гэри) мечтаю, что настанет время, когда все дети будут расти, окруженные любовью и заботой. Тогда они смогут тратить свою энергию на учебу, самосовершенствование и помощь другим, а не на поиски любви, в которой им отказывают родители. Мне хочется верить, что эта книга сделает эту мечту реальностью для многих детей.

Гэри говорил о прощении, о духовном и эмоциональном очищении, которое оно дарит. Я (Росс) призываю вас вспомнить о духовной стороне отношений родителей с детьми. Когда я растил детей, я черпал силы в великом источнике поддержки – надежде на Бога. Нам с Пет, моей женой, пришлось столкнуться со множеством трудностей, включая рождение умственно отсталой дочери, и мы можем уверить вас: Бог всегда рядом, Он готов помочь и выполнить каждое из Своих чудесных обещаний. Для меня любимое Его обещание родителям – тридцать шестой псалом, стихи 25–26:

«Я был молод и состарился,  
и не видал праведника оставленным  
и потомков его просящими хлеба:  
Он всякий день милует и займы дает,  
и потомство его в благословение будет».

Много лет я размышляю над этими строками и проверял эти обетования множество раз. Я никогда не видел праведника оставленным. Я видел, что его дети были благословенны и сами становились благословением.

Я смотрел, как растут мои дети, как они взрослеют. Я не просто видел, что Бог держит Свое слово и посылает на них благословение, я чувствовал, что и я – Его дитя. У нас с Пет позади много испытаний, иногда мы не знали, куда идти, как жить дальше, Бог всегда протягивал нам руку и выводил из самых запутанных ситуаций.

Мне хочется подбодрить вас. Неважно, что с вами происходит сейчас, какие трудности ждут вас в будущем, Бог не оставит вас. Он всегда рядом с вами и будет с вами до конца. Когда вы воспитываете детей, у вас есть возможность развивать их духовно и самому развиваться вместе с ними.

В Ветхом Завете пророк Исаия объявляет слова Бога:

«...Не бойся, ибо Я с тобою;  
не смущайся, ибо  
Я Бог твой; Я укреплю тебя,

и помогу тебе,  
и поддержу тебя десницею правды Моей»<sup>22</sup>.

Этот стих поддержит вас в тяжелые времена, когда вам трудно будет с детьми. Этот стих нам с Пет давал силы. Если бы мы не надеялись на обещания Господа, уверен, жизнь нашей семьи сложилась бы совсем по-другому.

Псалмопевец называет детей «наследием от Господа», «наградой»<sup>23</sup>. Дети – это самый дорогой подарок, который мы можем получить. Если они так много означают для Господа, для нас, родителей, они должны значить все. Составьте список требований к родителям. Пусть вас не смущает слово «требования». Эти требования помогут вам осознать свой авторитет и обязанности. Не бойтесь и наслаждайтесь добрыми отношениями с детьми.

Когда я был «начинающим» отцом, я все время беспокоился, сумею ли воспитать детей так, как надо. Но после, когда я начал понимать, что нужно моим детям и что требуется от меня, оказалось, что отвечать этим требованиям не так уж сложно. Хочу вас обнадежить: если вы хотите стать хорошими родителями, вы ими станете.

Я настоятельно советую вам тоже составить такой список требований. Начните с нескольких пунктов и постепенно добавляйте все, что покажется вам необходимым. Когда вы выполняете все эти требования, будьте уверены: ваш ребенок ни в чем не нуждается, и вы можете не волноваться. Я не могу передать вам, насколько такая уверенность помогла мне в свое время. Я обнаружил, что стал таким отцом, каким мне и не снилось быть.

Большинство требований к родителям вы можете отыскать в этой книге. Если хотите составить список, я подскажу вам, с чего начать. Однако список этот будет неполным, если вы ничего не добавите в него от себя. Взгляните, вот мой список. Это – требования, которые я предъявляю к себе:

1. Наполнять сердце ребенка уверенностью в том, что вы его любите. Использовать для выражения любви все пять способов.

2. Контролировать поведение ребенка, используя для этого способы, которые покажутся мне наилучшими: просьбы, физическое управление, приказы, наказания, корректировку поведения.

3. Воспитывать ребенка с любовью. Всегда спрашивать себя: «Что ему нужно?» – и потом пытаться найти разумный ответ.

4. Научиться справляться со своим гневом, никогда не срывать его на ребенке. Быть доброжелательным, но твердым.

5. Научить ребенка владеть своими чувствами и гневом – этой цели нужно достичь к шестнадцати-семнадцати годам.

Надеюсь, вы составите свой собственный список требований. И когда вы поймете, что выполняете все пункты этого списка, вы сможете расслабиться и радоваться, глядя на своих детей. С каждым днем они будут чувствовать себя все уверенней.

---

<sup>22</sup> Ис. 41:10.

<sup>23</sup> Пс. 126:3.

## **Руководство к действию Пять путей к сердцу ребенка**

**Джеймс С. Белл-младший**

В этом руководстве вы найдете задания и упражнения, которые помогут вам освоить пять способов выражения любви вашим детям. Кроме того, мы предлагаем вам вопросы, которые помогут еще раз повторить то, о чем вы прочли в книге. Мы рекомендуем это руководство для индивидуального изучения, однако лучше, если вы прочтете его вместе с супругом. Кроме того, вы можете обсуждать его в малых группах, для этого мы включили раздел, названный «Для обсуждения в группе», чтобы помочь вам завязать диалог с другими родителями. Чтобы определить верный способ выразить любовь ребенку и научиться им пользоваться, требуется время, точно так же и некоторые задания данного руководства могут потребовать его. Но наши усилия не пропадут даром, ведь мы стремимся выразить любовь нашим детям и ввести их во взрослую жизнь.



## **Глава первая**

### **Любовь – основа всего**

1. Вспомните несколько примеров, когда вы выражали любовь ребенку в последнее время. Вы делали это в обмен на что-то или просто потому, что цените его как личность? Иными словами, ваша любовь была условной или безусловной?

2. Случалось вам за последнее время отказывать ребенку в своей любви? Почему? Он не сумел оправдать ваших надежд? Если да, то как соединить безусловную любовь и надлежащую дисциплину?

3. Оцените по десятибалльной шкале состояние уверенности вашего ребенка в вашей любви. Как бы вы могли наполнить его? На следующей неделе каждый день постарайтесь делать три вещи, чтобы наполнить этот сосуд.

4. Поройтесь в ваших детских воспоминаниях, какие из них приятны вам. Как ваши родители утверждали вас в уверенности, что вы любимы, необходимы, и помогали формированию самооценки? Как вы думаете, какие приятные воспоминания есть у вашего ребенка и как они соотносятся с безусловной любовью?

5. Снова просмотрите семь пунктов, характеризующих поведение детей. Какой из них стал открытием для вас? Какой вам труднее всего принять? Какой вам потребуется тренировать, чтобы лучше усвоить?

### **Для обсуждения в группе**

Условная любовь к детям может привести к возникновению у них тревоги, неуверенности в себе, заниженной самооценки и гнева. А как у вашего ребенка обстоят дела со всеми этими качествами? Пусть каждый расскажет, при каких обстоятельствах у него не получалось убедить ребенка в безусловной любви. Обсудите, как любить детей без всяких условий.

## **Глава вторая**

### **Путь № 1: Прикосновение**

1. Как в вашей семье говорили на этом языке? Обнимали вас родители, целовали? Как еще выражали свою любовь? Как это повлияло на вас?

2. Основываясь на прочитанном, скажите: достаточно ли часто вы прикасаетесь к детям? Если да, то почему? Если нет, то почему?

3. Приведите примеры неожиданных способов говорить на этом языке: борьба и т. д. Как такой физический контакт удовлетворяет эмоциональные потребности? Как в этом случае провести границу между дозволенными прикосновениями и теми, которые могут навредить ребенку?

4. Что поможет овладеть этим способом? Как вы можете применить на практике другие формы прикосновения, помимо поцелуев и объятий?

5. На следующей неделе постарайтесь увеличить физический контакт с ребенком. Однако при этом учитывайте его возраст и личные склонности. Посмотрите, какой эффект это даст.

### **Для обсуждения в группе**

Подумайте, может ли «язык прикосновений» быть главным, преимущественным для детей кого-нибудь из группы. Если да, объясните, почему вы пришли к такому заключению. Кроме того, пусть сами родители поделятся своими детскими воспоминаниями о «языке прикосновений». Всегда ли прикосновения использовались позитивно? Что можно извлечь из этого опыта?

## **Глава третья**

### **Путь № 2: Слова поощрения**

1. Не случилось ли так, что некоторые из слов ваших родителей стали пророческими? Проанализируйте, как на вас повлияли позитивные и негативные слова, неважно, соответствовали ли они действительности изначально.

2. Теперь сделайте то же самое для ваших детей. Выберите одно позитивное и одно негативное утверждение, которое повлияло на их поведение хорошо или плохо. Потом ответьте ребенка в сторонку и постарайтесь еще раз подтвердить позитивное и отказаться от негативного.

3. Часто мы любим детей и думаем, что они понимают нашу любовь. Однако, пока они мыслят конкретно, они могут совершенно не понимать нас. В следующий раз, когда вы захотите доказать ребенку свою любовь, выражайте ее явно. В конце недели спросите, лучше ли они поняли, как вы любите их.

4. Словесное выражение любви всегда имеет право на существование, однако вы должны использовать особые слова. Желательно говорить ребенку о любви, когда вы вместе там, где он любит бывать. Тогда вы можете перечислить ребенку все причины, почему вы любите его. Старайтесь, чтобы ваши похвалы касались его врожденных качеств, а не достижений.

5. Слова поощрения могут быть важными выразителями любви. Если кто-то подбадривает вас, записывайте эти слова, потом пересмотрите все записи применительно к возрасту и интересам вашего ребенка. Возможно, для начала вам понадобится спросить у ребенка, в какой области ему нужна поддержка (спросите, не думайте, что и так знаете).

6. Бывало ли, что вы срывали гнев на ребенке, кричали на него? Извинитесь, – даже если гнев был оправданным, он ранил ребенка и испортил ваши отношения.

### **Для обсуждения в группе**

Наш величайший враг – гнев. Обсудите конструктивные способы установить дисциплину без негативных разрушительных эффектов гнева. Пусть члены группы поделятся друг с другом способами, которыми они справляются с гневом. Что вы можете почерпнуть из их опыта?

## Глава четвертая

### Путь № 3: Время

1. Сколько времени, не считая тех часов, которые пошли на удовлетворение его физических нужд, вы провели с ребенком на прошлой неделе? Что нравится делать каждому из ваших детей? Спросите у них, чего бы они больше всего хотели?

2. Дайте зарок, что будете весь следующий год проводить хотя бы по часу в неделю с каждым из детей. Это кажется невыполнимым, да и срок, на который вы даете обещание, велик. Однако разве ваши дети не заслуживают этого? Попробуйте сделать отметку о встрече в вашем еженедельнике, если у вас это не получается, тогда постарайтесь найти время в выходные.

3. Составьте для каждого из детей список тем для обсуждения. Это могут быть беседы о нравственных ценностях, поведении, развлечениях, вы можете говорить о планах на будущее, их внутреннем мире и, наконец, о вашем внутреннем мире.

4. «Тирания срочности» – серьезная проблема нашего времени. Просмотрите, что вы сделали за последний месяц. От скольких прекрасных планов отказались! Вы тратили время на то, что впоследствии разочаровало вас. А ведь это время вы могли потратить на семью.

5. Вы могли бы воспользоваться временем, когда дети выполняют домашние обязанности, и превратить его в обучение. Вы могли бы помогать ребенку, в то же время беседуя о многих увлекательных вещах.

### Для обсуждения в группе

Самое лучшее время для родителей, когда они рядом с детьми. Поделитесь самыми приятными воспоминаниями о вашем общении, обучении и других радостях. Подумайте о будущем, ведь дети рано или поздно уйдут от вас. Спланируйте хотя бы одно крупное совместное мероприятие в будущем году.

Пусть каждый член группы поделится своим опытом времяпрепровождения с детьми. Вы можете вспомнить, как проводили время с родителями. Что можно извлечь из этого опыта?

## Глава пятая

### Путь № 4: Подарки

1. Все мы любим подарки. Причины могут быть самыми разными: польза, которую можно извлечь из подарка, внимание и забота, которые проявил даритель, и даже цена. Есть ли у вас подарки, которые вы храните уже много лет? Почему? Что это говорит вам о вас самих?

2. Как ваше отношение к подаркам отражается на том, какие подарки вы дарите детям? Что значит подарок для них? Ваши взгляды совпадают? Обсудите этот вопрос с каждым ребенком в отдельности, попробуйте вместе определить, когда подарок приносит пользу, а когда – вред.

3. Подумайте, может, вам случалось дарить подарки детям с каким-то умыслом? Что это было: плата, взятка или даже ваше собственное тщеславие? Постарайтесь в будущем не повторять таких ошибок и дарить подарки только потому, что вы любите ребенка, не имея корыстных намерений.

4. Посмотрите на игры и игрушки, которые вы покупаете своему ребенку или подростку. Определите, в какую из следующих категорий попадает большинство из них:

- Игрушки, которые служат позитивной цели, помогают ребенку сопротивляться дурному влиянию сверстников и общества.
- Игрушки-однодневки, которые ничего не дают ребенку и быстро надоедают.
- Игрушки, которые вы сами сделали.

5. В следующий месяц подарите каждому из ваших детей по подарку, не связанному ни с каким событием. Потом определите, владеет ли он этим «языком», наблюдая за его реакцией: 1) уделяет ли он особое внимание упаковке; 2) хочет ли развернуть подарок в вашем присутствии, как можно более торжественно; 3) ставит ли подарок на особое место и заботится ли о нем; 4) благодарит ли вас, рассказывает ли, как полезен ему оказался ваш подарок.

### Для обсуждения в группе

Обсудите, как можно научить ребенка смотреть на нашу жизнь как на подарок.

Так много было дано нам, обсудите, как поделиться этим с детьми, ничего не ожидая взамен и не ставя условий. Какими еще бесценными подарками, не считая самой жизни, мы можем поделиться с детьми, из тех, что даются бесплатно, но бесконечно дороги?

## **Глава шестая**

### **Путь № 5: Помощь**

1. Родители могут помогать детям, только когда их физическое и эмоциональное здоровье позволяет им. Чего не хватает вам? Назовите три области, на которые вы должны обратить внимание, чтобы в вашей жизни все наладилось. Какие шаги нужно предпринять для этого?

2. Как вам кажется, вы учитываете возраст ребенка, когда помогаете ему? Перечислите все, что вы для него делаете. Подумайте, может, ребенку пошло бы на пользу, если бы он некоторые задания выполнял сам? В зависимости от того, сколько лет вашему ребенку, выделите специальное время, чтобы учить его выполнять домашние дела. Пусть это тоже станет одним из выражений любви на языке помощи.

3. Всем нам случается делать что-то для других, руководствуясь не лучшими мотивами. Попробуйте перечислить, как вам удастся помогать другим. Лист бумаги разделите на десять столбцов: самый левый – плата за услугу; самый правый – помощь, не ждущая награды. Теперь впишите в эту таблицу примеры того, как вы помогаете людям, в зависимости от того, какие чувства вами движут. С какой стороны в основном располагаются ваши поступки? Справа? Слева? Почему?

4. Вместе с каждым ребенком разработайте план, как помочь кому-нибудь из ваших соседей (не родственнику), которому живется труднее, чем вашей семье. Ребенок должен сделать это, потом обсудите, что было приятного и полезного в его поступке.

5. Проанализируйте конфликты, которые возникают между вами, когда вы просите ребенка сделать что-то. Чтобы все уладить, вам достаточно просто попросить ребенка? Если да, почему? Если нет, почему? Можно ли отсюда узнать что-нибудь о вашем и его отношении к работе и помощи?

### **Для обсуждения в группе**

Мы, родители, постоянно помогаем нашим детям. Как мы можем лучше удовлетворить потребности ребенка и сочетать помощь с нежными словами и обучением? Пусть каждый в группе выскажет свое мнение и свои предложения, как использовать помощь, чтобы выразить ребенку любовь.

Что вы могли бы перенять у других членов группы?

## **Глава седьмая**

### **Как узнать, какой способ выражения любви понятнее всего вашему ребенку**

1. Попробуйте вспомнить, как ребенок выражает любовь вам. Перечислите три самых характерных случая, когда он делал это за последнее время? Какой это был способ выражения любви?

2. Понаблюдайте, как ваш ребенок выражает любовь братьям, сестрам, учителям, бабушке с дедушкой и т. д. Он делает это так же, как в случае с вами? А если по-другому, как вы думаете – почему?

3. Наши дети просят нас о многом. Еще раз вспомните пять способов выражения любви и попробуйте перечислить как можно больше просьб, которые вы постоянно слышите от вашего ребенка, разделяя их по способам выражения любви. К какому способу относится наибольшее число? Как вы, родители, могли бы удовлетворить эти потребности детей?

4. Посмотрите, на что ваш ребенок привык жаловаться, что заставляет его чувствовать себя несчастным? Чего ему больше всего не хватает? Подумайте, по какой причине вы проглядели его нужды? Как вы могли наиболее эффективно наполнить его сосуд любви?

5. Следующие несколько месяцев задавайте вашему ребенку альтернативные вопросы, пусть он выбирает из двух способов выражения любви. Записывайте, что он выбрал. Попробуйте определить причину, по которой он делает тот или иной выбор, а потом определите «язык любви», который он выбирает чаще всего. Возможно, это его «родной язык».

### **Для обсуждения в группе**

Сосредоточьтесь на том, как некоторые ключевые факторы могут помочь вам определить родной язык вашего ребенка. Это может быть пол, возраст, темперамент, воспитание, духовная и интеллектуальная зрелость. Почему, как вам кажется, так важно определить родной язык ребенка? Пусть каждый в группе выскажет свое мнение.

## **Глава восьмая**

### **Воспитание и способы выражения любви**

1. Для многих родителей дисциплина – это прежде всего наказания, но есть множество позитивных способов научить ребенка дисциплине.

2. Приведите примеры за последнее время, когда вы воспользовались следующими формами воспитания и это дало положительные результаты: моделирование поведения, наставления, просьбы, собственный пример.

3. Вспомните, когда ваш ребенок плохо вел себя последний раз. В чем была причина? Отсутствие уверенности в вашей любви? Открытое неповиновение? Как ваш ребенок сообщает свою потребность в любви? Как вы сможете не допустить этого вакуума в будущем?

4. Из пяти способов контролировать поведение ребенка просьбы – наиболее эффективный. Перечислите, какую пользу получаете в этом случае вы и ребенок. Теперь рассмотрите приказы, физическое управление, наказание и корректировку поведения. Хотя они бывают и необходимы, какие недостатки вы видите в них? Приведите примеры, в каких ситуациях лучше воспользоваться другим способом.

5. Представьте, а потом запишите ситуацию, в которой ваш ребенок плохо ведет себя. Попробуйте описать диалог между вами; как вы, опираясь на его «родной язык», будете действовать. Как эта воображаемая сцена отличается от того, что обычно происходит между вами? Как реагировал бы ребенок, если бы вы говорили на его «языке любви»?

А теперь попытайтесь представить ситуацию, в которой вы воспользовались «родным языком» ребенка негативно (например, поставили его в угол надолго, когда его «родной язык» – время). Как отреагирует ребенок и как это могло бы помешать его воспитанию?

### **Для обсуждения в группе**

Пытаясь исправить плохое поведение ребенка, родители могут быть либо слишком строгими, либо слишком снисходительными, иногда даже не отдавая себе в этом отчета. Проанализируйте, откуда происходят ваши взгляды на обязанности родителей. Ответьте на следующие вопросы:

Какими методами дисциплины пользовались мои родители?

Какие книги повлияли на мои представления о том, каким должно быть воспитание?

Повлияли ли советы других родителей на мои способы воспитания детей?

Поделитесь своими мыслями с другими членами вашей группы и обсудите преимущества тех или иных воспитательных теорий. Выслушайте, что думают по этому поводу остальные, возможно, вы узнаете более эффективные способы воспитывать ребенка.



## **Глава девятая**

### **Обучение и способы выражения любви**

1. Какой самый главный стимул вашего ребенка к учебе? Что мешает ему учиться? Основываясь на этом, как бы вы описали сильные и слабые стороны вашего ребенка, когда речь идет о процессе обучения?

2. Какие факторы из жизни вашего ребенка наиболее сильно повлияли на его эмоциональный склад? Как его эмоциональное состояние влияет на самооценку, уверенность в себе, способность выдерживать стресс, учебные способности?

3. Как ваши отношения с ребенком влияют на его уверенность в себе? И как эта уверенность в свою очередь оказывает влияние на формирование стимулов к учебе? Как ваше отношение к отметкам помогает или, наоборот, мешает ребенку учиться? Какие советы из этой главы вы возьмете на вооружение?

4. Спросите ребенка, чему он хотел бы научиться. Составьте список его интересов и подумайте, как бы вы могли способствовать их развитию.

5. Подумайте, может, вы взяли на себя слишком много ответственности за учебу ребенка или, наоборот, устранились? Как вы можете помочь ребенку и в то же время научить его работать самостоятельно? Составьте план, как вы можете поддержать ребенка, не снимая с него ответственности за его учебу.

### **Для обсуждения в группе**

Эмоционально стабильному ребенку учиться гораздо легче. Быстрее всего вы достигнете этой стабильности, регулярно утверждая ребенка в уверенности, что любите его. Попробуйте обсудить в группе, как помочь ребенку учиться лучше, если его «родной язык» – время. Обсудите ту же проблему, имея в виду и другие способы доказывать свою любовь ребенку. Приготовьте бумагу и ручку, возможно, вам захочется записать понравившиеся идеи.

## **Глава десятая**

### **Гнев и любовь**

1. Вспомните, случалось ли вам рассердиться по справедливости? Как ваш гнев послужил благой цели? Чем это отличалось от обычного проявления гнева?

2. Как бы вы оценили свою способность справляться с гневом? Как это отражается на ваших детях? Как они показывают свой гнев? Подумайте, каким образом вы могли бы справляться с гневом с большим успехом и как научить этому детей? Вам не кажется, что раньше вы совершенно не уделяли внимания этой проблеме? Почему?

3. По десятибалльной шкале оцените, насколько развиты в вашем ребенке следующие качества: честность, умение держать обещания, ответственность. Теперь посмотрите, умеет ли он выражать свой гнев. Как по-вашему, здесь есть связь? Обсудите с супругом, улучшится ли поведение ребенка, если вы научите его справляться с гневом.

4. Посадите ребенка рядом с собой после того, как вы сделали ему что-то приятное или вместе веселились. Попросите его поделиться своими чувствами, рассказать, когда он бывает сердит, грустен, разочарован. Пусть он ответит вам как можно честнее, это – сильные чувства, значит, пусть использует сильные слова. Выслушайте его и пообещайте, что вы постараетесь исправить ситуацию.

### **Для обсуждения в группе**

Обменяйтесь впечатлениями, как вам удается справляться с ребенком, когда он раздражен. Как сделать, чтобы вы понимали и любили ребенка и в то же время поддерживали родительский авторитет? Поделитесь, как внимательно выслушать ребенка, мягко выразить свои суждения и объяснить свое решение. Пусть члены группы расскажут друг другу, когда у них получалось так вести беседу с ребенком или, наоборот, не получалось.

## **Глава одиннадцатая**

### **Если вы воспитываете ребенка в одиночку**

Эти вопросы адресованы только тем, кто один воспитывает ребенка.

1. Объясните, почему отцу или матери-одиночке так трудно установить любовь в отношениях с ребенком? Что может мешать этому? Как травма, пережитая вами, повлияла на вашу способность выражать ребенку свою любовь способом, понятным ему, как можно исправить эту ситуацию? (Включая проблемы со временем, денежные трудности, социальное давление и пережитый стресс.)

2. Сейчас перечислите некоторые из чувств, которые испытывал ваш ребенок, скучая по ушедшему родителю: страх, гнев, тревога, нежелание поверить. Как с помощью «родного языка» любви можно облегчить боль?

3. Детям из неполных семей требуется особая забота, и родители должны уделять им больше внимания. Подумайте, как вы могли бы облегчить горе ребенка, выслушивая его, сочувствуя ему, позволяя ему выразить свои эмоции.

3. Многие дети из неполных семей со временем могут преодолеть горе. Все это – тяжелая самоотверженная работа их родителей. Поздравляем вас, вы много сделали за эти годы, преодолели массу трудностей. Однако всегда есть что улучшить. Постарайтесь исправить хотя бы одно слабое звено.

4. Вашим детям нужны ролевые модели. Кто из ваших родственников и друзей мог бы заполнить эту пустоту в жизни ребенка, сыграть роль отца или матери? Что собираетесь вы предпринять, чтобы отыскать людей, которые могут помочь вашему ребенку?

### **Для обсуждения в группе**

Обсудите ваше собственное положение, вашу потребность в любви. Каким образом вашу слабость могут использовать против вас? Кто может воспользоваться этим? Сослуживцы, родственники, друзья или даже ваши дети? Как можно помешать этому?

Пусть члены группы поделятся опытом, как умение говорить на «родном языке» ребенка, используя способ выражения любви, понятный ему, помогло изменить его поведение.

## **Глава двенадцатая**

### **Уметь выражать любовь своему супругу**

1. Основываясь на сведениях, почерпнутых из этой главы, какой ваш «родной язык»? А какой «родной язык» любви у вашего супруга? Обсудите друг с другом, как можно сохранить вашу уверенность во взаимной любви.

2. Чтобы угодить супругу, вы говорили на своем «родном языке». Составьте список способов, с помощью которых вы можете разговаривать на «родном языке» вашего супруга. В следующем месяце старайтесь говорить на этом «языке» как можно чаще.

3. Подумайте, возможно ваши споры – это конфликт между способами выражения чувств. К чему приводит непонимание родного «языка» друг друга, неумение говорить на нем или его использование в негативных целях? (Например, критика, когда «язык любви» вашего супруга – слова поощрения). Как вы можете гармонично учитывать способы выражения чувств обоих?

1. Будьте откровенней с супругом, расскажите, когда вы ощущали, что вы одиноки, покину

2. ты, не нужны. Объясните, что, возможно, с его стороны это было просто непонимание ваших нужд. Подробно опишите, когда вы уверены, что вас любят.

4. Подумайте о потребностях супруга. Обсудите это с ним. Пусть он поправит вас, если вы не определили его способ выражать любовь. Выберите три способа выразить ему свои чувства на следующей неделе.

### **Для обсуждения в группе**

Поговорите с другими супружескими парами в вашей группе, обсудите способы говорить на родном «языке» супруга. Послушайте их рассказы, насколько изменились отношения с тех пор, как они говорят на «языке» друг друга. Спросите у них совета, как научиться другим способом выражать любовь.

## Список литературы для дальнейшего чтения

- Гэри Чепмен. *Пять языков любви*. Библия для всех, СПб., 1999.
- Росс Кэмпбелл. *Как по-настоящему любить своего ребенка*. Мирт, СПб., 1997.
- Росс Кэмпбелл. *Как по-настоящему любить своего подростка*. Мирт, СПб., 1998.
- Росс Кэмпбелл. *Как справиться с гневом ребенка*. Мирт, СПб., 1997.
- Les Carter and Frank Minirth. *The Anger Workbook*. Nashville, Tenn.: Thomas Nelson, 1993.
- Kevin Leman. *Making Children Mind Without Losing Yours*. Old Tappan, N. J.: Revell, 1984.
- Tim Smith. *The Relaxed Parent*. Chicago: Northfield, 1996.
- Carole Sanderson Streeter. *Finding Your Place After Divorce*. Wheaton, Ill.: Harold Shaw, 1992.