

Д-Р РОС КЕМБЪЛ

# ДЕТЕТО – КАК ДА ГО ОБИЧАМЕ ИСТИНСКИ

Повечето родители несъмнено обичат децата си и са убедени, че любовта им не се нуждае от доказване. Предпочитат да наблягат на дисциплината и избягващ нежността, която излишно разглезва детето. Тогава защо много деца днес не се чувстват напълно обичани и приети от родителите си, защо се възприемат по-скоро като досадна пречка в живота на възрастните? Проблемът според тази книга не е в липсата на любов, а в неумението на родителите да изразят и покажат своята любов на детето си, да му помогнат да усеща постоянно тяхната безусловна любов—и когато са неясни с него, и когато се налага да бъдат по-твърди.

Съветите на д-р Кембъл са да се вглеждаме повече в децата си и да разпознаваме по-често техния неизменен въпрос: „Обичаш ли ме?” Задават ни го понякога безмълвно чрез цялото си поведение, с всичките си бели и непослушание, когато са опънали нервите ни до скъсване. Питат ни непохватно, с детска наивност а понякога й с детска жестокост. От нас зависи да ги чуем и да си дадем сметка за онова, което правим. Не се срамувайте да изразявате любовта си, Казва д-р Кембъл, стига да знаете как да го направите. :

Прочетете тази книга – с нея ще преживеете радостта и отговорността да сте родител.

Д-Р РОС КЕМБЪЛ

## Предисловие

Тази книга засяга болното ни място. Тя не ни осъжда, а ни казва как да бъдем родители по различен и конструктивен начин. Тя е съчувстваща, но не и снизходителна.

Родителите никога не са били обучавани как да бъдат родители. Налага се да отглеждат детето без никакви реално фиксирани критерии. Даже постигнатите успехи изглеждат преди всичко случайни: тази книга има за цел да доведе до целенасочени, обмислени успехи.

Д-р Рос Кембъл Казва нещо особено ценно, и то така ясно, че да го разберем. Този психиатър се проявява като човек с дълбока душевност, дълбоки духовни ценности и голяма чувствителност както към децата, така и към техните родители. Той не се колебае да споделя своята опитност и опитността на семейството си, илюстрирайки онова, което трябва да каже.

Това е книга, която ще искате да прочетете и препрочетете. Изпълнена е с практична, полезна информация. А дали е истинска ще ви подскажат умът и сърцето ви.

Бен Хедън  
„Променен Живот”,  
Чатануга, Тенъси

## Увод

Тази книга е написана предимно за родители на деца, които още не са навлезли в юношеската възраст. Нейното намерение е да предложи на майките и бащите разбираем и приложим начин, за да осъществят своята чудесна, макар и внушаваща страх задача – възпитанието на всяко дете.

Опитал съм се да представя моето послание Към родителите по най-ясния и достъпен начин, който познавам. Моя грижа са нуждите на детето и как най-добре да ги посрещнем.

Само по себе си отглеждането на детето представлява сложно приключение, при което повечето родители днес срещат много трудности. За съжаление изложеното в книги, статии, лекции и семинари, посветени на децата, много повече обърква и смущава родителите, отколкото им помага. Това е тъжно, защото голяма част от тези източници на информация са отлични.

Според мен проблемът се състои в това, че многото книги, статии и лекции са насочени само към определени, специфични аспекти от възпитанието на детето, без да разглеждат въпроса като цяло, или без да изчерпват дори и специфичната област, която коментират. Като резултат много съвестни родители отчаяно се опитват да прилагат онова, което са прочели или чули като основен път в отношението към детето и често се провалят. Обикновено този неуспех не се дължи на грешка в прочетената или чута информация, нито на начина, по който тя се прилага.

Установил съм, че причината за това обикновено е, че родителите нямат общо, балансирано виждане как да се отнасят с детето. Повечето родители разполагат с необходимата информация, но се объркват по въпроса кой принцип да приложат и при какви обстоятелства. Това е разбираемо. Мнозина казват на родителите какво да правят, но не и кога, и как да го направят.

Класически пример за това е областта на дисциплината. Чудесни книги и семинари са се занимавали с резултата от дисциплината, но грешат като изтъкват, че това е единственият начин да се общува с детето. В резултат на това, много родители стигат до извода, че дисциплината е основният, определящ начин за възпитание на детето. Тази грешка може да се допусне лесно особено от онези, които се вслушват в твърдението: „Ако обичате детето си, трябва да го наказвате.“ Разбира се, това е вярно, но трагичното е, че много родители едва ли не непрекъснато наказват децата си, без обаче да им показват любовта си, която би им донесла утеха. Затова повечето деца се съмняват, че са обичани истински, безусловно. И така, проблемът не е в дисциплината, проблемът е как чрез нея да проявим любовта към децата си и кога да я покажем по други начини, с повече нежност.

Надявам се, че излагам тези проблеми по съвсем ясен, разбираем начин с цел да покажа как по принцип да осъществим възпитанието на детето. Като допълнение, надявам се, че представям информация, която ще помогне на родителите да изберат правилния подход във всяка ситуация. Разбира се, невъзможно е да постъпваме правилно при всички обстоятелства, обаче, колкото повече се приближаваме до верните отговори, толкова по-добри родители ставаме, по-удовлетворени сме, а децата ни са по-щастливи.

По-голямата част от материала в тази книга е взет от серия лекции, изнасяни в продължение на три години, на редица конференции, посветени на взаимоотношенията родители-деца.

---

# 1

## Проблемът

---

„Той беше толкова добро момче, така добре възпитано” – бяха първите думи на отчаяните родители, докато разказваха тъжната си история в кабинета ми за консултации.

Да, той изглеждаше доволен и никога не ни създаваше излишни проблеми. Бяхме сигурни, че заниманията му са естествени – разни спортове, бейзбол и всичко останало. Винаги се биеше с брат си и сестра си, но това е обикновено братско съперничество, нали така? Като изключим това, Том никога не е бил истински проблем за нас. Понякога е потиснат и задълго остава в стаята си. Но никога не е бил неучтив, непослушен или груб. Баща му се грижеше за това. Има едно нещо, което определено знаем, че е схванал изцяло, и то е дисциплината. Всъщност, това е най-чудно от всичко. Как може едно толкова дисциплинирано дете внезапно да се сприятели с невъзпитаните си връстници и да започне да прави онова, което те правят? И да се отнася така с възрастните и с родителите си. Те лъжат, крадат и пият алкохол. Не мога вече да му имам доверие. Не мога да разговарям с него и той не желае да разговаря с мен. Стана толкова мрачен и мълчалив. Вече дори не ме поглежда и изглежда не желае да има нищо общо с нас. И така лошо се държи в училище тази година.

Нека да помисля – отговори госпожа Смит, – сега той е на 14. Първото, което забелязахме, бяха оценките му. Преди около две години. През последните няколко месеца в шести клас, забелязахме, че започва да се отегчава първо в училище, а после и от другите неща. Започна да ненавижда ходенето в църква. По-късно загуби дори интерес към приятелите си и все по-често оставаше сам, обикновено в стаята си. Говореше все по-малко и по-малко. Но нещата истински се влошиха, когато постъпи в гимназията. Том загуби интерес към любимите си занимания – даже към спорта. Тогава скъса изцяло със старите си приятели и започна да излиза с момчета, които обикновено имаха неприятности. Отношението на Том се промени – заприлича на тяхното. Той не държеше на оценките и не учеше. Тези негови приятели често му навличаха неприятности. А ние опитвахме всичко – продължи госпожа Смит. – Първо го биехме. После му отнехме някои права – да гледа телевизия, видео и т.н. Веднъж го лишихме от тях за цял месец. Опитвахме се да го възнаграждаваме за правилното му поведение. Смятам, че пробвахме всички препоръки, които сме прочели или чули. Наистина не знам дали някой ще може да помогне на нас и на Том. В какво сгрешихме? Дали сме лоши родители? Бог ни е свидетел, че сме положили достатъчно усилия. Може би е даденост? Може би е нещо наследствено в Том? Може би е физиологично? Но нашият педиатър го прегледа преди няколко седмици. Трябва ли да го заведем при специалист по жлезите? Трябва ли да се направи електро-енцефалограма? Нуждаем се от помощ. Том се нуждае от помощ. Ние обичаме нашето момче, д-р Кембъл. Какво да сторим, за да му помогнем? Нещо трябва да се направи.

По-късно, след като господин и госпожа Смит излязоха, Том влезе в стаята. Бях впечатлен от естествените му приятни маниери и привлекателния му външен вид. Погледът му беше сведен и когато трябваше да ме погледне, го правеше само за момент. Макар да бе очевидно, че е умен младеж, Том използваше само кратки, резки фрази и измърморвания. Въпреки всичко, когато се почувства достатъчно предразположен, за да разкаже своята история, Том всъщност представи същия фактически материал, който бях чул от неговите родители. Отивайки по-нататък, той каза:

— Никой не го е грижа за мен освен приятелите ми.

— Никой ли? – запитах аз.

— Е, може би, родителите ми. Не зная. Струва ми се, че са го правили, докато бях малък. Мисля, че сега това не е толкова важно за тях. Всичко, което действително ги интересува са работа, приятели, заниманията им, такива неща. Те не се интересуват от нещата, които правя. Не им влиза в работата. Искам просто да се махна от тях и да живея своя собствен живот. Защо толкова се безпокоят за мен? Никога преди не са го правили.

В процеса на разговора стана ясно, че Том е твърде потиснат, тъй като никога не се е чувствал удовлетворен от себе си и от живота си. Откакто се помни. Том е копнял за едни близки топли взаимоотношения с родителите си, но през последните няколко месеца той постепенно се е отказал от тази мечта. Беше се обърнал към приятелите си, които щели да го приемат, но нещастие му продължило да се задълбочава.

Уви, днес това е една обичайна трагична ситуация. Бързо пораснало момче, което, по всичко личеше, се бе държало добре в ранната си възраст. Преди да навърши 12 или 13, никой не бе подозирал, че Том е нещастен. През тези години той е бил добродушно дете с малки изисквания към родителите си, учителите си и всички останали. Така никой не предполагал, че Том не се чувства напълно обичан и приет. Въпреки че е имал родители, които дълбоко го обичат и се грижат за него, Том не се е чувствал истински обичан. Да, той е знаел за любовта и грижата на своите родители и никога не е твърдял обратното. Независимо от това, несравнимото емоционално усещане за пълна и безусловна любов и приемане беше чуждо за Том.

Това наистина е трудно разбираемо, защото родителите на Том са действително добри родители. Те го обичат и посрещат всичките му нужди по най-добрия възможен начин. Който им е известен. Възпитавайки Том, господин и госпожа Смит бяха приложили прочетеното и чутото и бяха търсили съвет от други. А бракът им определено е над средното ниво. Те се обичат и уважават взаимно.

## Позната история

Повечето родители имат трудности в определени периоди от отглеждането на децата си. С напрежението и преумората, които всеки ден присъстват в американското семейство, лесно е да дойдат и объркването, и обезсърчението. Растящият брой на разводите, икономическата криза, пониженото равнище на образованието и липсата на доверие у лидерите вземат емоционален дан от всекиго. колкото по-голямо е физическото, духовното и емоционално изтощение на родителите, толкова по-трудно им е да отглеждат децата си. Уверен съм, че децата поемат най-голямата тежест в тези трудни периоди. Детето е личността, изпитваща най-голяма нужда от любов в нашето общество.

Историята на Том е позната. Родителите му го обичат дълбоко. Те са направили най-доброто за възпитанието му, но нещо липсва. Забелязахте ли какво? Не, не любов. Родителите му го обичат. Основният проблем е, че Том не се чувства обичан. Трябва ли да обвиним родителите? Дали грешката е тяхна? Не мисля така. Истината е, че господин и госпожа Смит винаги са обичали Том, но никога не са знаели как да го покажат. както повечето родители, те имат смътната представа, че нуждите на детето са храна, подслон, дрехи, образование, наставления и др. Всички тези нужди са били удовлетворени, освен любовта, безусловната любов. Макар любовта да е в сърцата на почти всички родители, предизвикателството е в това, как да я изразят пред децата си.

Аз вярвам, че въпреки съвременните проблеми, всички родители, които искрено желаят да отговорят на нуждите на детето, могат да се научат да го правят. За да му дадат всичко, на което са способни, през краткото време, в което са с него, всички родители трябва да знаят как да обичат детето си истински.

## Коя от формите на наказание е най-подходяща

— Спомням си нещо, когато бях на 6 или 7. Когато мисля за това, се чувствам нещастен, а понякога чувствам, че полудявам – продължи Том няколко дни по-късно. – Случайно счупих прозорец с бейзболната топка. Почувствах се ужасно и се скрих между дърветата, докато мама дойде да ме търси. Съжалявах много и помня, че плачех, защото съзнавах, че съм бил много лош. Когато татко се прибра, мама му каза за прозореца и той ме наби – очите на Том се насълзиха.

Аз запитах:

— Какво Каза тогава?

— Нищо – задави се Том.

Този случай илюстрира друга област на объркване в отношението към децата – областта на наказанието. В този случай начинът, по който Том е бил наказан, бе предизвикал у него болка, гняв и ожесточение към родителите му, за което той е нямало да забрави или да прости, ако не му се помогне.

Седем години по-късно Том все още бе наранен от станалото. Защо този обикновен случай бе оставил такава неприятна следа в паметта на Том? Имало е и други случаи, когато Том е бил наказан, и то заслужено, за които беше дори благодарен. Дали причината бе в това, че той вече е бил съжалил и се е бил покаял за счупения прозорец? Бил ли е страдал вече достатъчно, без да е понесъл физическо наказание? Дали наказанието не е убедило Том, че родителите му не го разбират като личност и не са чувствителни към неговите усещания? Дали в този случай Том се е нуждаел повече от топлината и разбирането на своите родители, отколкото от суровото наказание? Ако е така, как родителите му биха могли да го научат? И ако е така, как биха могли да решат коя форма на наказание е най-подходяща за случая?

Е, какво мислите вие, скъпи родители? Трябва ли предварително да решаваме как да действваме при възпитанието на детето? Мислите ли, че трябва да бъдем последователни? Колко последователни? Трябва ли да прибегваме до наказание при всеки случай на непослушание? Ако е така, трябва ли наказанието винаги да е едно и също? Ако не, какви са възможностите? Какво значи дисциплина? Дали наказанието и дисциплината са синоними? Трябва ли да преминем някакъв курс на обучение, например Резултатно родителско обучение, и да се придържаме към него? Или трябва да следваме собствения си усет и интуиция? Или от всичко по малко? По колко? Кога?

С тези въпроси днес се сблъсква всеки съзнателен родител. Относно възпитанието на децата си ние сме бомбардирани от книги, статии, семинари и институти. Методите варират от пощипване на детския трапецовиден мускул до награждаване с бонбони.

Накратко, как родителите трябваше да постъпят в тази ситуация. Като едновременно накажат Том и запазят любящите си топли взаимоотношения с него? Ще разгледаме този труден въпрос по-късно.

Мисля, всички родители ще се съгласят, че възпитанието на детето е особено трудно днес. Една от причините е, че голяма част от времето на детето е под контрола и влиянието на другите – училището, телевизията, съседите, връстниците. Затова много родители смятат, че независимо от техните усилия, резултатите едва ли ще бъдат големи.

## Вярно е обратното

Вярно е точно обратното. Всички изследвания, които съм чел, твърдят, че семейството винаги печели неоспоримо. Влиянието на родителите далеч надхвърля всяко друго. Семейството печели превъзходство, определяйки колко щастливо, сигурно и стабилно е детето; как се разбира с възрастните, връстниците си и проблемните деца; колко уверено е в себе си и в способностите си;

колко е привързано или колко е затворено; как реагира в необичайни ситуации. Да, въпреки многото развлечения за детето, домът има най-силно влияние върху него.

Но домът не е единственото нещо, което определя какво ще излезе от детето. Добре е да не правим грешка, като обвиняваме семейството за всеки проблем или разочарование. За да бъдем справедливи и последователни, мисля, че трябва да обърнем внимание на второто най-силно влияние върху детето.

## Вроден темперамент

В действителност има много вродени темпераменти. Досега са идентифицирани 9. Изследването, което ни предостави тези сведения, е осъществено от Стела Чес и Александър Томас. Сведенията са публикувани в тяхната книга Темперамент и смущения в поведението при децата (Ню Йорк, Юнивърсити Прес, 1968).

Тази книга е призната за класика и е голям принос в света на науката за поведението. Необходимо е много време, за да се обясни защо децата имат точно такива индивидуални характеристики, каквито проявяват. Това ни помага да си обясним защо някои деца се поддават по-лесно на възпитание от други. Защо някои деца са по-любеобвилни или лесни за отглеждане? Защо деца, отглеждани в едно и също семейство или при много близки обстоятелства, могат да бъдат толкова различни? Д-р Чес и д-р Томас най-добре от всички ни показват, че промяната у децата се определя не само от домашната среда, но и от личностните им особености. Това е дало чудесни резултати в облекчаването на обвиненията, отправяни към родители на проблемни деца. Мнозина (включително и професионалисти) имат злочестия навик да заключават, че родителите са виновни за всичко, свързано с техните деца. Изследванията на Чес и Томас доказват, че някои деца са по-предразположени към трудности от други.

Нека накратко разгледаме тяхното проучване. Описани са девет темперамента, които могат да бъдат разпознати при бебетата. Тези темпераменти не само са вродени (присъстват при раждането), но са и основни характеристики на детето, които го съпътстват и по-нататък. Тези характеристики могат да бъдат видоизменени от детското обкръжение; въпреки това обаче темпераментите са силно вкоренени в детските индивидуалности, не се променят лесно и може да се запазят за цял живот. Нека да видим тези вродени темпераменти:

1. Равнището на жизнеността е степента на двигателната активност, която детето притежава по наследство и която определя колко активно или пасивно е то.
2. Ритмичността (редовност срещу нередовност) определя такива функции като глад, хранителен режим, прочистване и цикъл сън-будуване.
3. Сближаване или отдръпване е естествената реакция на детето спрямо нови стимули като нова храна, играчка или човек.
4. Приспособимост – бързината и лекотата, с която установеното поведение е в състояние да се видоизменя с оглед на променящите се околни структури.
5. Интензивност на реакцията е количеството енергия, изразходвано като израз на настроението.
6. Праг на отговорност е степента на интензивност на стимула, изискващ отговор.
7. Характер на настроението (позитивно настроение срещу негативно настроение): игриво, весело, радостно, дружелюбно Като противоположност на отблъскващо, мрачно, недружелюбно поведение.
8. Разстройването определя ефекта от чуждата, неприсъща околна среда върху посоката на настоящото поведение.
9. Обхват и продължителност на вниманието е периодът от време, в който детето проявява активност, трайността на тази активност в зависимост от препятствията.

Както вероятно забелязахте, третият, четвъртият, петият и седмият темперамент са най-решаващи при определянето дали детето ще бъде лесно или трудно за отглеждане и възпитание. Дете с висока степен на реакция (много емоционално); дете, което се отдръпва в непознати ситуации (отстъпващо); дете, което трудно се приспособява към нови ситуации (не понася промени); дете, което обикновено е в лошо настроение. Тези деца лесно се поддават на стресове, особено при високи изисквания от страна на родителите. И за съжаление получават по-малко любов и внимание от страна на възрастните.

Оттук можем да научим, че основните характеристики на детето са в голяма степен свързани с грижите и ласките, които то получава.

Използвайки тези девет характеристики, Чес и Томас въвеждат числени стойности за оценяване на новородените деца. Изхождайки от тези числа, те са в състояние ясно да предскажат кои деца ще бъдат „лесни бебета”, което означава лесни за отглеждане, за общуване и за възпитание. Децата, които са трудни за отглеждане, общуване и възпитание са наречени „трудни бебета”. Те ще изискват от своите майки повече, отколкото „лесните бебета”.

По-нататък Чес и Томас сравняват напредъка у децата, в зависимост от типа майчинство, Който те получават. Чес и Томас изследват бебетата с грижовни майки (майки, които желаят децата си и са в състояние да им осигурят любяща атмосфера, където децата се чувстват приети). Дватама изследователи се насочват и към негрижовните майки (майки, които съзнателно или несъзнателно отхвърлят своите бебета или не са в състояние да им осигурят атмосфера, в която бебетата да се чувстват обичани и приети). Следната графика отразява техните открития:

	Грижовни майки	Негрижовни майки
Лесни бебета	+ +	+ -
Трудни бебета	+ -	- -

Както виждате, „лесните” бебета с „грижовни” майки са чудесна комбинация. Тези деца се развиват добре, почти без отрицателни резултати.

„Грижовните” майки с „трудни” бебета имат известни проблеми с децата си, но тези ситуации се надмгват от положителните. Общо взето, в любящата атмосфера, осигурена от майката, децата постъпват правилно.

„Лесните” бебета, с „негрижовни” майки не се справят особено добре. Те имат повече трудности от „трудните” бебета с „грижовни” майки. Техните преживявания са по-скоро негативни, отколкото позитивни.

Както вече вероятно сте забелязали, „трудните” бебета с „негрижовни” майки са най-нещастни. Тези бедни деца са в толкова трудна обстановка, че неслучайно са наречени „високорискови” деца.

Така, ако обобщим целия този неоченим материал, ще започнат да изплуват някои изключителни факти. Преди всичко, това, как детето се справя в света, не зависи само от домашната среда и родителите. Основните вродени характеристики на всяко дете имат силно влияние върху неговото развитие, напредък и зрялост.

Тези черти също въздействат и често определят колко лесно или трудно за отглеждане е детето и колко проблемно може да бъде то за своите родители. Това от своя страна влияе на родителското отношение към детето. Става дума за една двупосочна улица.



Запознаването с тези факти е помогнало на мнозина бягащи от вината родители, които съм срещал във всекидневната си практика.

Друг важен извод, който родителите трябва да научат, е, че въпреки вродения у детето темперамент начинът на отглеждане е по-важен и определящ за детските постъпки. Вгледайте се отново в графиката. Макар „трудното“ дете да е по-трудно за възпитание, емоционалните грижи са оказали решаващо влияние при крайния резултат. Родителите могат да променят този вроден темперамент в положителна или отрицателна насока.

Това е и предназначението на тази книга. Тя е книга за начина: Как да се отнасяте с детето си така, че то да израсне възможно най-добро; как да му осигурите нежните грижи, от които то така много се нуждае. Тук е невъзможно да изчерпим всички аспекти на възпитанието, затова моето заключение е, че онова, което чувствам, е най-основният материал за резултатно възпитание.

Факт е, че повечето родители изпитват обич към децата си. Смята се, че тази любов се проявява от само себе си. Това е най-голямата грешка днес. Повечето родители не изразяват сърдечната си любов към детето по простата причина, че не го правят съзнателно. Като резултат много деца днес не се чувстват безусловно обичани и приети.

Мисля, че това е източникът на повечето детски проблеми днес. Докато родителите не установят водещи взаимоотношения на любов с децата си, всичко останало (дисциплина, взаимоотношения с връстници, училищен успех) е лъжлива основа и резултатът ще бъде – проблем.

Тази книга осигурява същностните основи за установяване на едно изпълнено с любов общуване.

## 2

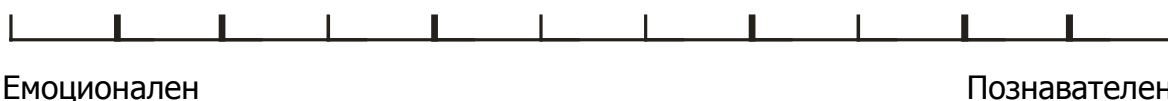
### Средата

Преди да пристъпим към въпроса как истински да обичаме и да възпитаваме детето, е важно да проучим предпоставките за доброто възпитание. Първата и най-важната от всички е домът. Ще засегнем само някои най-съществени моменти.

Най-важната връзка в семейството е съпругеската. Тя се нарежда преди всички останали, бключително и преди връзката родител-дете. Брачната връзка определя не само качеството на връзката родител-дете, но и сигурността на детето. И така, вие виждате защо е важно да осигурим възможно най-добрите взаимоотношения между съпрузите, преди сериозно да сме предприели общуване с детето, използвайки по-позитивни методи. Можем да заключим, че по-добрите съпругески отношения ще определят и по-резултатното и творческо прилагане на следващата информация.

Можем да започнем с осмислянето на разликата между познавателните (интелектуални или рационални) контакти и емоционалните (чрез чувства) контакти. Хората, които общуват главно на познавателно ниво, обикновено боравят предимно с фактически материал. Те обичат да разговарят на теми като спорт, бизнес, пари, къщи, работа и т.н., запазвайки предмета на разговора далеч от емоционалната сфера. Обикновено за тях са твърде неудобни разговорите, разкриващи чувства, особено – неприятни чувства, като гнева. Следователно, те избягват темите, свързани с любовта, страха и гнева. Тези хора изпитват затруднение да бъдат нежни и да подкрепят своя партньор.

Други общуват повече на емоционално ниво. Те лесно се уморяват от сухата фактология и чувстват необходимост да споделят емоциите си, главно със своите партньори. Те усещат, че съпругеската атмосфера трябва да бъде освободена колкото е възможно от неприятни чувства като напрежение, гняв и негодувание. Разбира се, те искат да разговарят по тези емоционални въпроси, разрешавайки конфликтите със своите партньори, прояснявайки атмосферата и запазвайки приятни нещата, които ги свързват.



Разбира се, никой не е изцяло познавателен или изцяло емоционален тип. Всички ние заемаме някакво място по тази графика. Ако индивидуалността на даден човек и комуникативните му способности са преди всичко емоционални, в своите прояви този човек ще намери място в лявата страна на графиката. Ако даден човек използва познавателен Комуникативен метод, той/тя би трябвало да заема дясната страна на графиката. Всички ние се намираме някъде между двете крайности. Къде сте вие?

Къде според вас биха били на графиката мъжете и къде – жените? Правилно! Като общо правило жените са по-емоционални в отношенията си с другите, особено със съпрузите и децата си. Мъжете са по-склонни към познавателни комуникативни методи.

По този въпрос, обзалагам се, смятате, че е по-желателно да се намирате в дясната страна от графиката, отколкото в лявата. Днес това е всеобщо погрешно схващане. Истината е, че всеки тип индивидуалност има своите предимства и недостатъци. Един човек в лявата страна на графиката, който споделя повече чувства, не е по-малко умен или интелигентен. Той просто

съзнава своите чувства и обикновено е по-склонен да действа в съгласие с тях. От друга страна, човек от дясната половина на графиката, проявяващ по-малко чувства, няма по-малко чувства, у него те просто са потиснати и скрити; така че той ги осъзнава по-слабо и често е сляп за тях.

Учудващ е фактът, че така наречените познавателни личности (отдясно) са подвластни на своите чувства по абсолютно същия начин, както и така наречените емоционални личности, но без да го осъзнават. Например, един студен съдържан интелектуалец също има дълбоки чувства, но изразходва прекалено много енергия, за да ги заглушава, тъй че да няма неприятности с тях. За съжаление обаче, те все пак го безпокоят. Когато някой (като „емоционалната“ му жена или дете) край него го моли за разбиране и топлина, той не само не е в състояние да отговори, но е и ядосан, че съвършеното му равновесие е било нарушено.

## Инициативата на бащата

„Фред е толкова грижовен и е така внимателен – ми обясни смутено госпожа Мери Дейвис, – че се чувствам ужасно заради чувствата си към него. Аз така му се сърдя, след което се чувствам толкова виновна, че не мога да се понасям. Опитвам се да му кажа какво изпитвам към него и децата. Той става неспокоен, мълчалив, започва да ми се сърди. Тогава аз се обърквам и се ядосвам, и се опитвам да му отвърна със същото – дори ставам фригидна. Какво мога да сторя? Толкова се безпокоя за брака и за децата ни, а не мога даже да разговарям за това със съпруга си. Как ще продължи бракът ни? Ние дори не можем да разговаряме и да споделяме мислите и чувствата си.”

Това е позната история. Господин Дейвис е компетентен в света на бизнеса. Той познава работата си. Боравейки с фактите, Фред се чувства удобно в един свят, където емоциите са забранени и ненужни. В общуването си той е „познавателен”. А у дома? Като риба на сухо. Женен е за съвсем нормална жена, със съвсем нормални женски и съпругески нужди. Мери се нуждае от нежността и подкрепата на своя съпруг. Тя има нужда да сподели с него грижите, страховете и надеждите си. Мери е „емоционална” в общуването си. Нужно ѝ е да почувства, че съпругът ѝ е склонен да поеме своята отговорност в семейството. Тези нейни нужди са нормални и не означават, че тя е слаба, прекалено чувствителна или пък не изпълнява собствените си задължения. Все още не съм видял щастливо семейство, в което съпругът и бащата да не е поел своята отговорност. жената и майката има своите задължения, но съпругът трябва да е решен да ѝ помогне и да я подкрепи във всяко нещо. Един от аргументите, че това е съществено, е, че жената изживява труден период, очаквайки любов от страна на своя съпруг. Като същевременно усеща, че той не е склонен да я подкрепи 100% във всяка сфера от семейния живот, емоционална и всякаква друга. Разбира се, същото се отнася и за семейните задължения на съпруга. Той трябва да знае, че съпругата му е готова да му помогне и дори да се намеси, ако е нужно.

Друг начин да изтъкнем важността на този факт е, че когато жената трябва да поеме отговорността, защото съпругът просто я е отхвърлил, а това значи, че той отсъства, за нея е трудно да се чувства сигурно и уютно в неговата любов. Например, една дама, която съветвах, се оплака, че се чувства несигурна в любовта на съпруга си и за нея е трудно да му отговори с любов. както се оказа по-късно, тя била отговорна за всеки аспект от семейния живот, включително градината и разпределянето на финансите. Това разпределение може да е и в реда на нещата, ако и двамата съпрузи са се съгласни и се чувстват удовлетворени от него; но дори и тогава съпругът трябва да поеме тази обща отговорност, ако се налага; това означава, че той трябва да е готов и решен да вземе тежестта върху себе си, ако съпругата му е претоварена. Готовността на съпруга да е изцяло отговорен за семейството си е едно от най-големите предимства, които съпругата и децата могат да имат.

Получавайки любовта на своя съпруг, съпругата може да я уголеми и умножи, дарявайки я на него и децата, изпълвайки дома с неизказано прекрасен климат. Но съпругът трябва да поеме отговорността за пораяждането на любовта. На мъжете, открили тази тайна, може да се завижда. По

мое мнение, любовта, възвърната им от техните съпруги, е безценна, тя е най-скъпоценната стока в този свят. Трудно е да сложиш началото на любовта, но, опитал любовта на жена си, получена в отговор, съпругът открива, че тя се е умножила многократно, и вижда, че е все по-лесно и по-лесно да се обича, защото любовта расте с времето.

Ако има изключения, бих желал да намеря едно. Съпругът, който ще поеме пълна, абсолютна отговорност за своето семейство и вземе инициативата в изявата на любовта към съпругата и децата, ще получи невероятни награди: любяща, нежна и подкрепяща го съпруга, което ще бъде нейната най-голяма прелест за него, и деца, които са спокойни, сигурни и доволни, способни да развият най-добрите си качества. Аз лично никога не съм виждал семейство с тези условия са налице да се е провалило. И всеки несполучлив бракове, които съм наблюдавал, по някакъв начин е пропускал тези условия. Бащи, инициативата трябва да бъде наша!

Но, ще си кажете вие, как може съпругът да поема инициативата и отговорността за изявата на любовта в семейството, когато той всъщност е познавателен и е несръчен в емоционалната област, а жените са по-компетентни в тази сфера? Приятелю мой, вие току-що засегнахте един от най-често срещаните, неосъзнати и трудни семейни проблеми днес. Трудно е да се справим, защото повечето мъже, подобно на Фред, не са наясно с проблемите. Въпреки че вижда колко интензивен е емоционалният живот на съпругата и децата му, той го разглежда като неудобна досада, от която трябва да се отърве. Разбира се, както вече видяхме, при Фред и Мери резултатът е отчаяние, разочарование и прекъснато общуване.

Изглежда, днес всеки осъзнава колко решаващи са отношенията в семейството. Виждате ли как общуването между Мери и Фред се руши. Когато „познавателният” съпруг не може да разговаря на емоционално ниво, а пък „емоционалната” съпруга не успява да сподели най-скъровените си чувства и копнежи? Каква дилема! Съпрузи, ние трябва да се вгледаме във фактите. Шансовете са поразителни, тъй като нашите съпруги са по-умели в областта на любовта, грижите и посрещането на емоционалните ни нужди – нашите и на децата ни. А ние обикновено следваме съветите на експерти, нали? Тогава е ясно, че ние мъжете определено се нуждаем от помощта на жените си в този донякъде непознат за нас свят на чувствата.

Ние, мъжете, не само трябва да сме готови да уважаваме и следваме жените си, които се ориентират естествено в емоционалната сфера, ние трябва да ги насърчим и да ги подпомогнем в осъществяването на ежедневната им задача – създаване на емоционален климат в семейството. Ако им пречим или даже ги тормозим за това, ние сигурно ще ги обезсърчим и ще съкрушим духа им. О, колко жени, дошли за съвет, съм наблюдавал – разстроени от своите съпрузи в усилията си да обичат с чувство тях и децата. Тези жени са съкрушени духом и депресията ги парализира.

Но погледнете в семействата, където съпругът оценява дълбоките чувства на съпругата си и нуждата ѝ от общуване. Той не само я изслушва, той се учи от нея. Съпругът научава колко ценно и носещо удовлетворение е споделянето на емоционално ниво, било то приятно или не. Това е брак, който се развива с годините. Съпрузите стават по-близки и незаменими един за друг. Подобен брак е един от най-големите дарове на Живота.

## Сляпа ли е любовта?

„Виждате ли? Той повече не ме обича. Всичко, което прави, е да ме критикува” – оплаква се красивата Ивон. Тя и съпругът ѝ Джон гледат на мен като на „последно прибежище” за семеен съвет. Ивон продължава: „Нищо добро ли не намираш у мен, Джон?” За голяма моя изненада Джон не можа да измисли нищо, с което да похвали жена си. Ивон беше привлекателна, интелигентна, способна и талантилива, но изглежда Джон можеше да изкаже само несъгласието си. Бяха женени от 6 години. Откъде идваше тази видима липса на единство?

Мислейки за растящия брой разводи, трудно е да осъзнаем, че всъщност всеки брак започва с големи надежди, очаквания, любов и прекрасни чувства между младите. Обикновено всичко

изглежда чудесно, светът е прекрасен! Бракът на Джон и Ивон бе започнал по същия начин. Каква поразителна промяна! Какво се бе случило?

Един от факторите е липса на зрялост. Но какво значи това? То е свързано с възрастта, но не винаги. В обсега на този конкретен проблем липсата на зрялост може да се определи като неспособност да допуснем (или да търпим) многозначността на ниво съзнание. А тази многозначност означава просто да изпитваш противоположни или объркани чувства към един и същ човек.

Това обяснява фразата: „Любовта е сляпа.” Когато сме влюбени за първи път, през първите седмици или месеци след нашата сватба, ние възприемаме любимия си като съвършен и не можем да си позволим неприятни чувства към него. Затова сподавяме (отхвърляме, пренебрегваме) всяко нещо, което не харесваме у партньора си. Така осъзнаваме само добрите му страни, забравяйки за неща като несъвършена фигура или физика, прекалена бързивост или мълчаливост, склонност към напълняване или слабееене, прекалена оживеност, изолираност, мрачно настроение, липса на способности в областта на спорта, музиката, изкуството, шиенето и готвенето.

Първоначално това пренебрегване на нежеланите страни от характера на нашия партньор има положителен резултат. Живеейки с него/нея ден след ден, месец след месец, ние откриваме нови неща у партньора си. Някои са добри, а – други не съвсем. Някои дори ни възмущават. Но тъй като сме свикнали да потискаме неприятните черти в подсъзнанието си, ние продължаваме да виждаме любимия като почти съвършен модел и всичко е наред.

Има един проблем. Не можем да ги потискаме вечно. Един ден ще достигнат точката на насищане. Това може да стане след дни или след години. Това зависи:

1. от нашата способност да потискаме, отхвърляме и пренебрегваме неприятните страни и
2. от степента на нашата зрялост, а именно, от способността ни да се справяме със смесените чувства.

Достигнали до тази Критична точка, ние не можем повече да потискаме отрицателните чувства. Внезапно се оказваме изправени пред дните, месеците или годините, изпълнени с противоречиви чувства към партньора ни. Пак поради липса на зрялост (неспособност да се справим с противоречивите чувства) ние правим пълен обрат. Подтискаме добрите чувства и подчертаваме лошите. Сега виждаме партньора си в противоположна светлина – изцяло неприятен или почти никак приятен.

А това може да стане бързо. Преди два месеца Джон е виждал Ивон като символ на съвършенството. Сега той едва я понася. Ивон си беше същата. Само неговото възприятие за нея се беше променило.

Как да се справим е този общ проблем, който разяжда нашата социална структура и подкопава националните корени? както обикновено, лесно е да се даде отговор, но е трудно да се направи. Първо, ние трябва да осъзнаем, че никой не е съвършен. Това е удивително. Ние го чуваме всеки ден, но не му вярваме. Играейки на криеница, ние демонстрираме, че искаме и очакваме любимите ни да са съвършени.

Второ, добре е постоянно да си припомним добрите и лошите страни на партньора си. Аз трябва да осъзная и да не забравям, че жена ми притежава качества, за които съм благодарен, и качества, които бих желал да се променят – тя е като всички други жени. Необходимо ми е много време, за да се науча да мисля за добрите ѝ черти в моменти, когато съм разочарован от нея.

Трето, трябва да се научим да приемаме партньорите си такива, каквито са, заедно с недостатъците им. Вероятността чрез развод и друг брак да си решите проблема и да намерите по-добър партньор е много малка, особено като се имат предвид вината и другите проблеми, възникващи при подобни действия. Запомнете, че вашият съпруг или съпруга са наистина незаменими.

## Безусловна любов

*„Любовта е дълготърпелива и е милостива; любовта никога не завижда и не се превъзнася, не се гордее, не безчинства, не търси своето, не се сърди, зло не мисли, не се радва*

*на неправдата, а се радва на истината, всичко извинява, на всичко вярва, на всичко се надява, всичко търпи”* (кор. 13:4-7).

Това ясно изявление ни насочва към основата на всички любовни взаимоотношения. Тайната тук може да бъде наречена „безусловна любов”, независеща от неща като заслуги, възраст, тегло, грешки и т.н. на партньора. Този вид любов казва: „Аз обичам жена си, независимо каква е. Независимо какво прави, как изглежда или какво казва. Винаги ще я обичам.” Да, безусловната любов е един идеал и не може да се достигне изцяло, но колкото повече се доближавам до нея, толкова повече жена ми ще става съвършена чрез него, който ни е възлюбил. И колкото повече тя се променя според неговия образ, толкова по-прекрасна ще бъде за мене, а аз самият – по-доволен от нея.

Това ни води към края на дискусиата ни за брака. Ние засегнахме само някои въпроси, но по тази тема има много чудесни книги. А сега нека се върнем към най-важната си задача – да се научим как да обичаме детето.

Изследвайки света на детето, трябва да запомним, че брачните отношения безспорно остават най-важната връзка в семейството. Нейното влияние върху живота на детето е огромно.

Ще потвърдя това с пример от моята практика, засягащ едно християнско семейство. Родителите доведоха 15-годишната си дъщеря Дженифър, която беше имала сексуална връзка и бе забременяла. Детето беше чудесно, с прекрасна душевност. Беше надарено в много отношения. Дженифър имаше силно, здраво и топло общение с баща си – нещо рядко срещано днес. Връзката с майка ѝ също изглеждаше здрава. Първо, бях смаян от начина. Който Дженифър бе избрала да бъде въввлечена в сексуална връзка. Тя не изпитваше особени чувства, нито бе особено загрижена за момчето, което бе баща на детето. Темпераментът ѝ не беше такъв, че безразсъдно да търси мъжко внимание. Дженифър беше възпитано, услужливо дете, лесно за отглеждане. Тогава защо бе забременяла внезапно? Бях озадачен.

След това видях родителите заедно и поотделно. Сигурно се досещате. Те имаха семейни конфликти, умело скривани от другите. Тези кавги бяха отдавнашни, но в продължение на години семейството бе съумявало да остане стабилно. И Дженифър винаги се бе радвала на близко общение с баща си. Но детето растяло и с него растяла и ревността на майката. Въпреки ревността си обаче майката поддържала нормални отношения с Дженифър.

После Дженифър навлязла в пубертета. Тъй като физиката ѝ започнала да се променя и да става все по-женствена, ревността на майка ѝ растяла. Чрез различни безсловесни форми на общуване (които ще разгледаме по-късно) майката ясно и ярко предала посланието си на Дженифър. Посланието гласяло, че сега Дженифър е жена, която може да се грижи за собствените си емоционални нужди, особено за вниманието от страна на мъжете. както много момичета на тази възраст, Дженифър се опитала да замести бащината си любов с вниманието на момчетата, нейни връстници. Дженифър действала съгласно подсъзнателните, безсловесни инструкции на майка си.

Майка ѝ предавала собствената си нещастна семейна ситуация, която се отразявала в бедния сексуален живот със съпруга ѝ. Тя била наясно и с близките отношения между Дженифър и баща ѝ. Но не съзнавала силата на ревността си към Дженифър. Не съзнавала и ролята си в сексуалните действия на дъщеря си.

В случаи като този е безполезно и много по-болезнено да конфронтираш всеки човек (тук – особено майката), изтъквайки грешката му. Дори когато оплакването на пръв поглед се отнася за поведението на детето, всъщност проблемът се корени в брачните взаимоотношения. За да помогне на това семейство по най-подкрепящия, любящ, съчувстващ начин, терапевтът трябва да помогне на родителите за тяхната брачна връзка, а не да фокусира вниманието си върху техните грешки и да ги осъжда за тях. Той трябва да помоли Божието опрощение, което да ги освободи от действителната им вина. Когато брачната връзка е възстановена и вината е отстранена, проблемното отношение майка-дете може да бъде коригирано.

Тази илюстрация трябваше да покаже колко е важно за детето брачното единство. колкото по-силна и здрава е връзката ви, толкова по-малко ще са и проблемите ви Като родители. Информацията в тази книга ще бъде наистина полезна. Когато се приложи на практика.

Нека сега да разгледаме втората по важност връзка в семейството.

---

### 3

## Основата

---

Истинската любов е безусловна и трябва да бъде изявена във всички взаимоотношения. Основата на здравите взаимоотношения с нашето дете е безусловната любов. Само този вид взаимоотношение на любов може да осигури пълноценното разгръщане на детските възможности. Само тази основа – на безусловната любов може да даде разрешение на проблеми като усещането за обида, за липса на любов, на вина, страх, несигурност.

Единствено, ако взаимоотношенията ни са основани на безусловната любов, можем да бъдем сигурни, че детето ни е възпитавано правилно. Без тази основа е невъзможно да разберем своето дете, неговото поведение, нито да се справим с непослушанието му.

Безусловната любов е своеобразна пътеводна светлина в отглеждането на нашето дете. Без нея ние родителите, бихме действали на тъмно – без всекидневните ориентири, които да ни посочат къде сме и какво трябва да правим по отношение на детето си. С тази основа ние знаем къде сме. Къде е детето ни и какво трябва да направим във всички области, включително и при наказанието. Само с тази основа ние имаме крайъгълния камък, върху който можем да градим нашето познание относно всекидневното възпитание и посрещане на нуждите на детето ни. Без основата на безусловната любов, родителството е смущаващ и разстройващ товар.

Какво значи безусловна любов? Да обичаш детето, независимо какво е. Без значение на кого прилича. Без значение какви са предимствата, недостатъците и затрудненията му. Без значение какво очакваме от него, и най-трудното: без значение как постъпва. Това, разбира се, не означава, че винаги харесваме поведението му. Безусловната любов значи да обичаме детето дори когато мразим поведението му.

Както споменахме при разглеждането на безусловната любов в брачните взаимоотношения, тя е един идеал и никога не ще я постигнем 100%. Но нека пак кажем, колкото по-близо сме до нея и колкото повече я усвояваме, толкова по-удовлетворени и уверени родители ще бъдем. И толкова по-удовлетворени, весели и щастливи ще бъдат децата ни.

Как бих искал да мога да кажа: „Аз обичам децата си през цялото време, независимо от всичко, включително и от тяхното поведение.“ Но като всички родители и аз не мога да го кажа. Въпреки всичко аз продължавам да се старая да достигна тази чудесна цел – да ги обичам безусловно. Правя го. Като непрестанно си напомням, че:

1. те са деца;
2. те са склонни да постъпват по детски;
3. за повечето възрастни детинските постъпки са неприятни;
4. ако аз изпълнявам своята родителска мисия и ги обичам въпреки детинското им поведение, те ще могат да узреят и да помъд्रेят;
5. ако ги обичам само когато съм доволен от тях (условна любов) и им показвам любовта си само в тези моменти, те няма да се чувстват истински обичани; това на свой ред ще ги направи несигурни, ще накърни представата им за самите себе си и всъщност ще им попречи да постигнат по-добър самоконтрол и по-зряло поведение. Затова поведението и развитието им е моя отговорност, така както е и тяхна;

6. ако ги обичам безусловно, те ще имат добро самочувствие и ще бъдат спокойни по отношение на себе си; тогава ще съумяват да контролират желанията си, а, следователно, и цялостното си поведение в процеса на израстването си;
7. ако ги обичам само когато изпълняват изискванията и очакванията ми, те ще се чувстват непохватни, ще мислят, че е безполезно да се опитват, защото никога не успяват; ще ги подтискат несигурност, страх и ниско самочувствие; това постоянно ще спъва съзряването на техните чувства и поведение; ще повторя, техният цялостен растеж е толкова моя отговорност, колкото и тяхна;
8. за моето добро като борещ се родител и за доброто на моите синове (и дъщери) аз се моля моята любов към децата ми да бъде толкова безусловна, колкото аз мога да я постигна. Бъдещето на децата ми зависи от тази основа.

## Детето и неговите чувства

Припомнете си простата графика от втората глава. Къде мислите, че ще намерите децата по нея? Правилно! От лявата страна. Детето идва на този свят с удивителната способност да се развива емоционално. То е особено чувствително към чувствата на своята майка. Чудесно е да наблюдаваш как кърмачето се предава в ръцете на майка си за първи път, ако тя наистина го желае. То се притиска към майчиното тяло и доволството му е очевидно за всички.

Но първата среща на детето с една майка, която не го желае, представлява съвсем различна картина. Това бедно дете не е задоволено. За него очевидно се грижат отнемай къде, тормозят го и то явно е нещастно. Това може ясно да се види. Когато майката е разтревожена или потисната, дори и без да го съзнава.

Затова е толкова важно да разберем, че децата са особено чувствителни още от рождението си. Макар да знаят много малко, начинът им на общуване с техния свят е преди всичко на нивото на чувствата. Това е съществено. Разбирате ли го? Първите детски впечатления за света идват чрез сетивата. Това изглежда чудесно, макар и малко плашещо. Когато мислим за неговата значимост. Емоциите на детето определят начина, по който то вижда своя свят – на родителите си, на семейството си, на самото себе си.

Това слага основите на почти всичко останало. Например, ако детето възприема своя свят като отвратителен, нелюбящ, груб, омразен, тогава най-големият враг на детето според мен – страхът и тревогата – ще увреди говора му, поведението му, способността му да общува и учи. Въпросът е в това, че детето е не само свръхчувствително, но и уязвимо.

Почти всички изследвания, с които съм запознат, подчертават, че всяко дете постоянно задава на родителите си въпроса: „Обичаш ли ме?” Детето задава този емоционален въпрос главно чрез своето поведение, рядко с думи. **Отговорът на този въпрос е най-важното нещо в живота на всяко дете.**

„Обичаш ли ме?” Ако обичаме детето си безусловно, то чувства, че отговорът на въпроса е „да”. Ако го обичаме условно, то е несигурно и предразположено към страх. Отговорът, който даваме на детето на този най-важен въпрос, „Обичаш ли ме?”, особено точно определя основното му отношение към живота. Той е решаващ.

Детето ни задава този въпрос обикновено чрез поведението си и ние му отговаряме посредством нашето поведение. Не само с онова, което казваме, но и с онова, което вършим. Чрез това поведение детето ни казва от какво се нуждае. Дали от повече любов, повече дисциплина, повече приемане или разбиране. (По-нататък подробно ще разгледаме това, но сега нека се концентрираме върху незаменимата основа на безусловната любов.)

Чрез своето поведение ние посрещаме детските нужди, но можем да го сторим само ако взаимоотношенията ни са основани на безусловната любов. Надявам се схванахте фразата: „чрез



своето поведение”. В сърцето ни чувството на обич към детето може да е силно. Но това не е достатъчно. Детето вижда любовта ни към него чрез нашето поведение. Любовта ни към него се разкрива в поведението ни, в това, което казваме и вършим. Но онова, което вършим, струва много повече. Детето се влияе много повече от действията, отколкото от думите ни. Скоро ще се занимаем и с това.

Друга критична концепция, която родителите трябва да схванат, е, че всяко дете има определен емоционален резервоар. Разбира се, този резервоар е образен, но е и съвсем реален. Всяко дете има определени емоционални нужди и от това, дали те са задоволени (чрез любов, разбиране, наказание и т.н.), се определят много неща. Преди всичко, това определя детските чувства: дали е доволно, сърдито, потиснато или радостно. Второ, това влияе на поведението му: дали е послушно, непокорно, радостно, сиво, игриво или необщително. Естествено, колкото по-пълнен е резервоарът, толкова по-положителни са чувствата му и толкова по-добро поведението му.

Нека във връзка с този въпрос да изкажа едно от най-важните твърдения в тази книга. Само ако емоционалният резервоар на детето е пълен, можете да очаквате от него да се изявява пълноценно и да постъпва по възможно най-добрия начин. А чия е отговорността да се поддържа пълен този резервоар? Познахте, на родителите. Поведението на детето показва количеството в резервоара. По-късно ще поговорим за това, как да напълним резервоара, но сега е важно да разберем, че този резервоар трябва да се поддържа пълен и само ние, родителите, можем действително да сторим това. Само когато резервоарът е пълен, детето може да бъде истински щастливо, да разгърне своите възможности и да откликне точно на възпитанието. Боже, помогни ми да посрещам нуждите на детето си така, както ти посрещаш моите. „А моят Бог ще посрещне всичките ви нужди.” (фил.4:19)

## Деца отразяват любовта

Деца могат да бъдат оприличени на огледала. Те отразяват, а не започват любовта. Ако им се дава любов, те я връщат. Ако нищо не им е дадено, те няма какво да върнат. Безусловната любов се отразява безусловно, а условната се връща условно.

Любовта между Том и родителите му е пример за условни взаимоотношения. Растейки, Том се е нуждаел от едно топло, близко общение с родителите си. За съжаление, родителите му смятали, че трябва непрекъснато да го подтикват да се изявява максимално добре, но без да проявяват топлина, внимание и без да го насърчават с похвали освен при специалните изпъкнали случаи, в които поведението му ги карало да се чувстват особено горди. С други думи, те били строги, мислейки, че прекалените грижи и внимание ще го разглезят и ще му попречат да се старее да бъде по-добър. Любовта им се проявявала само когато Том постъпвал възможно най-добре, а в останалите случаи липсвала. Това вероятно е имало ефект, когато Том е бил съвсем малък. Но израствайки, той е започнал да усеща, че родителите му не го обичат истински и не го даряват с внимание заради самия него, а са загрижени само за собственото си реноме.

Когато Том навлязъл в пубертета, неговата любов към родителите му силно заприличала на тяхната към него. Той се научил добре как да обича условно. Постъпвал по начин, който би удовлетворил родителите му само, когато и те правели нещо, за да го зарадват. Разбира се, играейки тази игра, нито Том, нито родителите му проявявали любов, защото всеки очаквал другият да направи нещо приятно за него. При това положение, всяка от страните се оказвала все по-разочарована, смутена и объркана. Сигурно депресията, гневът и тормозът са накарали семейство Смит да потърси помощ.

Как бихте разрешили тази ситуация? Някои биха посъветвали родителите да отстояват родителските си права: респект, послушание и т.н. Някои биха критикували Том за неговото отношение към родителите му и биха изисквали от него да ги почита. Някои биха предложили Том да бъде сурово наказан. Помислете върху това.

Много деца днес не се чувстват истински обичани от родителите си. А досега, съм срещал малко родители, които не обичат децата си. Това не е просто един академичен въпрос, който да обмислим, заключавайки: „Това е много лошо”.

Деца никога не са били обичани истински от своите родители често се попадат в различни секти, където намират нужната им любов. Те чувстват, че са били лишени от нещо, че родителите им са пропуснали да им дадат нещо. Какво е то? Да, безусловна любов. Когато разберете колко малко деца чувстват истинска загриженост, любов и сигурност, не е чудно колко далеч могат да стигнат подобни групи.

Не смятам, че само родителите трябва да бъдат обвинявани. Когато разговарям с тях, се убеждавам, че повечето не само обичат децата си, но са искрено заинтересувани какво да направят, за да помогнат на всички деца. Отново и отново откривам, че проблемът е в незнанието на родителите как да изразят любовта към децата си.

Не съм песимист. Изнасяйки лекции навсякъде из страната, съм напълно убеден, че съвременните родители не само слушат, но и са склонни да изразходват себе си и всичките си възможности за доброто на децата си. Мнозина са променили взаимоотношенията с децата си така, че сега те са основани на истински безусловна любов. Тези родители са открили, че след като веднъж е положена основата емоционалният резервоар на децата им се е изпълнил за първи път. Тогава родителството става истинско, вълнуващо и пълноценно. Тогава тези чудесни родители имат насоки за това, кога и как да напътстват и възпитават скъпите си деца.

## Как да изразяваме любовта

Нека да обсъдим как да изразяваме любовта си към детето. Както си спомняте, децата са емоционални същества, общуващи емоционално. И още, децата (колкото са по-малки, толкова повече) използват поведението си, за да изразят чувствата си към нас. Лесно е да се каже как се чувства детето и в какво настроение е само с наблюдение. По същия начин, децата имат особена сетивност да усещат чувствата ни: способност, която много хора са загубили, навлизайки в зрелостта..

В много случаи 16-годишната ми дъщеря ме е питала: „Защо си ядосан, татко?”, когато самият аз не съм осъзнавал, че се чувствам така. Но когато спра и се замисля, тя е абсолютно права.

Децата са такива. Те чудесно усещат как се чувствате, наблюдавайки действията ви. И така, ако Желаем да знаят какво чувстваме към тях, че ги обичаме, ние трябва да постъпваме според тази своя любов. „Мили деца, нека не се обичаме на думи и с език, а на дело и в действителност” (1 Йоан 3:18).

Целта на тази книга е да покаже как родителите трябва да проявят чувствата си в своите постъпки. Само по този начин те биха изразили любовта си, така че децата им да се почувстват обичани, напълно приети и зачитани, способни да обичат и да уважават самите себе си. Само тогава ние, родителите, ще можем да помогнем на децата си да обичат и другите безусловно, особено бъдещите си партньори и деца.

Преди да се насочим към разкритието как да обичаме детето, трябва да направим едно предположение. Ще подчертая, че родителите обичат своето дете. Това означава, че те са склонни да приложат наученото. **Има разлика между това, да изпитваш топли чувства към детето си, и да постъпваш така, че да жертваш всичко в негов интерес.** Безполезно е да продължите с четенето на тази книга, ако не сте склонни сериозно да обмислите онова, което тя казва, да го разберете и да го приложите. С други думи, лесно ще я прочетете повърхностно и ще отречете информацията ѝ като опростена и нереална.

Изразяването на любовта към детето може общо да се класифицира в четири области: зрителен контакт, физически контакт, съсредоточено внимание и дисциплина. Всяка област е толкова съществена, колкото и останалите. Много родители и авторитети ще обърнат внимание на една или две от областите, а ще пренебрегнат останалите. Най-почитаната днес област, за сметка на останалите, е дисциплината. Наблюдавам много деца, които са особено дисциплинирани, но не се чувстват обичани. За съжаление, в много от тези случаи родителите са объркали дисциплината с наказанието, Като че ли двете са синоними. Това е разбираемо за онези, които четат книги и статии и участват в семинари на тази тема. Често чета и слушам, че различни авторитети казват на родителите да използват пръчката и физическото наказание, независимо от любовта си към детето. Дори и не се споменава за това, как да помогнат на детето да се чувства добре, само със себе си, с родителите си или в компанията на другите. Не се говори и за това, как да направят детето щастливо. Всеки ден наблюдавам резултатите от този възпитателен похват. Такива деца са добре възпитани, докато са малки, макар обикновено да са прекалено тихи, някак мрачни и затворени. Липсва непосредствеността, любознателността и детската жизнерадост на едно обичано дете. С навлизането в пубертета тези деца обикновено се превръщат в проблем за родителите си, защото липсва силната емоционална връзка между тях.

И така, ние, родителите, трябва да обърнем внимание на всички области, в които намира израз любовта към детето ни. Нека сега обсъдим първата от тях – зрителния контакт.

---

---

## 4

---

---

### Как да обичате Вашето дете – зрителен контакт

---

---

Когато за пръв път мислите върху зрителния контакт, той изглежда сравнително маловажен в отношенията с детето ви. Но в процеса на работата с детето, разглеждайки общуването между родителят и детето и анализирайки изводите от изследването, ние осъзнаваме колко съществен е зрителният контакт. Той е решаващ не само за осъществяването на добра връзка с детето, но и за задоволяването на неговите емоционални нужди. Ние несъзнателно използваме зрителния контакт като основно средство за изразяване на любовта, особено към децата. Общувайки с родителите си (и другите), детето използва зрителния контакт, за да се подхранва емоционално. колкото повече родителите превръщат зрителния контакт в средство за изразяване на любовта си, толкова повече детето се чувства обичано и емоционалният му резервоар е пълен.

Какво представлява зрителният контакт? Това е директният поглед, отправен към очите на друг човек. Повечето хора не осъзнават важността на зрителния контакт. Опитвали ли сте се някога да разговаряте с човек, който гледа в друга посока, неспособен да поддържа зрителен контакт с вас? Трудно е. И чувствата ни към този човек до голяма степен се определят от това. Ние предпочитаме хората, които са склонни зрително да общуват с нас. Разбира се, зрителният контакт е приятен, богато е съпроводен с приятни думи и приятен израз на лицето, като усмивката.

За съжаление, родители, които не съзнават това, могат да използват зрителния контакт, за да предадат на детето си друго послание. Например, родители, установяващи любящ зрителен контакт само при определени условия – когато детето се представи особено добре и ги изпълни с гордост. За детето това е една условна любов. както споменахме в предишната глава, при такива обстоятелства детето не може да се развива и да расте пълноценно. И когато дълбоко обичаме детето си, ние трябва да го изразяваме с необходимия му зрителен контакт. Иначе то ще ни разбере погрешно и няма да се чувства истински (безусловно) обичано.

Родителите лесно усвояват лошия навик да използват зрителния контакт предимно когато желаят да смърят за нещо детето си. Смятаме, че детето възприема най-добре, когато го гледаме втренчено в очите. Правим го главно за да дадем заповедите си, да го смърим и критикуваме. **Това е пагубна грешка.** Този метод за използване на зрителния контакт главно в негативен смисъл е резултатен, когато детето е съвсем малко.

Но запомнете, че зрителният контакт е основен източник за емоционалното възпитание на детето. Когато родителите използват това мощно средство за контрол само за разпореждания и предимно в негативен смисъл, детето без да иска започва да възприема родителите си главно в отрицателна светлина. Затова този метод може да изглежда резултатен, когато детето е малко и се подчинява и покорява от страх. В процеса на израстването му страхът отстъпва място на гнева, възмущението и депресията. Прочетете отново думите на Том: той ни каза точно това.

О, ако родителите му знаеха! Те дълбоко обичаха Том, но не осъзнаваха, че рядко го удостояват с погледите си, а когато го правят е само за да го напътстват или накажат. Том подсъзнателно знаеше, че родителите му някак си го обичат. Но тъй като същественият зрителен контакт бе използван неправилно Том винаги се чувстваше смутен и объркан относно истинските чувства на родителите му към него. Споменете си думите му: „Никой не го е грижа за мен, освен приятелите ми.” Когато казах: „Никой ли?”, той отговори: „Родителите ми, предполагам. Не зная.” Том знаеше, че трябва да се чувства обичан, но не го чувстваше.

Други родители постъпват още по-зле, използвайки зрителния контакт само като наказателно средство. Това е жестоко, а ние често го правим по отношение на партньора си. (Хайде, признайте си.) Съзнателното решение да лишим детето от зрителен контакт е обикновено по-болезнено и от телесно наказание. То може да се окаже опустошително. Може да се окаже един от случаите, които детето никога не ще забрави.

Има няколко вида обстоятелства между родителя и детето, които могат да бъдат с дълготраен ефект, случки, които детето и понякога родителят никога не забравят. Когато детето нарочно избягва зрителния контакт като начин да изкаже неодобрението си, това е очевиден пример на условна любов. Един мъдър родител ще направи всичко възможно, за да предотврати това.

Начините, чрез които изразяваме своята любов към детето, не трябва да зависят от това, дали сме доволни или не. Ние трябва да проявяваме любовта си постоянно, без колебание, независимо от ситуацията. За непослушанието можем да се погрижим и по други начини – начини, които не ще пречат на любовта ни. Ще говорим за възпитанието и прилагането му без да нарушаваме връзката на любовта. Онова, което е нужно да разберем тук е, че родителите трябва да използват зрителния контакт като един продължителен, даряващ любов път, а не просто като средство за възпитание.

## Ние сме образец

Всички знаем, че децата се учат, копирайки нашите маниери, т.е. имитирайки ни. Те възприемат по същия начин и зрителния контакт и усвояват изкуството на използването му. Ако непрекъснато ги даряваме с любящ, позитивен зрителен контакт, те ще постъпват по същия начин. Ако обаче погледът ни най-често е средство да изразим раздражението си, и те ще се държат така.

Познавате ли дете, което изглежда неприятно и даже противно? В повечето случаи то ще ви погледне за момент. Когато ви види за първи път, а после ще го прави само ако Казвате или вършите нещо особено интересно. Иначе то ще избягва да ви гледа. Този мигновен поглед е противен и омразен, и може да бъде вбесяващ. Сега обърнете внимание на погледите, които родителите му отправят Към него. Има ли нещо общо?

Представете си явно неизгодното положение, в което е поставено това дете и което ще го съпътства цял Живот. Представете си Колко трудно ще изгражда своите приятелства и другите си интимни взаимоотношения. Как ще бъде отхвърляно и мразено от връстниците си не само сега, но вероятно и по-късно, защото шансовете да се отърве от този свой навик са минимални. Преди всичко, то не го осъзнава, и после, да се промени този начин на поведение е страшно трудно, ако родителите не променят своя начин за осъществяване на зрителен контакт, преди детето да е пораснало твърде много. Това е най-голямата надежда на детето.

Идеален пример за подобна трагедия беше открит при изследванията в педиатричния отдел на една държавна болница. Изследователят седял в единия край на коридора, описвайки колко пъти всички сестри и санитарките, влизали във всяка детска стая. Отбелязано било, че някои деца са посещавани много по-често от други. Причините били потресаващи. Разбира се, това до известна степен зависело от сериозността на болестта и съответните лекарски предписания. Но то не може да обясни голямата разлика в броя на контактите с пациентите. Вероятно се досещате. По-общителните деца получавали повече внимание. Когато сестрите или санитарките имали възможност да избират в коя стая да влязат за посещение, те естествено предпочитали детето, което можело да общува по най-приятен начин.

Какво определяло колко приятно е дадено дете? Имало няколко основания като жизненост, бързивост, спонтанност, но най-определящият фактор бил зрителният контакт. Най-необщителните деца поглеждали за миг посетителя, след което веднага отклонявали погледа си. Впоследствие децата, които свикнали да избягват зрителния контакт, правели трудно и

общуването с тях. Възрастните се чувствали неудобно с тях. Сестрите и санитарките не съзнавали своята роля в общуването, не разбирали децата, предполагали, че искат да останат сами или че не ги харесват. Като резултат тези деца били изоставени, принудени да се чувстват още по-необичани, нежелани и ненужни.

Същото се случва и в хиляди семейства. Станало бе и в семейството на Том. И би могло да се промени чрез постоянен, топъл и любезен зрителен контакт (безусловна любов) от страна на родителите. Ако знаеха това (и някои други основни факти, предизвикващи детската любов), те не биха имали тези проблеми с момчето.

## **Изчезване на синдрома на растежа**

При изследванията в педиатричния отдел на една университетска болница направихме други важни открития.

Изследвахме странния феномен, свързан с изчезването на синдрома на растежа. При това заболяване детето (обикновено на възраст между 6 и 12 месеца) спира да се развива. Често то спира да се храни и да расте, става апатично и сънливо и всъщност може да умре без видима причина. Всички тестове и физиологични изследвания са нормални. Защо децата губят волята си за живот? Знаем, че в повечето случаи родителите са отхвърлили децата, често без да го осъзнават. Те не са способни съзнателно да се справят с чувствата си, отхвърлящи детето, така че подсъзнателно го отхвърлят чрез поведението си. Установено бе, че тези родители са пренебрегвали зрителния и физическия контакт с децата си. С други думи, установихме, че са изпълнявали само крайно необходимите родителски задължения – осигуряване на храна, облекло и т.н.

Изчезването на синдрома на растежа е потресаващ феномен, но още по-чудни са някои други открития. През Втората световна война нацистите бомбардирани Лондон и много малки деца били преместени извън града – закарали ги в околностите му заедно с други възрастни. Родителите им останали в Лондон. Общо взето, тези деца били гледани добре физически, в смисъл, че били чисти, добре нахранени и удобно настанени. Но в емоционално отношение те били особено ощетени, защото нямали възможност да се подхранват емоционално чрез зрителен и физически контакт.

Повечето от тези деца били емоционално разстроени. Далеч по-добре е щяло да бъде да ги преместят заедно с майките им. Опасността от емоционално увреждане била по-голяма от опасността за физическото им здраве.

Опасностите и клопките, грозящи емоционално слабото дете, са застрашителни. Родители! Направете децата си силни. Най-важното ви оръжие е безусловната любов.

## **Зрителният контакт и процесът на обучение**

В работата си по подготвителната програма обичам да обучавам тези чудесни учители относно зрителния и физическия контакт и неговото влияние върху детското безпокойство и познавателна способност.

Посредством трудностите при установяването или поддържането на зрителния контакт един учител лесно ще разбере, че едно 3 или 4-годишно дете е явно неспокойно, страхливо или незряло. Трудностите със зрителния контакт при детето могат да бъдат предизвикани и от малък недостиг на емоционалност.

Изключително неспокойното дете ще има като допълнение, проблеми със сближаването с възрастните (и по-често с връстниците си). Детето с нормално подхранвана емоционалност ще се приближи до учителя и, поглеждайки го право в очите, ще го запита за онова, което го интересува,

например: „Мога ли да получа лист хартия?“ колкото по-обременено в емоционално отношение е детето, толкова по-трудно ще му се удаде това.

Във всяка класна стая ще намерите поне едно дете (обикновено момче), което е така неспокойно, уплашено, че не може да установи нормален зрителен контакт, говори с голяма трудност (обикновено след дълги увещания) и се приближава към учителя си последно. Понякога пристъпва почти заднешком. Естествено, тези деца се затрудняват в учението, защото са неспокойни и напрегнати.

Когато има такъв нещастен ученик аз моля учителя да му обясни нещо, седейки срещу него на масата. После моля учителя да хване детето за ръка и в процеса на разговора да установи с него зрителен контакт (доколкото детето е в състояние да го понесе). След малко аз отново искам от учителя да обясни нещо, задържайки ръката на детето. Учителят е удивен, удивен съм и аз, колко по-лесно е детето да научи нещо, когато на първо място са задоволени емоционалните му нужди. Използвайки зрителния и физическия контакт, учителят е прогонил детския страх и безпокойство и е засилил чувството му за сигурност и увереност. Това на свой ред му помага да се учи по-добре. Просто? Разбира се. Тогава защо да не продължим да го правим? Мисля, че в много от случаите го пренебрегваме от страх, страх, че ще проявим непрофесионализъм, ще разглезим детето или ще му навредим по някакъв неясен начин. Ако има нещо, за което не би трябвало да се безпокоим, то е, че сме дали на детето твърде много обич.

## **В нов дом**

Като родител съм много благодарен, че научих за значимостта на зрителния контакт. Това беше особено важно за собствените ми деца. Например, никога няма да забравя преместването ни в сегашното ни жилище. По това време двете ни момчета бяха на 6 и 2 години и бяха щастливи, енергични и естествено независими.

Около седмица след преместването забелязахме промяна у двете момчета. Бяха станали хленчеши, безпомощни, лесно раними, често се биеха, бяха раздразнителни и избухливи през цялото време. Тогава жена ми Пат и аз упорито се опитвахме да приключим с къщата, преди да се установя на новата си работа. И двамата бяхме раздразнени и ядосани от поведението на момчетата, но си го обяснявахме с преместването.

Една нощ, мислейки за моите момчета, се опитах да се поставя на тяхно място. Отговорът за тяхното проблемно поведение внезапно ме удари като с чук. Пат и аз бяхме с децата денонощно и често говорехме с тях. Но бяхме така заети около къщата, че в действителност не им отделяхме нужното внимание, зрителните и физическите контакти бяха много редки. Емоционалните им резервоари бяха пресъхнали и със своето поведение те ни питаха: „Обичаш ли ме?“ Те питаха по своя детски, естествено ирационален начин: „Обичаш ли ме сега, когато сме в нов дом? Нещата, свързани с нас, същите ли са? Обичаш ли ме все още?“ Това е толкова типично за децата по време на промени.

Веднага след като осъзнах проблема, аз го споделих с Пат. Отначало тя беше малко недоверчива, но после беше готова да опита всичко.

На следния ден ние дарявахме момчетата си със зрителен контакт винаги, когато можехме, докато те ни говореха (активно изслушване) и докато ние им говорехме. При всяка възможност ги прегръщахме и им отдавахме нужното съсредоточено внимание. Промяната беше драстична. Когато емоционалните им резервоари се напълниха, те станаха същите щастливи, сияйни, буйни момчета, които все по-малко се биеха и отново започнаха да си играят щастливо. Пат и аз се уверихме, че сме оползотворили това време. По-важен за нас беше фактът, че са отново щастливи, а не че са престанали да се карат.

## Никога не е твърде рано

Нека ви дам още един пример по повод зрителния контакт. Очите на кърмачето започват да фокусират предметите около втората и четвъртата седмица след раждането. Един от първите образи, привличащ вниманието на кърмачето е човешкото лице, и особено очите.

Когато стане на около 6-8 седмици, ще забележите, че очите му непрекъснато са в движение, Като че ли търсят нещо. Очите приличат на две радарни антени, които постоянно се движат и търсят. Знаете ли какво търсят? Мисля, че вече се досещате. Кърмачето търси отсрещния поглед. Когато е на два месеца, очите на кърмачето срещат погледа на възрастния. То вече се храни емоционално и дори на тази ранна възраст емоционалният му резервоар трябва да бъде пълен.

Удивително, нали? Не е чудно, че детският начин за общуване със света и детските чувства към него са тъй добре обособени толкова рано. Повечето изследователи твърдят, че основната детска индивидуалност, начините му на мислене, стилът му на говорене и другите му съществени черти са добре обособени на 5-годишна възраст.

Така че никога не е твърде рано да дарим детето си с постоянна, топла и последователна привързаност. То просто се нуждае от тази безусловна любов, за да се справи най-добре в днешния свят. А ние разполагаме с прост, но изключително мощен метод, чрез който да му я дадем. Зрителният контакт обаче може да бъде използван погрешно като средство за Контрол, както вече видяхме. Необходимо е всеки родител да използва зрителния контакт, за да изрази своята безусловна любов.



---

---

## 5

---

---

### Как да обичате вашето дете – физически контакт

---

---

Изглежда най-очевидният начин за изразяване любовта ни към детето е физическият контакт. Но е учудващо, изследванията го показват – че повечето родители докосват децата си само когато необходимостта го изисква: за да им помогнат да се облекат, да се съблекат или да влязат в колата. Иначе малцина родители се възползват от този удобен, неизискващ усилия начин, за да изразят своята безусловна любов към децата, които отчаяно се нуждаят от това. Рядко ще видите родител, който по собствено желание или неочаквано използва възможността да докосне детето си.

Нямам предвид само целувките, прегръдките и нежностите. Толкова е просто да докоснеш детето си по рамото, нежно да го сръчкаш в ребрата или да разрошиш косите му. Когато отблизо наблюдавам родители с децата им, повечето всъщност се стараят да осъществят възможно най-малко физически контакти. Тези бедни родители сякаш възприемат децата си като механични ходещи кукли, същества, които се движат и постъпват правилно почти без чужда помощ. Тези родители не съзнават фантастичните възможности, които пропускат. Те държат в ръцете си средството, което може да осигури на децата им емоционална сигурност, а на тях самите – успех като родители.

Насърчително е да се видят някои родители, които са открили тайната на физическия контакт посредством зрителния контакт.

Миналото лято моят 8-годишен син играеше в детската бейзболна лига и аз седях на скамейките, за да наблюдавам играта му. По време на игрите особено се наслаждавах, наблюдавайки един баща, който беше открил тайната на физическия и зрителния контакт. Синът му често притичваше да му каже нещо. Беше очевидно, че помежду им съществува силна връзка. Докато разговаряха, зрителният им контакт беше директен и без колебания. А общуването им включваше чест физически контакт, особено когато си казваха нещо забавно. Този баща често слагаше ръката си върху ръката на сина си или обгръщаше рамото му, а понякога го пляскаше по коляното. От време на време го потупваше по гърба или го притискаше към себе си, особено когато коментираха нещо смешно. Може да се каже, че този баща използваше физическия контакт винаги когато бе възможно; а това беше приятно и за двамата.

Случайно дъщерята на същия мъж (момиче в пубертета) беше дошла да наблюдава играта на брат си. Тя седеше или до баща си, или откъм неговата страна, или точно срещу него. И пак, този грижовен и мъдър баща се държеше с дъщеря си по подходящ начин. Той използваше много зрителния и физическия контакт, но предвид нейната възраст не я държеше в скута си, нито я целуваше (както е правел, когато е била малка). Той често докосваше нежно ръката, рамото и гърба ѝ. Понякога я тупваше по коленете или за момент я притегляше към себе си, особено когато се смееха.

#### Два скъпоценни дара

Физическият и зрителният контакт трябва заедно да присъстват в ежедневните ни отношения с нашите деца. Те трябва да бъдат естествени и приятни, а не демонстративни. Дете, растящо в дом, където родителите използват зрителния и физическия контакт, ще се чувства удоб-

но както само със себе си, така и с другите. То лесно ще общува с другите, ще бъде харесвано и ще има лично достойнство. Прилагани често и подходящо, зрителният и физическият контакт са два от най-скъпоценните дарове, които можем да дадем на децата си. Зрителният и физическият контакт (заедно със съсредоточеното внимание, виж глава 6) са най-резултатните начини да запълниш емоционалния детски резервоар, помагайки на детето да се развива по възможно най-добрия начин.

За съжаление родителите на Том не бяха открили тази тайна. В предишната глава разбрахме как погрешно са използвали зрителния контакт. Те смятаха, че физическият контакт е необходим само за момичетата, защото „те се нуждаят от внимание”, а момчетата трябва да бъдат третираны „като мъже”. Те предполагаха, че вниманието ще разглези Том и ще го направи женствен. Тези огорчени родители не съзнаваха, че вярно е точно обратното, че колкото по-задоволени са емоционалните нужди на Том посредством физически и зрителен контакт, особено от страна на баща му, толкова по-лесно той ще се оформи като мъж и толкова по-мъжествен ще бъде.

Господин и госпожа Смит смятаха също, че с израстването на детето намалява нуждата му от внимание, и особено от емоционален физически контакт. В действителност, нуждата на момчето от физически контакт никога не намалява, само се променя.

Като бебе то иска да бъде държано, гушкано, галено, прегръщано и целувано. Моят 8-годишен син сега нарича това „сладникаво-лигава любовна предвзетост”. Този вид физическо внимание е съществен от раждането, докато момчето стане на 7 или 8 години – и аз мисля, че това е решаващо! Изследванията показват, че бебетата от женски пол, по-малки от 12 месеца, получават 5 пъти повече физическо внимание от бебетата момчета. Сигурен съм, че това е една от причините по-малките момченца (от 3-годишна възраст до пубертета) да имат много повече проблеми от момичетата. В психиатричните клиники в страната броят на момчетата е 5-6 пъти по-голям от този на момичетата. По време на пубертета това съотношение драматично се променя.

Очевидно е тогава колко важно е момчетата да получават точно толкова внимание, колкото и момичетата (а често и повече) в тази ранна възраст. В процеса на растежа при момчетата необходимостта от прегръдки и целувки намалява, но не и нуждата от физически контакт. Вместо „сладникаво-лигавата любовна предвзетост” сега то има нужда от физически контакт в „момчешки стил”. Като игра на блъсканица, тупване по гърба, игриво ритане или боксиране, мечешки прегръдки, „дай ми пет” (пляскаш дланта на друг човек в момент на победа). При момчетата тези начини за осъществяване на физически контакт имат същия смисъл, както прегръдките и целувките. Не забравяйте, че детето никога не надрасква нуждата си от тези две неща.

Независимо че момчетата ми растат и стават все по-сдържани по отношение на прегръдките и целувките, все още има моменти, в които се нуждаят от това и аз трябва да бъда нащрек, за да посрещна тези техни нужди, когато е възможно. Тези моменти обикновено са налице. Когато децата са били наранени (физически или емоционално). Когато са много уморени или болни, в определеното време за лягане или когато се е случило нещо тъжно.

Спомнете си специфичните моменти, които обсъдихме в четвърта глава. Моментите, които са особено важни за детето, толкова важни, че то никога не ще ги забрави. Конкретните възможности да дадем на децата си необходимия физически контакт (прегръдки, целувки), особено докато израстват, са някои от тези специфични моменти. Това са моментите, които детето ви ще си припомни. Когато в кулминацията на пубертета се мятат между бунта и привързаността си към родителите, колкото по-конкретни са спомените му, толкова по-стабилно то ще се противопостави на пубертетните смущенията.

Тези прекрасни възможности не са много на брой. Детето бързо преминава от един период в друг, и докато се сетим да задоволим нуждите му, те вече са отпаднали. Печални мисли, нали?

Относно физическия контакт при момчетата искам да отбележа още един съществен момент. Когато момчето е по-малко, особено между 12-18 месеца, е по-лесно да му окажем внимание. В процеса на растежа, става по-трудно. Защо? както вече споменахме, една от причините е погрешното схващане, че подобен физически контакт ще го направи женствено. Причината, която аз бих искал да изтъкна тук е, че колкото повече момчето расте, толкова по-малко привлекателно става за хората. Например, за мнозина един 7 или 8-годишен хлапак е противно, неприятно, дори смешно нещо. За да задоволим емоционалните нужди на детето, ние трябва да осъзнаем тези неприятни чувства у себе си, да се отървем от тях и да вървим напред, правейки онова, което трябва да правим като майки и бащи.

Сега нека поговорим за момичетата и техните нужди. Обикновено, през първите 7-8 години момичетата не реагират така непосредствено на липсата на емоционалната недостатъчност, както постъпват момчетата. С други думи, те не проявяват своята нужда от внимание толкова очевидно. Виждал съм много, много деца, изпитващи емоционален недостиг, и общо взето е много лесно да се каже Кои момчета страдат – при тях депресията обикновено е очевидна. Но изглежда момичетата по-лесно се приспособяват и са по-малко засегнати от липсата на емоции преди пубертета. Нека това да не ви заблуждава. Макар да не демонстрират нещастие си, в по-ранна възраст, те също страдат силно, когато не получават емоционални грижи. Това става явно в процеса на растежа, особено през пубертета. Една от причините лежи в основата на физическия контакт. Спомнете си, че за момчетата физическият контакт (особено прегръдките, целувките и милувките) е необходим, докато са по-малки, колкото по-малко е момчето, толкова по-важен за него е близкият физически контакт. Докато при момичетата физическият контакт особено в по-нежните си форми) става все по-важен в процеса на растежа и достига върха си около 11-та година. Нищо не съкрушава така сърцето ми, както едно 11-годишно момиче, лишено от необходимите му емоционални грижи. Каква критична възраст!

## Индивидуалността у Шерън се променя

Не мога да повярвам! Шерън трябва да е д-р Джекил или мистър Хайд – възкликва г-жа Фанциско при първото си посещение при мен, свързано с 15-годишната ѝ дъщеря. – Тя винаги е била спокойно, плахо дете и никога не е постъпвала така. Всъщност, тя бе подтикната да върши тези неща през последните няколко месеца. За известно време не забелязвах нищо особено. Изглеждаше отегчена от живота. Изгуби интерес към всичко, особено към работата в училище. Изглежда е загубила цялата си енергия. Заведох я при нейния педиатър, но той не намери нищо нередно. Тогава поговорих с училищния съветник и учителите ѝ. Те също са загрижени за отношението и отегчението на Шерън. Приятели ми казаха да не се безпокоя, тъй като това е временно и скоро ще отmine. Надявах се да са прави, но продължавах да се съмнявам. Така един ден ми позвъни моя приятелка, чиято дъщеря е връстничка на Шерън. Каза, че според дъщеря ѝ Шерън взема наркотици. Не мислех, че Шерън може да го направи, но все пак претърсих стаята ѝ и намерих малко марихуана. За първи път в живота си тя се държа ужасно. Крещеше ми и викаше, че съм я дебнела, че нямам право да ѝ се бъркам в живота. Бях шокирана от предизвикателството ѝ. Изглежда това бе началото на промяната у нея. Сега тя е гневна през цялото време, направо противна. Излиза с най-лошите типове в училището. Ужасявам се дори само при мисълта какво могат да правят. Сега всичко, което я интересува, е да бъде далеч от къщи с приятелите си – хулигани. Какво ще стане с нея, д-р Кембъл? Не можем да я контролираме.

— Отнася ли се както преди с баща си? – запитах аз.

— По някакви причини с него се държи по-добре, но дори за него е все по-трудно да говори с нея. А и не е в къщи достатъчно време, за да помогне. Той е толкова зает. Почти през цялото време е навън. Дори когато е вкъщи, не ни отделя много време. Децата му се възхищават и искат да бъдат с него. Но той внезапно открива нещо нередно, което са извършили, и започва да им се кара. Той наистина се грижи за децата. Зная го. Но по неговия си начин.

Трагична история. Но често срещана. Едно нормално, добре осигурено момиче, което за изминалите 13 години е било мило, приветливо, лесно за обич, както при всяко дете, главната ѝ грижа е била: „Обичаш ли ме?“ През изминалите 13 години родителите ѝ са имали напълно достатъчно време, за да отговорят на въпроса ѝ и да докажат любовта си към нея, както при всяко друго момиче, нуждата ѝ от любов е растяла с времето и е достигнала върха си около 11-та ѝ година – тази особено трудна възраст, в която момичето изпитва почти отчаяна нужда от много зрителен контакт, съсредоточено внимание и преди всичко – от физически контакт, особено от страна на бащата.

## Подготовка за пубертета

Защо нежната любов е така важна за момичетата на тази възраст, преди пубертета? Отговорът е: подготовка за пубертета. Всяко момиче навлиза в пубертета с някаква подготовка за него. Едни са добре подготвени, други – не.

Двата най-важни аспекта от тази момичешка подготовка са представата за собственото Аз и сексуалната идентичност. Нека във връзка с този въпрос разгледаме сексуалната идентичност при растящото момиче. Както вече споменахме, момичешката нужда от любов нараства с възрастта. Наближавайки пубертета, то интуитивно или подсъзнателно знае, че промените и през тези критични години зависят от самочувствието му. За момичето е много важно да се чувства добре като жена. Ако при навлизането си в пубертета тя се чувства добре като „жена“ (обикновено между 12 и 15 години), той ще протече сравнително спокойно, приятно и нормално с обичайните спадове и върхове. Колкото по-стабилна и здрава е сексуалната ѝ самоличност, толкова по-лесно ще устоява на натиска на връстниците си. Колкото по-малко мисли за себе си като за „чудесна жена“, толкова по-нестабилна ще бъде. Тогава тя ще бъде по-податлива на натиска на връстниците си (особено от мъжки пол), и много по-малко ще е способна да държи на ценностите на родителите си.

Сексуалната ѝ самоличност е самопреценката ѝ като жена и момичетата на тази възраст го разбират предимно от бащите си, доколкото те живеят с тях или се задържат в къщи. Ако бащата е починал или по някаква причина не живее в дома, момичето трябва да намери друга фигура-заместител, която да посрещне нуждите ѝ. Но ако бащата има нормално, внимателно общение с нея, той е основната фигура, която може да помогне на момичето да се подготви по този конкретен начин за пубертета. Каква голяма отговорност!

Бащата помага на дъщеря си да се самооцени, като ѝ показва собствената си преценка за нея. Той го прави, прилагайки принципите, за които вече говорихме – безусловна любов, зрителен контакт и физически контакт, както и съсредоточеното внимание. Нуждата на дъщерята от всичко това се появява, когато тя е на 2 години. Тази нужда, макар и важна в детските години, става огромна в процеса на растежа и особено когато момичето навлезе в почти магическата 13-та година.

Един от проблемите в нашето общество е, че с израстването на момичето нараства и неудобството у бащата относно вниманието, от което то се нуждае, особено преди пубертета (10-11 години). Така че, когато момичето навлезе във възрастта, когато най-силно се нуждае от любовта на баща си, той е най-силно затруднен да я прояви, особено чрез физически контакт. Това е безкрайно лошо. Бащи, ние трябва да преодолеем неудобството си и да дадем на дъщерите си онова, което е жизнено важно за тях и целия им живот по-нататък.

## Нашият съдия на непълнолетни закононарушители

Както повечето бащи, посрещайки емоционалните нужди на децата си, аз имах известни трудности – особено с физическия контакт и съсредоточеното специално внимание, от които се нуждаеше моята дъщеря в пубертета. В повечето случаи вечер се прибирах от работа физически и

емоционално изчерпан. След като бях изразходвал енергията си в работата си, как бих могъл сега да я възстановя, за да я отдам на семейството си и особено на дъщеря си в тъй нужния за нея момент? Що се отнася до дъщеря ми, нуждата бе станала очевидна, след като бе преживяла неприятност с връстниците си, може би защото една от съученичките ѝ я мразеше от ревност. Тъй като не разбираше причината за тази ревност, дъщеря ми търсеше грешката у себе си. В случаи като този знам какво трябва да направя. Трябва да отида в стаята ѝ, да поговорим за каквото ѝ дойде на ума в този момент, да ѝ дам зрителния и физическия контакт, от който се нуждае, и търпеливо да изчакам сама да сподели с мен болката и объркването си. Тогава мога да избистря разбирането ѝ за ситуацията. След малко всичко наистина става прозрачно и тя разбира, че не е направила нищо лошо и няма защо да се самообвинява. Тогава тя вижда ситуацията достатъчно ясно, за да може да избягва подобни трудности занапред.

Както и да е, това е начинът, по който бих искал да постъпя, но вече казах, че твърде рядко съм изпълнен с енергия и ентузиазъм да го правя. Обикновено това, което ми се иска, е да вечерям, да седна на любимия си стол, да чета вестник и да се отпусна.

Нека ви кажа какво ми е помагало да преодоля тази инерция. Когато дъщеря ми (или един от синовете ми) се нуждаят от мен, а тялото ми като магнит е залепнало за стола или леглото, аз мисля за моя чудесен приятел, съдия от съда за непълнолетни. Дълбоко уважавам и ценя съдията. Едно от най-лошите, унижителни и трагични неща, които могат да сполетят мен или семейството ми, е да трябва да се явя в този съд с едно от децата си, да речем, с обвинение за наркотици. Аз си казвам: „Кембъл, на всеки шест деца едно се явява пред съда за непълнолетни. Ако искаш да бъдеш сигурен, че никое от децата ти не ще попадне там, добре е да скочиш и им отдадеш нужното, без да мислиш за себе си” Само мисълта, че мога да се появя пред съдията с някое от децата си по каквото и да е обвинение, е непоносима. Това обикновено действа. Аз се измъквам от хралупата си и правя онова, което като баща зная, че трябва да направя.

Да се върнем към физическия контакт. Един ден размишлявах върху неговата важност. Мислех за това колко е съществен, и как повечето родители изглежда го възприемат като, че е прекалено елементарен или прост; ние смятаме, че го правим, а всъщност това се случва много рядко. Опитвах се да измисля някакъв пример по този въпрос, когато скъпата ми съпруга се натъкна на необичаен материал във Сатърди ивнинг поуст (август, 1976). Статията бе за религиозните култове и по-специално Обединената църква на Муун. Беше интервюиран един млад човек, член на тази църква.

Те използват специална техника – в емоционално пренатоварена атмосфера, заобиколен от няколко муунисти, младежът бил накаран да се върне назад в детството си и да си припомни болезнени моменти. Той разказва за един случай, когато е бил 3-годишен. Спомня си, че се е чувствал самотен и отчаян, и се е опитал да намери успокоение във физическия контакт с майка си. В момента тя нямала време за него и той се почувствал отхвърлен. Тогава муунистите го прегърнали (физически контакт) неколkokратно, твърдейки, че те го обичат.

Страхотно, нали? Фактът, че в страната ни има дузина такива общности, привличащи децата ни, е достатъчно тревожен. Но по-лошото е, че те успяват, защото родителите са се провалили в задоволяването на емоционалните нужди на децата си чрез проявите на безусловна любов. Статистиките показват, че ние, родителите, търпим поражение в тази област.

И така, факт е, че повечето родители обичат децата си. Но основният проблем е, че ние не съзнаваме, че трябва да изразяваме своята любов към децата си преди всичко останало, преди да ги поучаваме, наставляваме, наказваме, преди да им даваме пример. Безусловната любов трябва да бъде основното ни взаимоотношение с детето, иначе всичко друго е непредсказуемо, особено отношението и поведението му. Но ние не трябва да бъдем песимисти. Истински насърчителен е фактът, че знаем в какво е проблемът, знаем и как да се справим с него. Налице са и разумни отговори. Сигурен съм, че повечето родители, тъй като обичат детето си, могат да се научат да изразяват тази любов към него. Трудният въпрос е, как да го кажем на всички (или поне на повечето) родители. Това е нещо, което всички загрижени родители трябва да обсъдят. Отговорът ще изисква приноса и съдействието на мнозина.

---

## 6

---

### Как да обичате вашето дете – съсредоточено внимание

---

Зрителният и физическият контакт рядко изискват жертви от страна на родителите. Съсредоточеното внимание обаче изисква време и понякога немалко време. То може да значи отхвърляне на нещо, което родителите биха предпочели да правят. Любящите родители ще съзрат моментите, в които детето отчаяно се нуждае от специално внимание, а те самите най-малко са в състояние да го осигурят.

Какво значи съсредоточено внимание? Това внимание означава да предоставим на детето си нашето пълно, неотклонно внимание по такъв начин, че то да почувства недвусмислено, че е обичано истински. Че то е достатъчно ценно в правото си да оправдава зорката бдителност, разбирането и безкомпромисната грижа на родителите си. Накратко, съсредоточеното внимание кара детето да се чувства най-важната личност на света в очите на своите родители.

Някои може да помислят, че отиваме твърде далеч, но нека погледнем в Писанието и да видим колко високо са оценени децата. Обърнете внимание на водещото място, което им отрежда Исус (Марко 10:13-16). Тяхната ценност е подчертана в Псалмите (Пс. 127:3-5) и в Битие, където се разглеждат като дарове (Бит. 33:5).

Детето трябва да се чувства така, като че ли е единствено по рода си. Някои деца го чувстват, но разликата състои в това, да знаят, че всяко от тях е особено. Само съсредоточеното внимание може да им осигури това съзнание и знание. То е особено важно за развитието на детето и личното му самочувствие. И то влияе основно върху възможността на детето да общува с другите и да ги обича.

По мое мнение, съсредоточеното внимание е най-крещящата нужда, Която детето изпитва, защото ние, родителите, особено трудно я осъзнаваме и още по-трудно я задоволяваме. Има много причини поради които не можем да я разпознаем. Една от основните причини е, че останалите неща, които вършим за детето, ни изглеждат достатъчни. Например специалните награди (сладолед или бонбони), подаръците и изпълнението на необичайните молби изглеждат заместват съсредоточеното внимание в момента. Тези любезности са добри, но е сериозна грешка да ги използваме Като заместител на истински съсредоточеното внимание. Намирам, че е голямо изкушение да си служиш с такъв тип заместители, защото награди или подаръци е много по-лесно да дадеш – те отнемат много по-малко от времето ни. Но отново и отново съм се уверявал, че децата ми не се развиват по възможно най-добрия начин, не се чувстват пълноценно и не постъпват най-правилно, ако не им дам това скъпоценно нещо – съсредоточеното внимание.

### Тиранията на бързането

Защо е толкова трудно да съсредоточим вниманието си? Защото изисква време. Редица изследвания са направени и много книги са написани, за да покажат, че времето е най-ценното нещо, което притежаваме. Да разсъждаваме така. С дадените ни 24 часа на ден и 7 дена в седмицата е съвсем невъзможно да изпълним всичките си задължения. Това твърдение е вярно и то ме кара да спра и се замисля. Не е възможно да се справя с всичките задължения в живота си така, както бих искал. Трябва да се изправя пред този факт. Ако не го сторя, лековерно ще отсъдя, че ще се справя някак си, и щом го реша, ще се окажа подвластен на тиранията на бързането. Тогава форсирането автоматично ще поеме кормилото на живота ми и ще започне да контролира

времето ми. Това би било добре, ако бързането беше важно. За съжаление, то обикновено не е важно. Вземете например свещения телефон. Казвам свещен, защото измества почти всичко останало. Звънящият телефон трябва да получи отговор, независимо от времето, мястото и ситуацията. Семейството ни може да има на разположение няколко чудесни моменти по време на вечерята. Това е най-важно за мен. Но ако настойчивият телефон звъни, дава му се почти свещеното право да обърква, разстройва и даже да прекъсва семейното ни общение. Тиранията на бързането отново взема връх над важните неща в живота ни.

Знаете ли, в краткия живот, с който разполагаме, нямаме достатъчно време, за да бъдем контролирани от спешното, а трябва да можем да вършим важното. Но може и вълкът да е сит, и агнето – цяло. И така, какво да сторим? Струва ми се, че има само един отговор. И той не е нито прост, нито лесен. Трябва да установим най-важните за нас неща, да определим целите си и да планираме времето си според тях. Ние трябва да контролираме времето си с цел да се грижим на първо място за важните неща.

## Установете най-важните неща

Какво е най-важното в живота ви? Къде е мястото на вашето дете? Най-значимо ли е то? Или е на второ място? На трето? На четвърто? Вие трябва да определите това! Иначе, детето ви ще има малка преднина и ще страда от известно пренебрежение.

Никой не може да го стори вместо вас. Партньорът ви не може да вмести своите приоритети или тези на детето ви във вашия живот. Не могат да го сторят и вашите служители, съветници, работодатели или приятели. Само вие можете да го направите. И така, какви са приоритетите ви, скъпи родители? Какво и кой заема най-важното място в живота ви? Работата? Партньорът? Къщата? Хобито? Децата? Телевизията? Общественият Живот? Кариерата? Църквата?

Позволете ми отново да се позова на своята опитност и на опитността на пациентите. На този етап от живота си съм отбелязал следното. В почти всички семейства, където цари задоволство, удовлетворение, щастие и истинско благословение, родителите имат подобна ценностна система. Обикновено първата ценност е от морално естество: силна вяра или морални принципи. В повечето случаи това се проявява в поставянето на Бога на първо място в техния живот и в установяването на топли, удовлетворяващи, любящи, подкрепящи взаимоотношения с него. Те използват влиянието на тази здрава връзка върху всички останали. Втората ценност за тях е брачният партньор, за което вече говорихме. Децата заемат трето място. Както можете да видите истинското щастие е намерено в семейния кръг – първо, духовното семейство, после физическото. Бог, партньорът, децата. Те са съществени. Разбира се, и останалите ценности са важни, но тези три трябва да са на първо място.

Разговарял съм с много хора, които намират удовлетворение в парите, властта и престижа. Но когато изпитат живота и открият истинските ценности, те тъжно констатират, че са инвестирали в погрешна посока. Виждал съм редица богаташи, прекарвали най-добрите си години в правене на пари. Трагичното е, че те търсят съвет след като осъзнаят, че въпреки парите и властта животът им е покъртително и болезнено празен. Всеки скърби и разбира, че животът му е провален, защото е загубил детето или партньора след развод. Едва тогава те осъзнават, че единственото ценно притежание в живота е някой, който да те обича и да се грижи за теб, каквото и да се случи – Бог, партньорът и детето.

Виждал съм и много хора, които непрестанно са болни и най-същественото им разбиране за живота е изцяло същото. Поглеждайки назад в дните си, те осъзнават, че единственото нещо, което има наистина значение, е дали някой искрено се грижи за теб и безусловно те обича. Ако тези хора имат до себе си такива личности, те са удовлетворени. Ако нямат, са достойни съжаление.

Неотдавна разговарях с жената на един пастор – много красива жена, която има неизлечим тумор. Тя е така излъчваща, жизнена жена. Обясни ми как, след като е разбрала за болестта, погледът ѝ към света се е променил. Знаейки за приближаването на смъртта, ѝ се е наложило да промени ценностната си система. За първи път тя осъзнала, че в живота няма достатъчно време всеки родител да посрещне нуждите на партньора и децата си, ако не се откаже от по-маловажните неща. Тази пасторска жена поставила своя съпруг и децата си на първо място, и колко очевидна била промяната в техния живот. По-чудна промяна в нечий съпруг и деца никога не съм виждал. Това, разбира се, не означава, че трябва да пренебрегваме другите области от живота си, но трябва да контролираме времето, което им отделяме, и влиянието им Върху нас.

## Краткотрайни мигове

Този пример болезнено откроява значимостта на съсредоточеното внимание. Напоследък четох за един баща, който седял във всекидневната в деня, когато навършвал 50 години и бил в ужасно настроение. Неочаквано в стаята влязъл 11-годишният му син Рик, скочил на скута му и започнал да го целува по бузите. Момчето продължило да го целува, докато бащата остро го запитал: „какво правиш??” Момчето отговорило: „Целувам те 50 пъти на 50-ия ти рожден ден.” Такива любящи постъпки обикновено разнежвали бащата. Но тъй като бил потиснат и ядосан, той отстранил момчето с думите: „Нека го оставим за друг път.” Детето било съкрушено. То изскочило от къщи. Качило се на велосипеда си и побягнало. Няколко минути по-късно било блъснато от кола и умряло. Можете да си представите скръбта, разкаянието и мъчителното чувство за вина на този беден баща.

Тези истории ни казват няколко неща. Първо, тъй като животът е толкова непредсказуем и несигурен, ние не можем да знаем или да планираме всички възможности, които ще ни бъдат предоставени за отглеждането на нашите деца. И особено, с колко момента ще разполагаме, за да осигурим на децата си съсредоточеното си внимание. Ние трябва да се възползваме от тези своевременни възможности, защото те може да се окажат са по-малко, отколкото предполагахме – децата ни растат.

Второ, тези моменти не се явяват всеки ден. Спомнете си за онези специфичните моменти, които оставят трайни следи в детската памет. Онзи момент, в Който Рик се е опитвал да целуне баща си 50 пъти, е точно такъв безценен момент. Ако бащата беше съумял да прекара ползотворно тези няколко мига с Рик, момчето щеше да си спомня с любов този момент до края на живота си и особено когато бъде изкушавано да действа противно на бащината воля, например в годините на пубертета. Но ако не беше убит, Рик никога не би забравил болката, страданието и унижението на този момент.

Нека разгледаме още една история във връзка със съсредоточеното внимание. В дневника на един мъж, баща на голям хуманитарист, било намерено описание на един ден, прекаран на риболов със сина му. Бащата се оплаква, че денят е бил „напълно изгубен”, защото синът изглеждал „отегчен и затворен и говорел много малко”. Бащата дори споменава, че повече не ще води сина си на риболов. Много години по-късно един историк намерил тези бележки и с любопитство ги сравнил с бележките същия ден в дневника на сина. Момчето възкликва „колко прекрасен” е бил денят „само аз и татко”. Той описва огромната значимост на този ден в живота му.

## Целта на съсредоточеното внимание

Какво е онова, което определя съсредоточеното внимание? Когато детето чувства: „Аз съм съвсем сам с моята майка (или татко)”, „Той (тя) е само мой (моя)”, „в този момент за моята майка (баща) аз съм най-важната личност в света” – това е целта на съсредоточеното внимание, да накара детето да се чувства така.



Съсредоточеното внимание не е нещо приятно, което предоставяме на детето си. Когато времето позволява, то е критична нужда, изпитвана от всяко дете. Начинът, по който се задоволява тази нужда, определя как детето възприема самото себе си и как то е прието в неговия свят. Когато това внимание липсва, детските тревоги нарастват, защото то чувства, че всичко друго е по-важно от самото него. Като резултат то е несигурно и психическото и емоционалното му развитие са накърнени. Такова дете може да се види в детската градина или в класната стая. То е по-незряло от другите деца, чиито родители им осигуряват нужното съсредоточено внимание. Това нещастно дете обикновено е по-затворено и има проблеми в общуването с връстниците си. То е по-малко способно да се справя, а на конфликтите реагира неправилно. То е прекалено зависимо от учителя или другите възрастни, с които общува.

Някои деца, особено момичетата, които са били лишени от съсредоточеното внимание на своите бащи, изглеждат точно обратното. Те са разговорчиви, съобразителни, артистични, често по детски привлекателни и възпитателите им в детската градина и учителите им в началния курс обикновено ги смятат за зрели и преждевременно развити. След години обаче този начин на поведение не се променя и става неуместен. На възраст 10-11 г. те вече са противни на връстниците и учителите си. Дори и в този късен период съсредоточеното внимание, особено от страна на бащите, трябва да бъде особено настойчиво, за да успее да ограничи детското поведение, да обуздае неговата агресивност и подпомогне съзряването му.

## **Как да представим своето съсредоточено внимание**

Сега, след като знаем колко съществено е съсредоточеното внимание за детето, как да го реализираме? Според мен най-добрият начин да го сторим е да останем насаме с детето. Предполагам, че вече си мислите колко трудно ще се постигне това. Прави сте. Да намерим време, за да бъдем насаме с детето, свободни от други ангажменти е нещо, което смятам за най-трудната страна в отглеждането на детето. Вие бихте казали, че това разграничава добрите родители от другите; жертващите се родители от онези, които не го правят; най-грижовните от най-малко грижовните; родителите, установили своята ценностна система от онези, които не са. Нека си признаем: доброто възпитание на детето изисква време. Да намерим време в нашето свръхангажирано общество е трудно, особено след като децата често са пристрастени към телевизията и предпочитат да посветят времето си на нея. Това прави съсредоточеното внимание още по-съществено. Днес, повече от всеки друг път в историята, децата са изложени на влиянието на много сили извън семейството. Нужни са огромни усилия, за да отделим време от претовареното си разписание, но и наградите не са малки. Чудесно е да видиш детето си щастливо, сигурно, прието добре от връстниците му и от възрастните, учещо и постъпващо по-възможно най-добрия начин. Но повярвайте ми, скъпи родители, това не става автоматично. За него трябва да заплатим определена цена! Трябва да намерим време да оставаме насаме с всяко от децата си.

Джон Алгзандър, президент на ИнтерВарсити Крисчън фелоушип има четири деца. На Конференция неотдавна той сподели колко му е трудно да намира време за всяко поотделно. В крайна сметка решил да отделя поне по час и половина за всяко от децата си в неделния следобед. Тук всеки трябва да намери своето решение.

Аз също трудно се справям с бремето си, колкото ми е възможно, опитвам се да го запазя за моите деца. Например, дъщеря ми взима уроци близо до офиса ми всеки понеделник след обяд. Аз разпределям ангажиментите си така, че да ѝ осигуря вниманието си. След това отиваме в някой ресторант и вечеряме заедно. В тези моменти, без да се опасявам от прекъсвания и насрочени ангажменти, аз мога да ѝ отдам пълното си внимание и да изслушам онова, което тя иска да ми каже. Само в този контекст, насаме без натиска на предстоящите задачи, родителите и децата могат да постигнат такива специфични, незаменими взаимоотношения, от които неистово се нуждае всяко дете, за да посреща реалностите на живота. Детето ще си спомня точно тези

моменти. Когато животът стане труден, особено в проблемните години на пубертета, изпълнени с конфликти и стремеж към независимост.

В моментите на съсредоточено внимание родителите могат да се възползват от възможността да осъществят зрителен и физически контакт с детето си. Точно тогава този контакт придобива особено значение и влияние върху живота на детето.

Разбира се, когато човек има повече деца, е по-трудно да им осигури съсредоточено внимание. Спомням си, че съветвах едно 7-годишно момиче, което имаше много проблеми в училище и къщи, учебната работа, с връстниците, роднинските взаимоотношения, както и детинско поведение. Сигурно вече сте отгатнали проблема. Тя имаше девет братя и сестри и скъпите ѝ родители не можеха да намерят време, за да ѝ осигурят нужното внимание. Всъщност те не съзнаваха, че това момиче страда от липса на съсредоточено внимание, защото всичките им деца бяха добре приспособени. Родителите бяха фермери и денят им обикновено преминаваше в доене, хранене на животните и обработване на земята. Те прекарваха достатъчно време насаме с всяко дете само за да предотвратят евентуални проблеми. Но поради възрастта си, индивидуалните си характеристики, поредността на раждането си и естествения ход на събитията, точно това дете, дъщеря им нямаше възможност да се радва на необходимото внимание от страна на родителите си. Тя се чувстваше пренебрегната и необичана. Родителите ѝ я обичаха нежно, но тя не го чувстваше и затова не го знаеше.

## **Внимателното планиране е резултатно**

От този пример е ясно колко е важно да планираме така времето си, че да отделяме съсредоточено внимание на всяко едно от децата си. Това е трудно. В семействата с две деца всеки родител често е в състояние да прекарва известно време с всяко от децата. В семействата с повече деца проблемът се задълбочава. И, разбира се, в семействата с един родител изчисленията ще са още по-трудни. Обаче внимателното планиране си струва: например, в определен ден (да кажем следващия петък) някое от децата може да е поканено на празненство, друго – при роднини, а третото да остане свободно. Един внимателен родител, който държи на децата си, ще сметне това като златна възможност да окаже съсредоточено внимание на свободното дете. Разбира се, плановете ни трябва да са съобразени с всяко и всички деца, иначе ще имаме същия проблем, както при в семейството с девет деца, за което току-що говорихме. Това е особено трудно, когато едното от децата ни е невзискателно, а другото е с високи изисквания. Трябва да отхвърлим концепцията, че най-скърцащите панти се нуждаят от смазване. Всяко дете има едни и същи нужди, независимо дали изисква те да бъдат задоволени или не. Особено онеправдани в случая са невзискателните, пасивните, които също са нормални деца. А ако братята или сестрите им са деца с изисквания, за родителите ще бъде още по-лесно да ги пренебрегнат, докато проблемът наистина назрее.

За да следите за неочаквани възможности, е необходимо допълнително време. Например то е налице, когато родителят се окаже сам в къщи с едно от децата, докато другите играят навън. Това е още една възможност да изпълним емоционалния резервоар на детето си, предотвратявайки възможните проблеми. Това време на съсредоточено внимание може да бъде съвсем кратко, минута или две, но то може да върши чудеса. Всеки момент си струва. То е като влагане на депозит в спестовна каса. Докато балансът е здравословен, емоционалният живот на детето ще бъде нормален и проблемите му ще са по-малко. Това е и една инвестиция в бъдещето, особено за годините на пубертета.

Всеки влог вдъхва увереност, че предстоящите години на пубертета ще протекат спокойно, нормално, приятно и резултатно, както за родителите, така и за детето. Залозите са високи. Какво по-лошо от един своенравен син или дъщеря в пубертета? Какво по-добро от един уравновесен тийнейджър?

Разбира се, важни са и по-дългите периоди на съсредоточено внимание. В процеса на растежа тези периоди трябва да се удължават. По-големите деца се нуждаят от време, през което да бъдат предразположени, което да ги освободи от тяхната унилоост и ги накара свободно да споделят съкровените си мисли, и особено проблемите си. както виждате, колкото по-рано предоставим на детето необходимото съсредоточено внимание, толкова, по-естествено ще възприема то живота и толкова по-лесно то ще свикне да споделя емоционалните си нужди със своите родители. От друга страна, ако родителите не осигурят тези моменти, как могат да очакват от децата да се научат да общуват смислено с тях? Залозите са високи, наистина. Какво по-лошо от това, да имате непокорно дете, несподелящо с вас чувствата си? Какво по-добро от това, детето ви да може спокойно да споделя с вас всичко?

Това е трудно и изисква време. Но много хора, които съм срещал, са споделяли с мен различните начини, по които го правят. Спомням си, че слушах по този въпрос Джоу Бейли - християнски автор. В календара си той отбелязвал определените периоди, които трябвало да прекара със семейството си, и ако някой му се обадел за някакъв ангажимент, той вежливо отклонявал поканата с думите, че вече е зает. Друга интересна идея на Бейли, която много ми хареса, е използването на различни флагчета за всеки член от семейството. Всеки флаг бил оцветен така, че да характеризира индивидуалността на съответния член от семейството, и носел неговото име. Обикновено детето го получавало на рождения си ден. Освен това флагът се поставял на пилон пред Къщата при специални случаи, например, при предстоящи рождени дни. Когато детето се прибира у дома след екскурзия или заминава в колеж. Това е един пример за косвено съсредоточено внимание.

## **Когато присъстват и останалите**

Споменахме, че съсредоточеното внимание се отдава на детето насаме. Когато другите членове от семейството отсъстват. Но въпреки това съществуват моменти, в които детето трябва да получи специално внимание, независимо че и останалите членове на семейството са в къщи. Това е особено важно, когато детето е болно, страда емоционално или по някаква причина е потиснато. В следствие на това, то е подвластно на отрицателния контрол на своите чувства и/или постъпки.

Нека по този повод ви дам един пример. Дълбоко загрижени родители потърсиха от мен съвет за 12-годишния си син Тим. Първи братовчед на момчето, също 12-годишен, дошъл да живее у тях. Братовчедът бил момче с високи изисквания, засенчвал Тим и поглъщал цялото внимание на родителите. Чувствайки се изместен от влиятелния си братовчед. Тим станал потиснат, затворен и необщителен. Разбира се, част от моя съвет към родителите бе да отделят повече съсредоточено внимание както на Тим, така и на братовчедата, което означаваше да остават повече насаме с всеки от тях. Обаче в ситуацията, когато присъствали и двете момчета, братовчедът продължавал ярко да доминира. Тогава посъветвах родителите да отдават на всяко от момчетата съсредоточено внимание, когато братовчедът се опитва да доминира. Родителите бяха в състояние да го сторят: обръщали се направо към Тим, когато е негов ред да говори, отдавали му нужния зрителен и физически контакт, отговаряли на неговите коментари. Когато идвал ред на братовчедата да говори всичко това се повтаряло и с него.

Този вид съсредоточено внимание обикновено е резултатен само ако детето ви получава нужното му внимание и когато сте насаме. Между другото споделих тези прости принципи с учителите и това промени коренно тяхното обучение и възпитание на всяко от децата.

Съсредоточеното внимание поглъща време, В него трудно се постоянства и често то е тежко бреме за изчерпаните вече родители. Но съсредоточеното внимание е най-мощното средство, поддържащо пълен детския емоционален резервоар, и инвестиращо в неговото бъдеще.

## Уместна и неуместна любов

Бих искал да обсъдим спора около прекалената любов. Една от страните в спора смята, че прекалената любов ще разглези детето, докато другата твърди, че не можем да обичаме детето си прекалено много. Неяснотите в тази област често карат отделните страни да вземат крайни позиции. Мнозина от първата група, например, прекаляват с дисциплината, докато мнозина от втората група са прекалено либерални.

Бих искал да ви покая да преразгледате резултатите в светлината на концепцията за уместната любов. Смятам, че ако дефинираме уместната любов като любов, която, изразена към детето, ще осигури правилното му възпитание и ще поощри емоционалното му развитие и самочувствие, картината ще се изясни. Тогава можем да подкрепим принципа, че детето се нуждае от изобилие от уместна любов и, разбира се, не ще се нуждае от неуместна любов.

## Неуместна любов

Смятам, че можем да дефинираме неуместната любов като внимание, което проявено към детето, спъва емоционалното му развитие, без да посреща емоционалните му нужди, което предизвиква нарастваща зависимост от родителя и затруднява самореализацията на детето. Четирите най-основни типа неуместна любов са собственничество, съблазнителност, заместителство и размяна на ролите. Нека ги разгледаме поотделно.

## Собственничество

Собственничеството е склонността на родителите да насърчават детето си да бъде зависимо от тях. Пол Турние, известен швейцарски специалист, анализира много интересно тази тема в статията си „Значението на собственничеството”. Той твърди, че когато детето е малко, зависимостта е „очевидна и почти пълна”. Но ако тази зависимост не отслабне в процеса на растежа, тя се превръща в пречка за емоционалното развитие на детето. Много родители се опитват да направят детето си зависимо от тях. Д-р Турние твърди, че го правят „чрез внушение или емоционално изнудване”, или използват авторитета си и настояват за подчинение. Детето е тяхно. Те имат права върху него, защото им принадлежи. Подобни родители се наричат „собственици”. Те гледат на детето си като на обект или вещ за притежание, а не като на личност със собствени права, която постепенно става независима и започва да разчита сама на себе си.

Детето трябва да уважава родителите си, но да бъде самото себе си. Това, разбира се, не означава, че не трябва да има ограничения или че всичко му е позволено. (Всяко дете се нуждае от напътствия и възпитание). Това означава да насърчим детето да мисли, да бъде непринудено, да осъзнае, че е отделна личност, която все повече и повече трябва да поема отговорността за себе си.

Ако ние, родителите, пренебрегнем детското право за независимост, ще се случи едно от следните две неща. Детето може да стане прекалено зависимо от нас и прекалено покорно, пропускайки да се научи как да живее в света. То може да стане лесна плячка за силно волеви, авторитарни личности и групи като на Муун или пък е възможно, когато порасне, отношенията му с нас да се влошат. То все по-често ще отхвърля съветите ни.

Както д-р Турние предлага, ние трябва да притежаваме така, като че ли нищо не притежаваме. Човекът никога няма истински да притежава каквото и да било. „Господна е земята и всичко на нея” (I Кор. 10:26).

Разбира се, у всеки родител има известно собственничество. Но ние трябва да се погрижим 1) да го открием у себе си; 2) да го разграничим от истинската загриженост за възпитанието на детето, особено от загрижеността за нуждата му да разчита само на себе си; 3) доколкото е

възможно, постоянно да живеем с това съзнание; 4) да отхвърлим въздействието на собственичеството.

## Съблазнителност

Вторият неуместен начин за изразяване на любовта е чрез съблазняване. Трябва да започна с думите, че по тази тема се пише трудно, защото не е лесно да се дефинира съблазнителността. Думата може да се използва за предаване на всичко – от предизвикателство с цел секс, така и до оскверняване.

Във връзка с нашата тема, мисля, че е достатъчно да дефинираме съблазнителността като съзнателен или несъзнателен опит да предизвикаме плътски/сексуални чувства при срещата с детето.

Пример за това бе дискутиран неотдавна на семинар за детската психиатрия. 7-годишно момиче било заведено в психиатрична клиника поради честа мастурбация и лоши прояви в училище. Изследванията показали, че детето прекарва дълго време, фантазирайки (мечтаейки) за смъртта на майка си и живот насаме с баща си. Отбелязано бе също, че бащата прекарвал много време, държейки, милвайки и галейки детето по такъв начин, който изглежда предизвиквал чувствена наслада и у двамата. Когато тези факти били откровено споделени с бащата, той отговорил: „Ей, Богу! Аз осъзнавах, че когато я изплаквам от сапуна, докато се къпем заедно, тя реагира като зряла жена.” Това бе случай, в който бащата определено беше съблазнителен. Но без явно (напълно) да осъзнава действията си. В почти всички случаи от този род, брачните взаимоотношения не бяха наред. В семействата с нестабилен брак тези прояви на съблазън не са изключени, макар и не в такава степен.

Какво мислите за това писмо до Ан Лендърс, появило се в синдикалната колона на 28 декември 1976?

„Скъпа Ан Лендърс, не зная дали това е проблем или не. Касае се за красивата ни 12-годишна дъщеря. Виждам съм момичета, луди по бащите си, но не и нещо подобно на това.

Дона сяда непосредствено до (или върху) баща си при всяка възможност. Те играят с ръце и кокетничат като разглезени деца. Когато вървят заедно, тя или увисва на рамото му, или се прегръщат. Нормално ли е това? Подпис: Аз, обезпокоена.”

Дали сте родители на навлязла в пубертета дъщеря? Какво мислите? Добре или зле звучи това? Бихте ли се обезпокоили? Какво бихте направили?

Нека видим отговора на Ан Лендърс:

„Скъпа О, струва ми се, че докосванията са прекалено много. Днес едно 12-годишно момиче е по-скоро жена, отколкото дете. С Дона трябва да се разговаря, но добре е това да не бъдете вие.

Може би просветен роднина или възрастен приятел ще ѝ каже, че е неподходящо и нездравословно младо момиче да има толкова физически контакти с баща си. (Сигурно това поведение е забелязано и от други хора.)

Ако не познавате човек, който тактично, но и твърдо да ѝ каже това, потърсете помощта на училищния съветник. Смятам, че трябва да се подходи към Дона, а не към съпруга ви, той ще бъде склонен да отрече и да се отбранява.”

Искам да отговоря на отговора на Ан. Първо, съгласен съм, че физическият контакт в случая е може би прекален и звучи съблазняващо. Но това е виждането на майката и ако брачните взаимоотношения не са наред, Картината е замъглена. Накратко, нито ние, нито Ан знаем със сигурност дали е налице истинска чувствена съблазън. Може би тази ситуация е подобна на онази

от края на втората глава, където майката ревнува добрите взаимоотношения между бащата и дъщерята.

Да предположим, че съществува съблазън. Бихте ли отишли при 12-годишно момиче за да ѝ кажете, че собственият ѝ баща има сексуални аспирации Към нея? Днес е трудно да открием истинско уважение към родителите, което с времето не се променя.

Но въпреки всичко, относно отговора на Ан бих желал да направя един принципен коментар – той отразява общото мислене за любвеобвилните деца днес. Нейният съвет се състои в това: тъй като бащата изразява любовта си неуместно, той вече изобщо не трябва да показва своята обич. Видяхме колко жизнено важен е физическият контакт за момичетата през пубертета. В случая, бащата не постъпва правилно. Значи ли това изцяло да се прекъсне физическият контакт?

Опасявам се, че този начин на поведение е общоприет в нашето общество. Смята се, че тъй като някои родители съблазняват децата си, физическият контакт трябва да се сведе до минимум или въобще да се избягва. Аналогията е следната: тъй като днес видях изключително пълен човек, не би трябвало да ям въобще или пък мога да ям съвсем малко.

Друга причина, поради която много родители за съжаление избягват физическият контакт с децата си, е фактът, че може би действително изпитват сексуални чувства към тях. Това може да се случи на всеки родител, особено на бащите. Когато дъщерите са по-големи. Така че това е истинска дилема. От една страна, детето отчаяно се нуждае да чувства, че е обичано, и физическият контакт е съществен за това. От друга страна, родителите се чувстват неудобно, смятайки, че ще се изтълкува погрешно или може би – вредно за детето.

Мисля, че много любящи родители биха били особено облекчени в тази трудна област, ако осъзнаваха, че: 1) всяко дете, независимо от възрастта, се нуждае от уместен физически контакт; 2) да имаш мигновени сексуални фантазии или случайни сексуални чувства е нормално; 3) родителите трябва да отхвърлят тези неуместни чувства и да продължат нататък, давайки на детето онова, което му е нужно, включително и подходящ (несъблазнителен) физически контакт.

Като имаме това смущение, не е чудно, че толкова малко деца се чувстват истински, безусловно обичани.

Друг страх. Който родителите изпитват във връзка със съблазнителността, е хомосексуализмът. Изглежда съществува погрешното схващане, че прекалената любов на майката към дъщерята и на бащата към сина ще доведе до хомосексуализъм, но всъщност е точно обратното.

Изнасяйки лекции пред учителите в училищата, често съм се натъквал на такива случаи. Неотдавна една учителка ме запитва: „Д-р Кембъл, толкова обичам дъщеря си, че често я целувам и понякога по устните. Няма ли да я направя лесбийка?“ След като получих допълнителна информация, за да се уверя, че взаимоотношенията са нормални, отговорът ми беше: „Продължавайте така.“

## Два примера

Нека ви дам два примера. Вторият ще покаже на какво е способна уместната любов, включваща физическият контакт, спрямо сексуалната ориентация на детето. А в първият пример представя последствията от липсата на такава любов.

Първият пример е свързан с Ръсти, много добър мой приятел: „100% мъж“ и инструктор в Морския Корпус на Съединените щати. Той и чудесната му чувствителна жена имат четири момчета, „едно след друго“. Ръсти реши, че момчетата му ще приличат на него, яки и сурови мъже. Той ги третираше като морски възпитаници, със сурова и здрава дисциплина, без нежности, с безусловно подчинение и никакви въпроси.

В случая реакцията ви е важна. Как мислите, че се развиха тези момчета? Мислите ли, че следват стъпките на баща си? Смятате ли, че са се превърнали в „стопроцентови мъже“?

Последния път. Когато ги видях, те бяха крайно феминизирани. Маниерите им, говорът им и видът им бяха като на момичета. Изненадани ли сте? Не би трябвало! Наблюдавам го всеки ден. Момчета, със сурови, строги бащи, които не признават нежности, обикновено стават женствени.

Ето и втория пример. Преди родини имахме пастор. Който беше огромен мъж с груби черти. Самото му присъствие предизвикваше внимание. Той имаше топло, любящо сърце. По същото време синът му беше 3-годишен, толкова, колкото и моя Дейвид, но с една глава по-висок и с около 20 паунда по-тежък; „умален“ образ на баща си. Нашият пастор обичаше сина си топло и дълбоко. Беше много внимателен с момчето, даряваше го с много прегръдки, целувки и милувки.

Как мислите, че се разви това момче? Последва ли стъпките на баща си? Познахте. Този малък приятел беше точно като баща си. Имаше силна, здрава сексуална самоличност, беше едно уверено, щастливо, обичано, истинско момче. Той щеше да постъпва на този свят като баща си.

Ако тези два примера не са ви уверили, че проявата на преизобилна уместна любов е не само оправдано, но и необходима за всяко дете (момче и момиче) от страна на всеки родител, – нека ви представя и следния факт. Във всичко, което съм прочел и преживял, никога не съм се натъквал на нито един сексуално дезориентиран човек, който да е имал нежен, любящ и внимателен баща.

И така, благодарение на тези погрешни разбирания, както току-що се убедихме, малцина родители успяват правилно да отгледат децата си в емоционално отношение. Макар любовта в сърцата им да е огромна, приложена на практика е малко. Убеден съм, че тези погрешни схващания трябва да бъдат коригирани веднъж завинаги, и щом родителите разберат детските нужди, повечето от тях ще са в състояние да осигурят свръхизобилието от уместна любов, което всяко дете трябва да получи.

## Заместителство

Третият най-често срещан вид неуместна любов е заместителската. Заместителството или заместителна-а любов значи да живееш живота на другия или да мечтаеш чрез живота на детето си. Един от най-пагубните видове заместителство са романтичните фантазии на майката или нейните очаквания по отношение на дъщеря ѝ. Майката прави това, насочвайки дъщеря си към взаимоотношения и ситуации желани от самата нея. Този феномен се проявява в натрапчивия интерес на майката към интимните детайли от живота на дъщеря ѝ; след като бъдат споделени, те се превръщат в чувствена наслада за майката. Пагубността на този процес е очевидна. Детето може да попадне в ситуации, за които не е достатъчно зряло. Бременността е само едно от възможните последствия. Друг често срещан резултат е деградация на детската репутация. Това може да нарани представата на детето за самото себе си и неговото самоуважение.

Този вид заместителство може да се появи и между баща и син с подобни последствия. Баща, който прилага собствените си сексуални умения посредством действията на сина си, погубва не само неговия живот, но и живота на онези, които са свързани с него. В случая, момчето е принудено да възприема жените само като сексуални обекти. За него ще е трудно да общува с жените като с личности с чувства и особено като с равни.

Разбира се, има много варианти на заместителството. Тези, които току-що описахме, са най-пагубни.

Друг пример за заместителство е баща, използващ сина си за осъществяване на собствените си спортменски копнежи. Ако искате да видите този феномен в действие, идете в най-близката детска спортна лига. Бащата, ориентиран към заместителство, така емоционално участва в играта, като че ли той самият е играч. Може да го видите свирепо ядосан на съдията, ако свири срещу

сина му. Най-лошото от всичко е, че такъв баща ще укори и унизи сина си, ако той допусне грешка.

Какви мисли предизвиква това у вас? Старият проблем с условната любов. Колкото по-заместителни сме с децата си, толкова по-условна става любовта ни относно техните успехи и начина, по който задоволяват собствените ни заместителски нужди.

Но нека приемем и това. Всички ние до известна степен сме заместителни, нали? Миналото лято открихме, че 8-годишният ни син е доста добър играч по бейзбол. Докато седях и го наблюдавах, по някаква странна причина умът ми ме пренесе назад, в дните, когато бях професионален играч. Трябваше да си припомня как отчаяно се стараех да достигна в по-висока лига. Докато наблюдавах Дейвид, играещ така добре, болката и разочарованието от провала ми се открийа съвсем ярко. Чудно, защо? Каква грешка бих направил, ако заместителски се бях опитал да постигна погубените си мечти посредством сина си! По-добре би било да наблюдавам себе си.

Заместителството става пагубно, когато трансформира любовта ни така, че я прави зависима от поведението на детето и на практика я превръща в условна любов. Ние, родителите, не трябва да допускаме собствените ни надежди, копнежи и мечти да определят вида любов, която детето ни получава.

Заместителството може да се разглежда и като един вид собственичество, ако то ни кара да възприемаме децата като собственост, чрез която да постигаме собствените ни мечти. Как при тази ситуация детето може да израсне самостоятелно, да мисли самостоятелно и да се реализира самостоятелно?

Трябва да опазим своята безусловна любов към детето. Трябва да го обичаме така, че то да изпълни Божия план за неговия живот, не нашите копнежи.

## Размяна на ролите

Размяната на ролите е описана от М. А. Морис и Р. У. Гоулд в техния Съюз на детското благоденствие, в публикация от 1963 г. Те я дефинират като „размяна на ролите по отношение на зависимостта, при което родителите изискват от невръстните си деца грижа и защита”.

Брант Стийл и Карл Полък описват размяната на ролите в книгата си „Съсипаното дете”, (Чикаго, Юнивърсити Прес, 1974, с.95). Те твърдят: „Тези родители очакват и изискват прекалено много от невръстните си деца. Това не само е възискателност по отношение на постиженията им, то прекалено явно надхвърля възможностите на невръстното дете да разбере Какво се иска от него и подходящо да отговори. Тези родители постъпват така, като че ли детето е по-голямо, отколкото е всъщност. Изследването на подобна аномалия води до ясното впечатление, че родителите се чувстват несигурни, че са обичани и гледат на детето като източник на сигурност, спокойствие и любящ отговор. Едва ли ще преувеличим, ако кажем, че родителите постъпват като изплашени необичани деца и възприемат детето си като възрастен, способен да им осигури любов и спокойствие... Тук се включват два основни елемента – високи очаквания и изисквания от страна на родителите към детето и неразбиране от страна на родителите за нуждите на детето, за неговите ограничени възможности и безпомощност – една значителна нечувствителност на родителите спрямо детето.”

Размяната на ролите е основното взаимоотношение в застрашителния феномен – злоупотреба с детето. Злоупотребяващият родител чувства, че детето трябва да се грижи за емоционалните му нужди, че той има право да бъде успокояван и гледан от своето дете. Когато детето не успее, родителят смята, че е в правото си да го накаже.

Злоупотребата с детето е крайната форма на размяната на ролите, но в известна степен всеки родител използва тази размяна на ролите. Понякога ние очакваме от децата си да ни накарат да се почувстваме по-добре. Тези случаи обикновено са налице, когато ние самите физически или



психически не се чувстваме добре. Може да сме потиснати, физически или психически болни, умствено или физически изчерпани. В тези моменти ние почти не разполагаме с емоционална храна за детето си. Тогава е много трудно да осъществим с него зрителен и физически контакт, както и да му отдадем своето съсредоточено внимание. Когато нашите емоционални или физически запаси са изчерпани, самите ние се нуждаем от зареждане. Трудно е да дадем, когато имаме съвсем малко, или нямаме нищо. В тази ситуация е много лесно да направим грешка, очаквайки от децата да бъдат спокойни, уверени, услужливи, зрели в поведението си и напълно покорни. Това не са характеристиките на едно нормално дете. Ако се наложи да поеме тази неестествена роля, детето няма да се развива нормално. Списъкът на смущенията, които могат да настъпят, е безкраен.

Ние, родителите, не трябва да допускаме подобни ситуации. Трябва да разберем, че родителите осигуряват отглеждането на детето, а не обратното. В периодите, когато не сме в състояние да го правим, е необходимо да се възстановим възможно най-бързо. И докато не сме готови да поемем тази съществена родителска отговорност, не трябва да очакваме децата ни да се грижат за нас. Разбира се, те могат да ни помагат, и изпълнявайки поръчките ни носейки ни разни неща, ако сме болни, но не трябва да очакваме да ни подхранват емоционално.

Трябва да направим всичко, за да предотвратим моментите, в които няма да сме в състояние да се грижим за децата си. Това може да означава по-добра грижа за телата ни с цел да се предпазим от болести и умора, например разумна диета, много почивка и много упражнения. То включва и грижата за емоционалното ни здраве чрез поддържане на някакво хоби или други отморяващи дейности, които да ни предпазят от депресия или психическо изтощение. Това означава и поддържане на освежаващ и вълнуващ духовен живот чрез отделяне на достатъчно време за молитва и размишление. И най-важното, това означава, че трябва да пазим брака си здрав, силен и сигурен. Съпругът или съпругата трябва да заема второ място, а децата ни – трето. Запомнете, ако опазим себе си емоционално и духовно пълноценни, ние бихме могли да дадем повече на децата си. Това отново ни връща към установяването на ценностите и планирането на целите.

## **Не изхвърляйте бебето заедно с мръсната вода**

Разгледахме четирите най-често срещани видове неуместна любов и няколко разпространени погрешни схващания. Разбира се, това са взаимоотношения, които искаме да избегнем. Те не са добри нито за детето, нито за родителя.

Обаче, избягвайки тези грешки, нека „не изхвърляме бебето заедно с мръсната вода“. Нека не правим още по-голямата грешка да отнемем на детето и уместната любов. Това е една от най-често срещаните грешки при отглеждането на всяко дете. Много повече деца страдат от липса на уместна любов, отколкото от израз на неуместна любов.

Уместната любов е необходима за благоденствието и благосъстоянието на детето. Неуместната обслужва ненормалните нужди и домогвания на родителя.

Трябва да признаем: нашите деца имат съществени нужди, които могат да бъдат задоволени само от родителите им. Ако разберем, че не можем да удовлетворяваме тези нужди, ако не можем да поддържаме пълен емоционалния им резервоар, ако не можем да им дадем изобилие от зрителен контакт, физически контакт и съсредоточено внимание по подходящ начин, по-добре е да потърсим помощ, и то бързо. Колкото по-дълго чакаме, толкова повече ситуацията ще се влошава.

---

## 8

### Детският гняв

---

Гневът е естествен отговор при всички нас, включително и при децата. Но да се справиш с детския гняв според мен е може би най-трудната страна от отговорността да си родител. И защото е трудна, повечето родители отговарят на детския гняв по неправилен или пагубен начин.

Помислете върху това. Когато детето е ядосано, то е твърде ограничено в начините, по които може да изрази своя гняв. То има само две възможности – да изрази гнева си или чрез своето поведение, или с думи. И двете форми затрудняват родителя да отговори подходящо.

Ако детето изразява гнева си, например като си удря главата, хвърля играчките си, блъска или рита срещу, подобно поведение трябва да се вземат мерки. От друга страна, ако детето изразява яда си с думи, той почти сигурно ще бъде посрещнат от родителите като небрежен, незачитащ и неуместен. И този начин на изразяване на гнева също е нетолерантен и неприемлив. Какво може да направи родителят?

Като пара в котел, гневът трябва по някакъв начин да бъде изразходван. Никой, включително и малкото дете, не може да потиска гнева си и да продължи да го задържа изцяло у себе си. Това е едно от най-пагубните неща, на които можем да принудим малкото дете. Ако не позволим на детето да изрази гнева си по някакъв начин, то ще трябва да го задържи у себе си – все по-навътре и по-навътре, което ще има разрушително въздействие върху живота му по-късно. Ако детето е наказано за това, че изразява гнева си – с думи или чрез поведението си, – то няма друг избор освен да го потисне и задържи навътре в себе си. Като резултат, това дете никога няма да може да се научи да контролира разумно гнева си.

Аз наричам това „капан на наказанието“. Като родители ние трябва да разберем, че наказанието не е начинът да научим децата си да се справят със своя гняв.

Друга честа грешка, която родителите правят, изправени пред детския гняв, е в отговор да избухнат и да стоварят бремето на своя гняв върху детето. Децата са безпомощни пред лицето на родителския гняв. Те не разполагат със защитни средства спрямо него. Най-обичайния пример тук откриваме в сурова реплика Като: „Никога вече да не правиш така (или да не говориш така)! Разбра ли?“ Когато родителят крещи на детето си, той на практика затваря всички нормални пътища, по които детето може да изрази гнева си, и, както вече подчертах то трябва да го задържи вътре в себе си и да прибави към него родителския гняв.

Несъмнено огромна част от родителите днес не съумяват да се справят с гнева на децата си. Ако детето изразява яда си или чрез своето поведение, или с думи, те го наказват или гневно му се карат, или го хокат и наказват едновременно. Ще повторя, че тъй като това са единствените начини за детето да изрази гнева си, то се оказва принудено да го потисне навътре в себе си.

Защо това е толкова пагубно? Защото, както подчертах, гневът в крайна сметка трябва да се изразходва по някакъв начин. Ако се потиска прекалено много, той ще се трансформира в „пасивно-агресивно поведение“. Пасивно-агресивното (ПА) поведение е предимно несъзнателно (извън детското усещане) и насочено срещу авторитета. То е несъзнателна мотивация от страна на детето да развенчае всички авторитетни фигури (родителите и учителите особено), като прави точно обратното на онова, което се очаква от него. Щом веднъж пасивно-агресивните черти започнат да влияят върху поведението на детето, дисциплината се превръща в кошмар.

Пасивно-агресивното поведение (като противоположност на открития, честен, пряк и словесен израз на гнева) е такъв израз на гнева, който се стоварва обратно върху човека по косвен път. Няколко прости примера за това са бавенето, разтакаването, шляенето, инатът, преднамерената ползотворност и разсеяността. Подсъзнателната цел на ПА поведение е да се разстроят родителите или авторитетните фигури и да се предизвика гняв.

Пасивно-агресивните начини за справяне с гнева са непреки, коварни, саморазрушителни и пагубни. За съжаление тъй като пасивно-агресивното поведение е подсъзнателно мотивирано, детето не може да осъзнае, че използва това съпротивляващо се, спъващо поведение, за да освободи насъбралия се у него гняв и да разстрои родителите си.

Един от начините, по които малкото дете отрано проявява ПА тенденции, е да се напишква след като родителите му са го научили да използва тоалетната – много ефективен, но нездравословен начин за изразяване на гнева. В повечето случаи родителите забраняват израза на какъвто и да било гняв, особено словесен. Много малко родители могат да се оправят в подобна ситуация. Повечето си вкарват автогол – колкото повече наказват детето си, толкова повече то се напишква, защото подсъзнателно иска да ги разстрои. Каква дилема! В това положение както родителят, така и детето са за съжаление.

Много деца, които ходят на училище, използват ПА, за да изразят гнева си, като получават по-ниски оценки от тези, на които са способни. Тяхното отношение прилича на това: „Можеш да заведеш коня до водата, но не можеш да го накараш да пие.” За детето ПА, което използва слабите си оценки, за да ядоса родителите си, това значи: „Можеш да ме накараш да ходя на училище, но не можеш да ме принудиш да получавам добри оценки.” Ще повторя, спрямо ПА поведение родителите са безпомощни – детският гняв е контролиран и не се проявява видимо. Колкото повече родителите се объркват и разстройват (което е и подсъзнателната цел на всичко това), толкова повече се влошава положението.

Важно е отново да подчертая, че детето ПА не постъпва съзнателно или целенасочено, за да разгневи авторитетните фигури. Действията му са част от един несъзнателен процес, за който то не си дава сметка и към който е било тласнато посредством „капана на наказанието”.

Пасивно-агресивното поведение е много често срещано. Защо? Защото повечето хора не разбират гнева или не знаят как да се справят с него. Те чувстват, че гневът е някак нереден или грешен и трябва да бъде изкоренен от детето. Това е сериозна заблуда, защото всяко човешко същество е изпитвало гняв (докато не се научи да го контролира). Ако когато детето ви е ядосано, вие го пляскате или му крещите: „Спри да говориш по този начин! Забранявам ти!”, или викате: „Млъкни или ще те плесна!”, какво може да направи то? Само две неща – може да не ви послуша и да продължи „да говори по този начин” или да ви послуша и „да спре да говори по този начин”. Ако избере второто и престане да изразява яда си, той просто ще бъде потиснат и ще остане ненамерил изход в детското подсъзнание, в очакване да се прояви по-късно чрез неуместно и/или пасивно-агресивно поведение.

Друга грешка, която правят някои родители по отношение на потискането на гнева, е неуместният хумор. Когато ситуацията стане напрегната, особено ако някой започва да се нервирва, има родители, които се шегуват и се опитват с хумор да разредят напрежението. Разбира се, хуморът е чудесно средство във всяко семейство. Но когато той се използва постоянно, за да се избегне нужното справяне с гнева, децата просто не могат да се научат да го преодоляват по подходящ начин.

Пасивно-агресивното поведение лесно се превръща в твърдо установен, обичаен модел, който може да се запази за цял живот. Ако по време на пубертета детето избягва честното и открито справяне с гнева по един подходящ начин, то може да си служи с пасивно-агресивни похвати във взаимоотношенията му с партньора, децата, работата, колегите, приятелите. ПА поведение е главната принуда, която води към наркотици, извратен секс, провал в училище,

бягства и самоубийство. Каква трагедия! И повечето от тези нещастни хора едва ли осъзнават своя пагубен модел на поведение или своите проблеми с преодоляването на гнева.

Пасивно-агресивното поведение е най-лошият начин да се справяме с гнева по няколко причини: 1) то лесно може да се превърне в твърдо установен, неизменен модел на поведение, който да се запази през целия живот; 2) то може да изкриви индивидуалността на човека и да го направи твърде неприятен; 3) то може да се отрази на всички взаимоотношения на този човек; 4) то е едно от онези смущения в поведението, с които е най-трудно да се справим и да ги коригираме.

Да принуждаваме детето да потиска гнева си и да не се справя с него по подходящ начин, значи да го обучаваме на онова, което не трябва да прави. Решаващо е да научим детето да контролира гнева си по най-уместния начин. Това ще стане, като го научим да трансформира гнева си а не да го потиска.

Да научим своето малко или пораснало дете да контролира гнева си – това е според мен наистина най-трудната част от родителската отговорност. Първо, то е най-трудно, защото не идва естествено, както видяхме естественият ни отговор на детския гняв е да бъдем още по-ядосани от детето и да стоварим гнева обратно върху него.

Второ, да го научим по най-добрия начин да контролира гнева си е много трудно, защото това е дълъг и еднообразен процес. Крайната цел е детето ни да е в състояние да контролира зряло своя гняв, когато стане на 16 или 17 години. Това е бавен процес, защото контролирането на гнева е въпрос на узряване. Един незрял възрастен се справя с гнева незряло; един зрял възрастен се справя с гнева зряло. Пасивно-агресивното поведение е най-незрелият начин за контролиране на гнева. Най-зрелият начин е с думи, любезно да разсеем гнева към човека, на когото сме ядосани, ако това е възможно. От никое дете не можем да очакваме бързо да се научи да контролира гнева си. Мъдрият родител осъзнава, че добре гледаното дете ще научи много постепенно тези същностни уроци, преминавайки от един стадий на развитие в друг. От детето може да се очаква да се научи как конкретно да се справя успешно с гнева си не преди да е навършило 6, 7 или дори повече години. Дотогава ние като родители трябва да се стремим пасивно-агресивното поведение да не пусне корени в нашето дете. Когато то е в състояние да възприема ние можем да го обучаваме конкретно как да контролира гнева си все по-зряло – колкото по-голямо става. Темата е твърде обширна, за да бъде обхваната в тази кратка глава. Но тя е разработена задълбочено в книгата „Възприемащи и невъзприемащи деца”.

Внимавайте и използвайте наказанието като крайна мярка, „въздържайте се да стоварвате своя гняв върху детето. Родители, моля ви, направете всичко, което е по силите ви, за да останете любезни с детето си и въпреки това да бъдете уместно твърди. Ако има две думи, които обобщават родителските грижи, стремящи се да наподобяват Христовите, те са: любезност и твърдост.

Любезността включва нежна обич, оптимизъм и стремеж да не се насаждат страх и безпокойство у детето, особено чрез нашия собствен гняв. Твърдостта включва ясни изисквания и последователност. Твърдостта не значи грубост и липса на гъвкавост. Тя е съобразена с възрастта, способностите и степента на зрялост на детето, когато детето ви навлезе в пубертета, прочетете „как истински да обичаме израсналото си дете” , шестата и седмата глава, които ще продължат да ви насочват по-нататък, към проблемите на тази възраст. Това включва как да научите детето си да контролира зряло гнева си, когато е на 16 или 17 години. Никакво ПА поведение след тази възраст не трябва да се допуска.

Да, трудно е да научим детето си да контролира своя гняв, но това е една от най-големите отговорности на родителите днес. Като родители ние трябва да се отнесем сериозно към това и да внимаваме особено дали действително знаем какво всъщност правим. Рискът е твърде голям!

---

## 9

### Дисциплина: какво значи това?

---

Периодично изнасям серия от лекции върху взаимоотношенията родители-деца в църкви или пред други групи. Представям материала по начин, подобен на този в книгата. Преди да пристъпим към дисциплината, разговаряме три или четири часа за това, как да обичаме детето. Понякога, след два или три часа някой родител идва при мен с думите: „Лекциите ви дотук ми допадат много. Но кога ще стигнем до дисциплината? В тази област имам проблеми и се нуждая от отговори.”

Този беден родител вероятно не е разбрал 1) връзката между любов и дисциплина и 2) значението на дисциплината. В съзнанието си той е разделил любовта от дисциплината, като че ли това са две отделни цялости. Не е чудно, че този родител има проблеми с контролирането на детето си.

Родителите, които са объркани така, обикновено смятат, че дисциплината значи наказание (според някои бой).

И двете мнения са погрешни. За тези родители аз подчертавам, а надявам се да подчертая и за вас, скъпи родители, че любовта и дисциплината не могат да бъдат разделени и че наказанието е много малка част от дисциплината.

За да имаме дисциплинирано дете, първият факт, който трябва да разберем е, че първата и най-важна част от добрата дисциплина е да накараме детето да се чувства обичано. Това, разбира се, не е всичко, но е най-важното.

Споменатото дотук в тази книга е най-важният аспект на дисциплината и ако искаме да очакваме максимални резултати от нея, трябва да приложим първо този аспект. Ако вече не сте приложили прочетеното досега и не поддържате пълен емоционалния резервоар на детето си, безсмислено е да продължавате нататък. Ако не сте накарали детето си да се чувства обичано чрез изобилие от зрителен контакт, физически контакт и съсредоточено внимание, осигурени по подходящ начин, моля, не четете по-нататък. Резултатите ще ви разочароват. Прилагането на контролираща поведението техника без основата на безусловната любов е варварско и нехристиянско. Може детето ви да е добре възпитано, докато е малко, но по-късно резултатите ще станат съвсем обезсърчителни. Само здравата основа на любящите взаимоотношения устоява на всички Житейски Кризи.

#### Какво значи дисциплина?

Преди да продължим ще се спра на дефиницията на дисциплината. Какво представлява тя? В областта на възпитанието дисциплината е обучаване на детския ум и характер с цел да му се помогне да стане самообладан, конструктивен член на обществото. Какво включва това? Дисциплината включва обучаване чрез всички видове общуване. Насочване чрез пример, образец, устни напътствия, писмени напътствия, устни молби, писмени молби, поучаване, осигуряване на поучителни и забавни преживявания. Този списък е доста дълъг.

Да, наказанието фигурира в този списък, но то е само един от многото дисциплинарни методи и е най-негативният и примитивен фактор. За съжаление, понякога се налага да го

използваме, но за това ще говорим по-нататък. Сега трябва да подчертаем отново, че насочването към добри мисли и действия определено превъзхожда наказанието за лоши постъпки.

Разполагащи с ясна дефиниция за дисциплината, обмислете я отново във връзка с безусловната любов. Дисциплината е безкрайно по-лесна, когато детето се чувства истински обичано. Това е така, защото то иска да се идентифицира с родителите си, а е възможно да го стори само ако знае, че е истински обичано и прието. Тогава то е в състояние да приеме родителските напътствия без враждебност и задръжки.

Ако обаче детето не се чувства истински обичано, то среща истински трудности в идентифицирането си с родителите и техните ценности. Без силната, здрава и любяща връзка с родителите си, детето реагира на напътствията им с гняв, враждебност и непримиримост. То разглежда всяка тяхна молба (или заповед) като бремене и се научава да я отхвърля. При по-строгите случаи детето се научава да възприема всяка родителска молба със същата непоносимост, каквато е и цялостната му реакция към родителския (и в крайна сметка към всеки) авторитет – да върши точно обратното на това, което се очаква от него. Този вид емоционален безпорядък тревожно нараства в нашето общество и децата от християнските семейства не правят изключение.

Надявам се, осъзнавате колко съществена е безусловната любов за добрата дисциплина (обучение). Колкото по-непълнен е емоционалният резервоар на детето, толкова по-трудно то ще откликва на дисциплината (обучението). Един от аспектите на уместната любов, който още не е бил споменат, е съсредоточеното (активно) изслушване. Това е изслушване на детето по такъв начин, който го изпълва със сигурността, че вие знаете какво се опитва да сподели. Когато детето знае, че вие разбирате чувствата и желанията му, то е по-склонно да отговори позитивно на дисциплината, особено ако не сте съгласни с него. Нищо не обърква повече детето от усещането, че родителите му не го разбират. Това не означава, че трябва да изпълняваме детските му искания и капризи, то просто означава така да изслушваме детето, че то да не смята, че пренебрегваме мислите и чувствата му, когато използваме своя авторитет. Неоснователно ли е това? Ако мислите, че вие не приемате детето си като самоценна, отделна личност.

Помислете. Когато детето усеща, че оценявате позицията и чувствата му, вие уталожвате гнева и негодуванието, които могат да се върнат и да ви обхванат по-късно. Нима небесният ви Отец не го е сторил за вас? Христос каза: „Искайте и ще ви се даде, търсете и ще намерите, хлопайте и ще ви се отвори. Защото всеки, който иска, получава и който търси, намира, и на онзи, който хлопа, ще се отвори. Има ли между вас човек, който ще даде камък на сина си, ако му поиска хляб? Или ако поиска риба, ще му даде змия? И тъй, ако вие, които сте зли, умеете да давате блага на чедата си, колко повече вашият Отец, Който е на небесата, ще даде блага на искащите от Него?” (Мат.7:7-11)

Съсредоточеното изслушване изисква най-малкото зрителен контакт, наред с физически контакт и специално внимание, ако е възможно и уместно. Съзнанието, че разбираме детето (дори и когато не сме съгласни с него), обикновено помага. Повтарянето на мисли и чувства пред самото него е добър начин да се уверите, че то разбира, че е разбрано. Детските мисли и чувства могат да променят и вашите мисли и действия.

Спомням си един случай с 16-годишната ми дъщеря. Не е трудно да си го припомня, защото се случи наскоро. Позволихме ѝ да отиде на мач, на една училищна вечер с три други деца. Казахме ѝ да се прибере веднага след мача. Той трябваше да свърши около 10 ч. Пътуването трае обикновено 30-45 минути. В 11 ч. аз започнах да се безпокоя и в 11 и 15 позвъних на родителите на едно от момчетата. Те казаха, че групата се отбила у тях да вземе вериги за колата (заради зимната поледица) и те им предложили закуска. Децата напуснали дома около 11 и 10. Дъщеря ми се прибра вкъщи в 11 и 40.

Бях ядосан. След лекция за отговорността я пратих в леглото, определяйки едноседмично ограничение (беше обосновано). Защо действях, без да изслушам обясненията на детето? Мислех повече за себе си, отколкото за действителното положение. Онази вечер не се чувствах добре и

искаха да си легна рано. На следния ден имах много ангажменти. Второ, дъщеря ми закъсна повече от очакваното, без да се обади и да ни предупреди за закъснението. Смятах, че е напълно нехайна към цялата ситуация.

Имам разумна дъщеря. За да ми изложи всички факти, тя изчака следващия ден, когато бях възвърнал спокойствието и любящите си методи. Тя също знаеше, че когато не съм ядосан, изслушвам по-добре (съсредоточено изслушване). Поради промяната във времето децата бяха поели по по-безопасен път, който е по-дълъг. Ледът и снегът бяха направили пътищата хлъзгави. Тя каза истината с всички подробности. Пропускът ѝ се състоеше в това, че не е позвънила, за да ни предупреди за закъснението си. След като се извиних за гневната си реакция, аз намалих ограничението в съответствие с извършеното от нея.

От тази случка можем да извлечем две поуки. Първата е за значението на действителното изслушване на детето, когато то говори. Бих могъл да спестя на себе си гнева и на дъщеря си болката, ако преди да действам, я бях изслушал. Втората поука е важността на навременното контролиране на чувствата ни. Вярвам, че най-лошият враг на родителите при възпитанието на детето са собствените им неконтролирани чувства и особено гневът, както в току-що описаната ситуация, това може да ни накара да кажем или да направим нещо, за които по-късно ще съжаляваме. Прекаленият гняв, особено когато е неконтролиран, ще разстрои детето. Може дори да изглежда, че той помага на детското поведение, но това е само временно. В процеса на растежа прекаленият гняв на родителите (емоционалния взрив) ще засили неуважението към тях и наред с това ще разпали гнева и възмущението на самото дете. Когато спрете и размислите върху това, ще се съгласите, че неконтролираните чувства предизвикват неуважение у всекиго. А нима можем да очакваме друго от партньорите и децата си?

Вие знаете така добре, както и аз, че всички ние понякога изгубваме хладнокръвието си. Онова, което трябва да запомним, е, че след като сме го допуснали, не бива да се страхуваме да се извиним, когато нещата се уталожат. Добре е да намерим време да преразгледаме грешката си и въображаемо да „изиграем“ ситуацията правилно. Така следващият път ще сме готови за правилна реакция. Удивително е колко приятно общение се получава, когато някой от членовете на семейството е достатъчно доблестен да се извини, ако е сгрешил и е нарушил нечие спокойствие. Вярват или не, моментите на топлина и близост, които обикновено следват, са сред онези спомени, които детето (и родителите) никога не забравя. Те са безценни.

Но свръхемоционалните реакции могат да бъдат приети в семейството само в ограничен аспект, особено когато липсва извинение. Те трябва да се сведат до минимум. Как завършва това?

## **Контролирайте гнева си**

Важно е да запомним, че е трудно да контролираме гнева си при известни обстоятелства. Ето някои от тях: 1) Когато човек е потиснат; 2) Когато е уплашен; 3) Когато не се чувства добре физически; 4) Когато изпитва умствена или физическа умора; 5) Когато духовният му живот е беден.

За всеки от тези проблеми може да се напише цяла книга. Гневът е горене, подобно на пожар – започва от клечка кибрит хвърлена в тревата и свършва с горяща гора. До един момент, докато горят няколко стръка трева все още можем да го потушим, но пламнат ли храстите и дърветата вече нямаме контрол. Така става с гнева – горенето му може да се угаси, докато не премине повратната точка и стане неконтролируем горски пожар. Нужно е да се научим да усещаме тази точка.

Засега ще се задоволим да предупредим всеки родител да внимава за самия себе си в умствено, емоционално, физическо и духовно отношение. Недоброто състояние във някои от тези области може да затрудни отношенията родител-дете, брачните взаимоотношения, на практика

всички взаимоотношения главно чрез накърняването на нашата способност да контролираме гнева си. Нека да бъдем във форма. Неконтролираният гняв е пагубен за добрата дисциплина.

## Дисциплина и наказание

Надявам се, осъзнавате, че имаме да свършим много неща преди да очакваме от детето си да откликне на дисциплината. Всеки може да бие детето си с пръчка като основно средство. контролиращо поведението му. Това не изисква чувства, преценка, разбиране и талант. Да се ограничим с телесното наказание като принципен дисциплинарен метод означава да направим съществена грешка, приравнявайки дисциплината с наказанието. Дисциплината е направляване на детето по нужния път. Наказанието е само една част от това и колкото е по-малко, толкова по-добре. Моля, запомнете това твърдение: **колкото по-добре възпитано е детето, толкова по-малко наказание се изисква.** Детската реакция на дисциплината зависи главно от това, доколко детето се чувства обичано и прието. Така че, най-важната ни задача е да го накараме да се чувства обичано и прието.

Има няколко причини мнозина родители да попаднат в капана на наказанието, да възприемат идеята, че при възпитанието, най-важната им отговорност е да набият (да накажат) детето си.

Една от причините, поради която родителите попадат в този капан, са множеството книги, статии, семинари, институции, радиопрограми и вестници, препоръчващи телесното наказание и същевременно пренебрегващи и подминаващи всички други нужди на детето, особено нуждата му от любов. Малцина се грижат за детето и истинските му нужди. Прекалено много хора днес призовават догматично към наказание, наричайки го дисциплина, и препоръчват най-грубата и крайна форма на третиране на човека. Най-озадачаващото от всичко е, че наричат това християнски методи. Някои се позовават дори на библията (Притчи (23:13; 29:15; 13:24) за да оправдават биенето на детето. Но не споменават стотиците библейски стихове, говорещи за любов, състрадание, съчувствие, разбиране, опрощение, нежност, увещание, любезност, внимание и отдаване – като че ли децата имат нищожно или нямат никакво право на тези прояви на любов.

Привържениците на телесното наказание изглежда са забравили, че споменатата в Писанията овчарска тояга, е използвана почти изключително за насочване на овцете, а не за бой. Овчарите трябва да пасат овцете внимателно, особено агнетата, използвайки тоягата само за да ги предпазват да не се отклоняват от правия път и леко да ги подбутват по правилния път.

Не съм срещал някой от тези защитници да твърди, че са възможни случаи, в които наказанието да се окаже пагубно. Толкова много родители си тръгват от тези семинари или лекции с идеята, че телесното наказание е основният или дори единственият начин за връзка с детето.

## Резултатите от този подход

Виждал съм резултатите от този подход. Деца, които са били пасивни, услужливи, много спокойни, затворени и лесно направлявани, докато са били малки, поради липса на силна, здрава и любяща връзка с родителите си, , когато навлязат в пубертета стават предизвикателни, заядливи, трудни за контролиране, себични, егоистични, невнимателни, нечувствителни, непрощаващи, изпълнени с нетърпимост, отхвърлящи авторитета и отблъскващи. Какво е станало с току-що описаните деца? Гневът им е бил предизвикан от механична, сурова дисциплина (предимно наказателна), без основата на безусловната любов. Обичам една парафраза на Кенет Тейлър: „А сега, чуйте и вие, родители. Не корете и не хокайте децата си – ще ги направите гневни и враждебни. По-скоро, ги възпитавайте чрез любяща дисциплина, дадена ни от Самия Бог, с наставления и благи съвети.” (Ефес.6:4)



Забелязали ли сте онази единствена измамна черта у малко дете, което е възпитавано главно чрез наказание? Да, то се контролира лесно. Това е другата причина, поради която толкова много родители попадат в капана. Когато детето е малко, обикновено поведението му може да се контролира добре само с телесно наказание. Това е така, ако под добро поведение разбирате безмълвно подчинение, липса на непринуденост, липса на самоувереност и страхливо послушание.

Може би ще се изненадате, но съм виждал много малки деца, които, въпреки че са били възпитавани предимно с наказания и особено телесни, са били непокорни, даже и в ранната си възраст. Тези нещастни деца са били наказвани строго, но без резултат и даже често без да плачат. Разбира се, преди да дойдат при мен, повечето родители бяха опитвали всеки съвет, дори бяха увеличавали наказанията (например, ощипване на трапецовидния мускул), бяха награждавали с бонбони, или настаняваха децата в специални училища. Във всеки от случаите основният проблем беше липсата на любяща връзка между родителите и децата. Тези деца просто не се чувстват истински обичани и приети. В тази ранна възраст ядът и възмущението могат да се развият до такава степен, че и телесното наказание да не успее да сломи тези реакции.

## Сложете коня пред каруцата

Първите неща на първо място, скъпи родители. Прилагайте безусловната любов и след това – дисциплината. Слагането на коня пред каруцата ще осигури позитивните взаимоотношения между родителите и децата и ще сведе до минимум негативните намеси като телесното наказание, например. Забележете, не казвам, че безусловната любов ще отмени нуждата от телесно наказание. Как бих искал да е така, но уви. Колкото по-истинска и безусловна е любовта на родителите към децата, толкова по-положителни са взаимоотношенията им и толкова по-малка е необходимостта от наказание. За съжаление, понякога наказанието се налага и за това ние ще говорим по-нататък. Нека обобщим: за да накараме детето да откликне на дисциплината (обучението) ние, родителите, също трябва да му дадем това, от което се нуждае. Детето може да възприема (да се обучава) добре само ако е щастливо, ако се чувства спокойно, сигурно, удовлетворено, прието и обичано. Да очакваме от детето си да възприема, т.е. да бъде дисциплинирано, без да му даваме онова, от което се нуждае, е особено жестоко. А да го бием затова, че не живее според очакванията ни? Значи да се отнасяме с домашните си животни по-добре, отколкото с децата си.

Позволете ми да дам пример. Един агресивен млад треньор по футбол от гимназията веднъж беше ударил с пръчка 13-годишната ми (тогава) дъщеря, защото приказвала по време на обед в училищната столова. Обадох се на този училищен служител и го запитах дали неговата учебна система действително позволява децата да бъдат бити (особено момичета в пубертета от учители мъже с целия сексуален смисъл, свързан с подобен факт). Той отговори: „Да!” Когато го запитах дали бие кучето си, той каза: „Не.” Чудя се защо децата проявяват все повече неуважение и отхвърлят авторитетите. Можете ли да го проумеете?

## Капанът на телесното наказание

Едно важно основание, поради което използването на телесното наказание като принципен метод за контролиране на поведението е опасно, е, че то рязко облекчава вината. Телесното наказание деградира, дехуманизира и унижава детето. В резултат на това то може да чувства, че болят е достатъчно наказание. Ако телесното наказание се прилага доста често и строго, детето не ще чувства вина, която да оформи у него нужната съвест. Без основата на безусловната любов необходимите фази за развитие, особено необходимата идентификация с родителите, ще попречат на оформянето и дори ще осакатят изграждащото се здраво детско съзнание.

Мнозина забравят важния позитивен фактор на вината и я разглеждат като нежелано чувство. Прекалената вина е вредна, но когато е в нормални размери, тя е жизнено важна за формирането и поддържането на едно нормално съзнание. Нормалното, здраво съзнание,

задържащо детското поведение в нормални граници, е далеч по-добро от контролирането със страх, и е за предпочитане пред нищожния контрол или пък липсата на всякакъв контрол. Какво според вас кара един щастлив, добре приспособен младеж да контролира поведението си? Неговото съзнание. Ако искате да предпазите детето си от развитието на едно нормално отговорно съзнание, което ще го направи способно да се самоконтролира, изградете взаимоотношенията си с него на наказателна основа. Контролирайте поведението му главно чрез пляскане и хокане и бой.

Друго трагично последствие от телесното наказание е наречено идентифициране с агресора. Това е също механизъм, който унищожава вината. Детето се идентифицира с наказващия родител, поставяйки си на негово място, става агресивно и оправдава наказанието. Разбира се, това дете пораста, има деца и се отнася с тях така, както с него са се отнасяли. Ето защо оскърбяващите родители също са били оскърбявани от родителите си. Това прилагане на телесното наказание като основен начин за възпитание се предава от поколение на поколение. Това само по себе си е достатъчно лошо. След застрашително навлизане на насилието чрез всички средства за масова комуникация, особено телевизията, чудна ли е злоупотребата с децата и всички останали форми на насилие не са ли срамни за нацията? Докато ние, родителите, не започнем да изтъкваме най-належащите нужди на детето, т.е. безусловната любов и любящата дисциплина, положението ще продължи да се влошава. Ние родителите трябва да се противопоставим категорично на критиците, настояващи, че боят на детето (смуцаващо наказание и дисциплина) трябва да бъде основната форма на взаимоотношенията ни с него. Знаете ли, че много от тези критици въобще нямат деца? Преди да сме дали на детето онова, от което отчаяно се нуждае, то (и ние) ще страда.

Скъпи родители, предизвиквам ви да се вгледате във всички съвременни статистики относно децата и юношите в страната – училища, отношения, уважение към властта, емоционален смут, мотиви, наркотици, престъпления и т.н. Ситуацията е ужасна. Смятам, че основната причина за тази национална дилема относно младежта днес е, че нашите деца не се чувстват истински обичани, приети и гледани. Заобиколени от блюстителите на дисциплината (всъщност ориентирани към наказанието), от една страна, и привържениците на неясни, трудни за следване програми, от друга, родителите са объркани.

Използването на предварително съставени програми, основани на технически възпитателни методи като основно средство във взаимоотношенията с детето също е грешка. Тези програми, също като наказанието, имат своето място във възпитанието и могат да бъдат полезни, но не като принципен начин на отнасяне с детето. Някои от тези програми са доста добри, но обикновено техническите способности при тях се използват вместо безусловната любов или любящата дисциплина (обучение). Тук е грешката. Тези предварително определени методи могат да бъдат много ценни в някои ситуации (които ще споменем по-нататък), но ние, родителите, трябва първо да сме сигурни, че емоционалният резервоар на детето ни е пълен толкова, колкото изобщо е възможно, преди да пристъпим към наказателните или предварително определени методи. В повечето случаи, ако детето получава нужната му безусловна любов и любяща дисциплина, на родителите рядко се налага да прибегват до наказания или програми. Да, наказанията и техниките са необходими понякога, даже са полезни, но можем да бъдем сигурни, че не те са най-доброто, а – уместната любов и наставленията.

Ние желаем да имаме възможно най-приятни, позитивни, любящи взаимоотношения с детето си. В същото време изискваме от него да се развива самостоятелно и да постъпва както трябва според най-доброто, на което е способно (в зависимост от възрастта си, степента си на развитие и т.н.). За да видят осъществени тези две безценни неща, родителите също трябва да дадат на детето си две неща. Първо, дайте му безусловна любов и му я дайте уместно. Второ, осигурете му любяща дисциплина, обучавайте го по възможно най-положителния начин. Обучавайте го чрез всички налични средства, така че да развиете собственото му достойнство, без да го унижавате или да го уязвявате заради убежденията му. Позитивното насочване към добро поведение е далеч за предпочитане пред негативното наказание за лошо поведение.

Но независимо от това колко добри родители сме, понякога детето ще е непослушно. Това е неминуемо. Няма свършени родители, както и няма свършени деца.

И така, как да постъпваме. Когато детето е непослушно? Ще се спрем на това в следващата глава.

---

## 10

# Любяща дисциплина

---

До този момент говорихме как да изразяваме безусловната си любов към детето чрез подходящо прилагане на зрителния контакт, физическия контакт, съсредоточеното внимание и дисциплината (обучението). Вече се уверихте колко е важно да знаем дали емоционалният резервоар на детето ни е пълен, защото само тогава то ще се развива пълноценно. Само тогава ще е в състояние да изгради у себе си самообладание и самоконтрол. В осма глава открихме, че наставленията, водещи до добри постъпки, са за предпочитане пред наказанието за непослушание. Завършихме главата с факта, че всяко дете е непослушно понякога. Нека сега обмислим как да се справим с непослушанието.

За да разберем как да се справим с детското непослушание, първо трябва да вникнем в ирационалния начин на детското мислене. Тази съществена област трябва да бъде обмислена внимателно. Всички деца се нуждаят от любов и искат любов. Те знаят, че се нуждаят от нея и че я искат, но начинът, по който я търсят, е ирационален и детински.

Първо, нека се спрем на рационалния начин за спечелване на любов. Да речем, че мъж на име Джим обича жена на име Карла. Как би постъпил Джим, за да спечели любовта на Карла? Като действа незряло, демонстрира най-лошите си черти, хленчи, цупи се, спори и изисква? Разбира се, че не. Ако Джим е зрял, той би се показал в най-добра светлина. Той би се държал възможно най-добре, би бил спокоен, приятен, услужлив, любезен и сговорчив. Докато не е сигурен в любовта на Карла, той не ще си позволи незряло поведение: по-скоро би се опитал да спечели любовта ѝ. Би се старал да я заслужи в нейните очи. Това е рационалният начин за постигане на любовта.

Но той не е начинът, по който постъпва детето. Колкото по-малко е, толкова по-незряло е то. Това има значение, нали? А колкото по-незряло е, толкова по-ирационално постъпва. Детето по природа знае колко отчаяно се нуждае от любов. Но по природа не се опитва да я заслужи или спечели. Тази логика надхвърля вроденото му разбиране. Впоследствие то може (или няма) да го научи, но не се ражда с тази способност.

Как тогава постъпва детето, и особено по-малкото? Обикновено то общува посредством поведението си. То постоянно задава въпроса: „Обичаш ли ме?“ Начинът, по който отговаряме на този въпрос, определя много неща. Определя самочувствието на детето, манталитета, чувствата му, отношенията с връстниците му и т.н. Ако емоционалният му резервоар е пълен, ще го видите в поведението му. Ако е празен, отново се демонстрира чрез поведението му. Приемете го така. Поведението на детето в голяма степен се определя от това дали се чувства обичано.

Това е детската ирационалност. Вместо да печели нашата любов и внимание чрез добро поведение, то непрекъснато ни изпитва чрез поведението си. „Обичаш ли ме?“ Ако на този важен въпрос отговорим с „да“, чудесно! Тогава детският натиск да търси любов изчезва и детето може да бъде лесно напътствано. Ако то не се чувства обичано, още по-настойтелно продължава да задава този въпрос чрез поведението си. Ние можем да не харесваме това поведение, защото начините, по които детето може да постъпва, са ограничен брой и много от тях могат да бъдат неподходящи за случая. Стигаме до извода, че когато някой е достатъчно отчаян, поведението му може да стане неуместно. Нищо не прави детето по-отчаяно от липсата на любов.

Това е и основната причина за детското непослушание. Когато емоционалният му резервоар е празен, то вика с поведението си: „Обичаш ли ме?“

Справедливо и мъдро ли е тогава да изискваме добро поведение от детето си преди да сме се уверили, че да се чувства обичано? Преди да сме напълнили емоционалния му резервоар?

## От какво се нуждае това дете?

Нека ви дам един пример. Миналото лято 16-годишната ми дъщеря Кери отиде на лагер. Тогава 9-годишният ми син беше най-големият в семейството и това му харесваше. Той постъпваше по-зряло и поемаше повече отговорност. Дейвид харесваше да бъде най-голям. Беше великолепен.

Проблемът беше в това, че Кери скоро се прибра у дома. Така в деня, в който тя се върна, поведението на Дейвид се влоши. Той внезапно започна да хленчи, да се цупи, беше ядосан, затворен и мълчалив.

Какво стана? Откъде дойде тази внезапна, рязка промяна у Дейвид? Какво трябваше да сторя като родител? Да го накажа за лошото му поведение? Да върна Кери обратно в лагера? Да Кажа на Дейвид, че 5-годишният му брат се държи по-добре от него. Вие какво бихте направили?

Добре, нека ви обясня какво направих и защо. Разбира се, завръщането на Кери и фактът, че тя отново е най-голямото дете в семейството, беше труден за Дейвид. Трудно бе за едно 7-годишно момче (тогава той беше на 7) да го понесе. Поведението му издаваше познатия въпрос: „Обичаш ли ме? Обичаш ли ме сега, когато Кери си е в Къщи и аз вече не съм най-голям? Каква е любовта ти към мен и каква е към Кери? Тя ли е по-важна? Може ли тя да ми отнеме любовта ти?“ О, в такива моменти децата изпитват сърдечна болка.

Ако тогава го бях наказал, какво би помислил той в отговор на въпроса си: „Обичаш ли ме?“ Възможно най-бързо взех Дейвид при себе си, прегърнах го силно и ние разговаряхме известно време. По момчешки начини аз му казах колко много го обичам. Осигурих му зрителен и физически контакт. След като емоционалният му резервоар се напълни, той отново стана предишното жизнерадостно момче. Нужни бяха 15-20 минути, за да отиде да играе. Дейвид беше щастлив и поведението му беше нормално. Това беше един от специфичните моменти, за които споменахме преди. Вярвам, че никога не ще забравя това време, което прекарахме чудесно заедно. Аз няма да го забравя.

Моля ви, не си мислете, че съм съвършен баща. Правил съм много грешки. Но има и ситуации, в които мисля, че съм се справял добре.

Всичко това ни води до мисълта, че когато детето е непослушно, ние трябва да се запитаем: „От какво се нуждае това дете?“

Тенденцията е, родителят да се запита: „какво трябва да направя, за да коригирам поведението на детето си? За съжаление, този въпрос обикновено подсказва наказание. Тогава е трудно да отсъдим коя е истинската нужда на детето и случаят обикновено приключва като го наплясваме и го изпратим в стаята му. Ако постъпим така, детето не ще се почувства обичано.

Винаги трябва да започваме с въпроса: „От какво се нуждае това дете?“ Тогава можем логично да продължим нататък. Само тогава ще бъдем истински загрижени за непослушанието му. Като му дадем онова, от което се нуждае и го накараме да се чувства истински обичано.

Следващата стъпка е да се запитаем: „Детето нуждае ли се от зрителен контакт? Нуждае ли се от физически контакт? Нуждае ли се от съсредоточено внимание?“ Накратко, пълен ли е емоционалният му резервоар? Ние, родителите, трябва да сме наясно, че ако непослушанието е породено от някоя от тези нужди, първо трябва да задоволим нея. Като родители не трябва да

продължаваме да коригираме детското поведение, преди да сме посрещнали емоционалните му нужди.

Това ми напомня за един скорошен случай с 5-годишния ми син. Бях извън града за няколко дни и след като се прибрах вкъщи, 5-годишният ми син Дейл се държеше така, че да ядоса и мен, и всички останали. Той правеше всички възможни лудории, за да вбеси семейството, и особено 9-годишния си брат. Нали знаете, Дейл знае точно какво да направи или да каже, за да накара Дейвид да се нахвърли върху него. И, разбира се, Дейвид прави същото на Дейл. Всъщност, причината единият ни син да дразни другия беше един от първите признаци, за да разберем и двамата с жена ми, че емоционалният му резервоар трябва да бъде напълнен.

Както и да е, в същия този ден Дейл беше особено раздразнителен. Той нервираше брат си, цупеше се и имаше неоснователни искания. Разбира се, първата ми реакция беше да се нахвърля върху него. Може би щях да го изпратя в стаята му, в леглото или просто да го набия. Тогава спрях, за да помисля. „От какво се нуждае той?” Отговорът дойде внезапно. Бях извън града. Той не беше ме виждал три дни и аз не бях му отдал нужното внимание (съсредоточено внимание). Не беше чудно, че детето задаваше стария въпрос: „Обичаш ли ме?” Всъщност Дейл питаше: „Обичаше ли ме, след като те нямаше така дълго, а сега не ми обръщаш достатъчно внимание?” Внезапно поведението му придоби смисъл. Той отчаяно се нуждаеше от своя татко, а той не му отдаваше нужното. Ако не му предоставех онова, от което се нуждаеше, всичко друго щеше да влоши поведението му. (Дори ако го бях набил). Той щеше да бъде дълбоко наранен, отхвърлен и аз бих пропуснал възможността да му осигуря един от онези специфични моменти.

Не мога да ви кажа колко съм благодарен, че тогава не постъпих като глупак. Заведох Дейл в спалнята ни, прегърнах го силно и замълчах. Този по принцип буен приятел бе толкова тих и кротък срещу мен. Той просто седеше и поглъщаше тази неуловима нежност. След малко, когато емоционалният му резервоар се напълни, той се съвзе. Започна да приказва по своя уверен, непринуден, спонтанно щастлив начин. След кратък разговор за моето пътуване той скочи и побягна. Къде? Да намери брат си, разбира се. Когато отидох в дневната, те двамата спокойно си играеха. Така можем да се уверим колко жизнено важно е да се питаме: „От какво се нуждае това дете?” Ако не го сторим, ние безспорно ще се отнесем по неподходящ начин към детското непослушание. Ще пропуснем шанса да изживеем онези особено важни, специфични моменти с детето си. И наказвайки го, ще го нараним по начин, който ще предизвика у него гняв и враждебност.

Скъпи родители, ако пропуснете това, четенето на тази книга ще бъде загубено време за вас. Непослушанието не трябва да бъде отминавано, но ако реагираме на него по неподходящ начин, т.е. прекалено сурово или прекалено меко, ще си имаме проблеми с децата. Да, ние трябва да възпрем непослушанието. Не трябва да толерираме лошото държане. Но първата стъпка не е наказанието. То е необходимо понякога, но поради на негативните му резултати трябва да бъде използвано само като крайна мярка. Далеч, далеч по-добре е да се справим с непослушанието позитивно, с истинска любов и внимание, вместо да наказваме детето, и то с телесно наказание. И така, първата стъпка във всяка ситуация е да се уверим, че емоционалните нужди на детето ни са снабдени. Преди грижовните родители да пристъпят към каквото и да било друго, емоционалният резервоар на детето трябва да бъде напълнен.

## **Има ли физически проблем?**

Следващият въпрос, който трябва да си зададем по повод непослушанието, е: „Съществува ли физически проблем, който да го предизвиква?” колкото по-малко е детето, толкова повече поведението му се влияе от физическите му нужди. Дали детето ни е гладно? Дали е уморено, изтощено? Дали не е болно? Дали не е хванало настинка или грип? Не изпитва ли някаква мъка и няма ли нещо друго, което да го безпокои?

Това не означава, че непослушанието трябва да се отмени, ако има физически причини за него. (По мое мнение непослушанието никога не трябва да се отминава.) Това означава, че ние, родителите, трябва да сме сигурни, че сме се погрижили да разберем каква е причината, предизвикала непослушание. Определено е по-добре да коригираме детското непослушание като отвърнем на нуждите му – чрез зрителен контакт, физически контакт, съсредоточено внимание, вода, храна, сън, облекчение на болката или лечение на болестта, – отколкото като го накажем. Наказанието може да бъде уместно, но първо трябва да сме сигурни, че всички физически и емоционални нужди на детето са удовлетворени.

Как можем да отсъдим кога наказанието е уместно и кога – пагубно? Отличен въпрос. Той ни насочва към следващата стъпка от нашия логически начин за справяне с непослушанието.

## Научете се да прощавате

В моя опит най-пагубният момент за наказване на детското непослушание е, когато детето истински съжалява за стореното. Ключовата дума тук е „истински”. Ако детето истински се разкайва за погрешната постъпка, наказанието (особено телесното) ще бъде пагубно. Вредата обикновено се проявява по два начина.

Първо, ако детето вече съжалява за неуместната си постъпка, съвестта му е жива и нормална. Това е, което вие искате! То се е поучило от грешката си. Добрата, здрава съвест е най-добрата спирачка за следващото непослушание. Наказанието, особено телесното, ще измести усещането за вина и разкаяние и ще увеличи възможността детето да забрави неудобството от тези чувства и да повтори постъпката си.

Второ, при такива обстоятелства наказанието ще предизвика у детето чувство на гняв. Когато детето вече е почувствало истинско разкаяние за действията си, съвестта му се е отнесла строго с него. То се нагазва само. То се нуждае и търси спокойствие и увереност, че макар и да е постъпило зле, е добро дете. В момента то отчаяно се нуждае от тази сигурност. Така че, ако направим грешка и го набием при положение, че искрено се е разкайало за стореното и мъчително се нуждае от внимание, ще го нараним дълбоко. При такива обстоятелства детето е принудено да мисли, че е лошо като човек и че вие, родителите, вярвате, че това е истина. Резултатът е, чувство на гняв, болка, враждебност, и често горчивина, която го кара да се държи непредвидимо.

Какво трябва да направим ние, родителите. Когато след неправилна постъпка детето истински съжалява и се разкайва за нея? От собствен опит знам, че няма по-сигурен начин да предизвикаме гнева, възмущението и горчивината на детето си от това, да го накажем, и особено физически, след като искрено се е разкайало за постъпката си. В тези моменти ние трябва да се учим да прощаваме.

Друга причина, поради която при тези обстоятелства е особено важно да простим на детето, е че още като малко то трябва да се научи да се чувства опростено, иначе в бъдеще ще има проблеми да се справя с вината. Помислете колко много хора са обременени с вина днес, защото никога не са били научени да се чувстват опростени. На тези бедни личности може всъщност наистина да им е било простено от другите, но те продължават да се чувстват виновни, макар да знаят, че им е простено. Ние можем да спестим на децата си тези проблеми с вината, ако ги научим да се чувстват опростени. А можем да го сторим, когато детето ни искрено съжалява за стореното.

## Счупеният прозорец

Тук си спомням един случай, но ви моля отново, запомнете: това, че в определени случаи съм постъпвал правилно, не означава, че съм съвършен родител. То просто значи, че имам известно предимство като писател. Ще ви предложа един пример, с който да илюстрирам въпроса.

Неотдавна се прибрах в къщи след дълъг труден ден, в който много неща не бяха както трябва. Бях изчерпан и определено не се чувствах добре. Веднага след като слязох от колата, 9-годишният ми син изтича към мен. Дейвид обикновено дотичваше с широка усмивка и подскачаше, за мечешка прегръдка. Този път беше различен. Лицето му беше изопнато и посърнало. Поглеждайки ме така тъжно с красивите си сини очи, той каза: „Татко, трябва да ти кажа нещо.“

Заради състоянието си в момента чувствах, че не мога да се справя с някакъв съществен проблем, затова казах: „Нека поговорим за това по-късно. Съгласен ли си, Дейвид?“

Дейвид ме погледна много настойчиво и отговори: „Не можем ли да поговорим сега, татко?“

Чак тогава се протегнах да отворя задната врата и забелязах, че един от прозорците е счупен. Сега осъзнах какво е имал предвид Дейвид.

Тъй като бях разгневен, реших, че ще се справя по-добре с този въпрос, след като си почина. Но Дейвид ме придружи до спалнята, повтаряйки: „Моля те, татко, нека поговорим сега!“

С тази изписана на лицето му молба, какво можех да направя? Казах: „Добре, Дейвид. За какво искаш да говорим?“ (като че ли не знаех.)

Дейвид ми разказа как той и приятелите му играли бейзбол близо до къщата и как топката се ударила в прозореца и го счупила. Той знаеше, че е сгрешил, и явно съжаляваше за това. Чрез поведението си ме питаше: „Обичаш ли ме след това, което направих?“

Тогава привлякох моя 9-годишен син, взех го в скута си, постояхме малко така, след което казах: „Добре, Дейвид. Това не е трудно да се поправи. Отново ще поставим стъкло. Само играй по-далеч от къщата, нали?“

Това беше специфичен момент. Дейвид незабавно се изпълни с облекчение. Той заплака и просто постоя няколко мига в ръцете ми. А аз почувствах как любовта блика от детското сърце. Един от най-чудесните моменти в живота ми. Тогава Дейвид стана отново предишното жизнерадостно момче. Скочи и изхвъркна от стаята.

От този вид опитност съм научил толкова много. Това беше една от онези възможности, които не се случват всеки ден. Детето не винаги се разкайва искрено за непослушанието си, така че ние постоянно трябва да търсим тези възможности, за да осъществим онова, за което току-що говорихме. В тези моменти можем да покажем на детето, че макар да не одобряваме постъпката му, го обичаме. Ние го обичаме безусловно.

Когато детето получава прошка за погрешната си постъпка, това не означава, че не трябва да осъзнае отговорността за последствията от нея. Нужна е и компенсация. В случая със счупения прозорец може би щеше да е добре Дейвид да заплати за стъклото по подходящ начин, например като свърши нещо. Но пак ще кажа, че трябва да сме сигурни, че тази компенсация съответства на възрастта на детето, на степента на развитието му и на способността му да справи.

Не трябва да бъдем манипулирани. Сигурен съм, че сте чували детето си да се извинява, без всъщност да съжалява за стореното. Когато знае, че ще бъде наказано, детето често казва: „Съжалявам.“ Разбира се, това не е истинско разкаяние и ние трябва да можем да правим разлика.

За щастие рядко се затрудняваме да кажем дали детето съжалява истински или не. Най-очевидно потвърждение на неискреното разкаяние е повторното непослушание. Ако след инцидента Дейвид бе продължил да играе бейзбол близо до къщата, аз щях да заключа, че съм бил подведен и щях да взема други мерки.

Ако детето често се опитва да подвежда родителите си по този начин, определено бих бил загрижен. Това би означавало, че детският усет за правилното и погрешното се развива двойствено. То може да свикне да използва неверни твърдения, за да спечели предимство, т.е. да

се извинява просто за да избегне наказанието. Това поведение е добър пример до какво води слагането на каруцата пред коня. Когато, за да контролират детското поведение, родителите обикновено наказват детето, вместо да удовлетворят емоционалните му нужди, то ще използва всички възможни хватки, за да избегне наказанието. Една от тях е детското извинение, когато родителите са ядосани или объркани от поведението му.

Това е опасна ситуация. Тогава детето се научава да бъде нечестно, неискрено, пресметливо, подвеждащо, нечувствително. Има едно нещо, което коригира тази грешка и променя посоката на развитие. Това е безусловната любов. В такива ситуации добрата преценка на родителите е наложителна. Родителите са в най-добра позиция да решат дали детето е честно и искрено. Ако то често ги подвежда и лъже, проблемът е по-сериозен и трябва да се потърси помощ.

Но всяко дете може да го направи случайно, както и всяко дете може понякога действително да съжалява и да чувства вина за поведението си. Мъдрите, внимателни родители ще усетят разликата и по подходящ начин ще се справят с всяка ситуация.

Накратко, простете на детето си, когато то истински съжалява и се разкайва за непослушанието си. Тези редки възможности са безценни и ще го накарат да отхвърли съмнението и да почувства, че го разбирате, че сте истински загрижени за него, че го обичате дълбоко, независимо от всичко друго. Това е безусловната любов.



---

## 11

# Дисциплина – молби, заповеди, възнаграждения и наказание

---

Дотук анализирахме най-важните и решаващи аспекти от възпитанието на детето. Ако тези принципи са приложени правилно, много от проблемите, свързани с детското възпитание, ще бъдат облекчени или отстранени. Удовлетворяването на детските емоционални нужди и прилагането на любящата дисциплина ще осигурят здрава, солидна, позитивна и любяща връзка между родителите и децата. Когато се появи някакъв проблем, родителят трябва да провери нуждите на детето и преди да направи каквото и да било друго, да ги удовлетвори.

Моля, припомнете си материала от предишните глави, защото честно казано, минавам към частта за дисциплината, която мразя да давам за публикация. Защо? Защото има много родители, които четат книги като тази само за да съберат материала, от който се нуждаят, за да оправдаят възпитателните си методи. Опасявам се, че родителите ще приложат само тази част от книгата, като напълно пренебрегнат факта, че наказанието трябва да бъде използвано само като последно средство.

Надявам се, че вие не сте такива родители. Надявам се да приложите тази глава, след като сте приложили първите девет. Моля ви, обичайте детето си безусловно и го дарявайте с изобилие от зрителен контакт, физически контакт и съсредоточено внимание. Моля ви, НЕ обичайте детето си с чувство за собственичество, със съблазнителност, заместителство или размяна на ролите. Моля, възпитавайте (обучавайте) детето си по позитивни начини като наставления, примери, модели и напътствия. Ако детето ви е непослушно, запитайте се дали не се нуждае от зрителен контакт, физически контакт, съсредоточено внимание, почивка или вода, и първо задоволете тези нужди. Когато детето съжалява и се разкайва за поведението си, моля простете му и нека то знае, че му е простено.

Скъпи родители, ако съвестно изпълните това и другите фактори (например бракът) са задоволителни, нещата с детето ви ще вървят особено добре. То ще бъде щастливо, отговорно, добре възпитано, изпълняващо онова, което му казвате (съобразно възрастта му и степента му на развитие), без много трудности. Не казвам, че всичко ще бъде свършено, но вие ще бъдете доволни от детето, от отношенията си с него и от начина, по който то се развива.

Казвам Всичко това сега, защото е трагична грешка да очакваме наказанието да осигури някакви други резултати освен негативни. Без стабилната основа на безусловната любов и любящата дисциплина наказанието може да породи лоши взаимоотношения между родителите и децата. За съжаление този възпитателен метод е често срещан днес. Това е една от причините съвременните деца да имат всевъзможни проблеми във всяка област – както училищни, така и лични.

### Молби

Доброто поведение се изисква от детето първо с молба. Това е най-положителният начин за постигане на добро поведение. И което е по-важно, молбите предизвикват у детето чувство за лична отговорност. Детето чувства, че както родителите са отговорни да се грижат за него, така и то е отговорно да се държи добре. Детето по природа знае, че има избор как да постъпи. Когато

родителите молят за добро поведение, детето знае, че те разбират способността му да мисли и да взема само решения, да контролира поведението си и трябва да се научи да поема отговорност за него. Когато молбите се използват вместо заповеди колкото е възможно по-често, детето ще разбере, че родителите желаят да му помогнат да оформи собственото си поведение. Това е толкова важно.

Ако се използват предимно заповеди, детето може да стане послушно и добре възпитано. Но в случая, то ще бъде склонно да се държи добре само защото родителите му го изискват, а не защото така е най-добре за него. То не би възприемало родителите си в съюз със себе си в името на неговите интереси, а би сметнало изискването им за добро поведение като стремеж в името на реда, спокойствието или родителската репутация в обществото, на практика – в името на техните собствени интереси.

Съществено е да схванем, че молбите са най-резултатният начин за наставление. Те не ни правят снизходителни или по-малко строги. Умоляването просто е по-разумен, удобен, подходящ и обмислен начин за наставяване на детето. Това е особено вярно. Когато искате детето с радост да изпълнява наставленията ви, а не да ги отхвърля. Например, веднъж, докато се къпех, забелязах, че в банята няма кърпи. В момента оттам минаваше 5-годишният ми син, така че аз се възползвах от случая и Казах: „Дейл, би ли слязъл долу, за да донесеш на баща си една кърпа? Моля те!” Дейл беше много щастлив, че го прави, и се върна с кърпата преди да успее да каже „Джак Робъртсън”.

Друг пример. Неделният учител на моя 9-годишен син имаше проблеми с усмиряването на момчетата. Можех да избира – или да бъда авторитарен и да изискам добро поведение от Дейвид, или да обсъдя с него проблема, изтъквайки резултатите, и да помоля за съдействието му. Избрах второто и завърших разговора с думите: „Искам да внимаваш, да участваш в дискусиите и да научиш възможно най-много. Ще го направиш ли, Дейвид?” колкото повече, толкова по-добре.

## Пряко наставление

Трябва обаче да призная, че молбите не винаги помагат. Понякога родителите трябва да са по-настоятелни и да наставляват не с молби, а с преки заповеди. Това обикновено става когато детето е било помолено, но не е послушало. Преди да пристъпят към други действия родителите трябва да са сигурни, че молбите им са уместни, че съответстват на детската възраст, разбиране и способност да го понесе. Най-честата грешка в случая е да молим детето за нещо, което изглежда че може да свърши, а всъщност не е по силите му.

Класически пример за това е да помолим 4-годишно дете да вземе само нещата си. Ако те са повече от две или три, молбата е неоснователна. Родителите трябва да изпълнят задачата заедно с детето. Честа родителска грешка е, когато те самите смятат, че задачата е по силите на детето, и се ядосват, ако то откаже или не успее. Като вместо да му помогнат, го наказват.

Молбите са особено ценни и поради това, че ни помагат да определим доколко основателна е задачата, която поставяме. Вие познавате детето си по-добре от всеки друг. Ако в многото предишни случаи детето ви е изпълнявало онова, за което сте го молили, а сега изведнъж отказва, пагубно е да се ядосвате и да го наказвате. Макар в миналото да не е имало проблеми с тази задача, сега очевидно нещо не е наред. Не бихте ли искали да знаете защо? Аз определено бих искал. Бих сторил всичко, за да открия проблема, защото той сигурно е безкрайно важен. Предпочитам да потърся разрешение на проблема и да видя детето си как с желание напредва в разрешаването на задачата, вместо да го насилвам да върши нещо преди да съм наясно със ситуацията. Ако причината за това негово поведение е основателна, аз ще съм този, който трябва да бъде наказан заедно с него е насилвал да изпълни задачата.

Като родител аз имам отговорността и авторитета да следя за правилното поведение на детето си, но съм отговорен и за пълното му благополучие. Отговорен съм и да следя дали детето

ми не е наранено поради неправилно прилагане на моята сила и власт над него. Бъдещото му щастие и благополучие изцяло зависи от това, как използвам родителския си авторитет.

По този повод искам да отправя към вас един особено важен съвет и едно предупреждение. Колкото повече родителите използват такива авторитарни подходи като заповеди, мъррене, натякване или крещене, толкова по-малък ще бъде ефектът от тях. както в случая с лъжливото овчарче, което викало: „Вълк, вълк” толкова много пъти, че вече нямало ефект. Ако обикновено си служим с подходящи молби, рядката употреба на преки заповеди ще бъде твърде резултатна. колкото по-честа е употребата на авторитарни възпитателни методи, толкова по-малък отклик ще получават. Това е особено вярно, ако родителите са гневни, яростни и истерични, докато прилагат тези методи.

Например, били ли сте в дом, където нивото на напрежението е високо? Тук родителите обикновено използват цялата си власт и сила, за да накарат децата да изпълняват обичайните си всекидневни задължения. Когато действителната сила и авторитетът са нужни за разрешаването на някакви необичайни и наистина важни ситуации, тези бедни родители не разполагат с никакъв резерв, който да им помогне. Тогава децата им реагират, както обикновено се отнасят към желанията на родителите си. Те не са по-отговорни спрямо извънредните ситуации, отколкото да речем към лъскането на обувки.

Родители, трябва да пестим големите емоции за бавните ситуации. За да се справим с критичните положения, трябва да разполагаме с резервни амуниции. Важно е да бъдем любезни с децата, като отправяме към тях разумни, обмислени молби колкото е възможно по-често.

Неотдавна направих грешка, използвайки излишна строгост, когато най-обикновена молба щеше да е достатъчна. Бях в къщи с двете момчета и исках въщи да бъде почистено когато жена ми Пат се завърне от двудневната Конференция. Започнахме доста добре. Помолих момчетата да изчистят стаята си, докато аз оправям леглата. Завръщайки се след 5 минути, забелязах, че някои от дрехите са хвърлени на пода пред шкафа, вместо да бъдат окачени. Обикновено Дейвид и Дейл са послушни, лесни за възпитание момчета, разбиращи от една дума и от най-проста молба. Но аз бях ядосан и реагирах остро. Издадох няколко заповеди относно захвърлените дрехи. Забелязахте ли грешката, която направих? Не трябваше да бъда толкова суров, след като и просто обяснение и молба щяха да свършат работа.

Трябваше да си пестя строгостта за време. Когато в действителност щях да се нуждая от точен отговор при трудни обстоятелства. Например една неделя, след като паркирах на паркинга до църквата, Дейл понечи да заобиколи колата, а там в момента спираше друга кола. Положението беше опасно. Изкрещях на Дейл да отскочи към мен. Слава Богу, той схвана остротата в гласа ми и реагира незабавно. Ако за мен беше обичайно да крещя, Дейл едва ли щеше да реагира така.

Друг пример: Когато 9-годишният ми син Дейвид и аз играехме баскетбол с приятели. Забавлявахме се чудесно и затова играехме твърде дълго. Бяхме крайно уморени. Тогава Дейвид падна, блъснат от един от играчите, и си удари глезена. Макар ударът да не беше силен, за умореното малко момче болката не беше по-силна, отколкото той можеше да понесе в този момент. Той се ядоса на човека, който го удари, и избухна. За мен, това поведение на Дейвид беше неуместно, но бе добра поучителна опитност за него.

Първо, бях сигурен, че емоционалният му резервоар е пълен. През този уикенд той беше получил достатъчно зрителен контакт, физически контакт и съсредоточено внимание. Второ, отправих молба – помолих Дейвид да дойде с мен на място, където можем да поговорим. Той беше твърде ядосан, за да отговори. Тук ми трябваше достатъчно сила, за да го контролирам. Следващата стъпка при употребата на сила бе да издам пряка заповед. С твърд тон казах: „Дейвид, ела с мен.” Той го стори незабавно. Когато останахме сами и той се успокои, разговаряхме за това, че когато сме толкова разгневени, губим контрол над поведението си, и за това, как да се предпазим. За Дейвид това време беше особено полезно, защото той научи много за овладяването на неуместния гняв.

Да предположим, че Дейвид не беше откликнал на заповедта ми и дори след нея не бе успял да се овладее. Следващата стъпка трябваше да бъде да го заведа на място, където да останем сами. Ако не бях успял с устна заповед, трябваше да направя следващата стъпка – използване на физическа сила. Но дори и тук щях да прибягна към най-приемливия подход. Бих го хванал за ръка, може би бих го прегърнал през рамото и бих го завел на тихо място. Въпросът е да контролираме детското поведение по възможно най-нежния, най-загрижения и най-любящия начин.

## **Предизвикателство**

Напълно бе възможно Дейвид да не отговори на устната ми заповед. В момента той би могъл да откаже да направи исканото от мен. Това би могло да се разгърне в битка на волята. Ще го наречем предизвикателство.

Предизвикателството е една от малкото прояви, които трябва да бъдат наказвани. То е открито неподчинение и отхвърляне на родителския авторитет. Това е упоритият отказ да се подчиниш. Разбира се, предизвикателството, както и всяко друго непослушание, не трябва да бъде търпяно. В такива моменти наказанието е неминуемо и когато те дойдат, е без значение какво правите. Но родителите трябва да се опитват да избегнат подобни неприятни прояви. Не чрез задоволяване на всички детски капризи и желаниа, а чрез непрекъснато припомняне на своите очаквания по отношение на детето. Като преди това са се уверили, че тези очаквания са разумни, обмислени, съобразени с детската възраст, степен на развитие и способност да откликне. Да, моментите, изискващи наказание, ще дойдат, но ако родителите решат, че прекалено често наказват децата си, по-добре е да размислят върху взаимоотношенията си с тях и върху своите очаквания.

Представете си, че детето става явно предизвикателно и това негово поведение не отговаря на изпълването на емоционалния му резервоар. То не откликва нито на молби, нито на заповеди, а си остава предизвикателно. (Пак ще кажа, че тези ситуации трябва да са редки. Когато са налице и се налага да пристъпите към наказание, първо се убедете, че преди това сте опитали всичко друго.) Детето трябва да бъде наказано, но как?

## **Уместно наказание**

Определянето на уместно наказание рядко е лесно. Наказанието трябва да съответства на постъпката. Детето е особено чувствително към справедливостта и последователността. То знае кога родителите са прекарили или са били твърде строги с него. Знае и кога те са прекалено отстъпчиви по отношение на лошото му поведение. То долавя непоследователността независимо дали е проявена към него или към други деца, особено към братята и сестрите му. По тази причина, родителите трябва да бъдат твърди с децата си, винаги да изискват от тях подходящо поведение, без да се страхуват да продължат да го обичат и да го възпитават едновременно. Родителите трябва да постъпват гъвкаво, особено относно наказанието.

Гъвкавостта е необходима по няколко причини. Първо, родителите правят грешки. Ако мислите, че те не трябва да правят промени в своята възпитателна дейност, по-добре е да не се захващате с нея. Разбира се, родителите могат да променят мнението си и да намалят или увеличат наказанието. (Запомнете, че това е недостатъкът на физическото наказание – извършено веднъж, то не може да се промени.)

Разбира се, родителите не искат да променят решенията си толкова бързо, за да не разглезват и объркват детето. Например, ако наказанието е детето да стои само в стаята си в продължение на един час, а междуременно родителите открият смекчаващи факти, показващи, че наказанието е било твърде сурово, логично и нормално е да го обяснят на детето и да намалят

наказанието. Ако детето вече е било наказано или по някакви причини е изтърпяло несправедливото наказание, за родителите е съвсем нормално да се извинят на детето и да се опитат да коригират ситуацията.

Родителите трябва да постъпват гъвкаво, за да могат когато се налага да сменят похватите си. Те трябва да са способни и да се извинят. Нуждата от смяна на решението и от извинение е нормална във всеки дом.

Да бъдем гъвкави с цел да променяме уместно възпитателните си методи и да бъдем твърди са две различни неща. И двете са съществени. Твърдостта преди всичко включва нашите очаквания към детето и неговия отклик на молбите им. Ако очакванията ни са твърде сурови (например, да очакваме от 2-годишно дете веднага да откликва на първата ни молба) ние постъпваме неоснователно. Едно нормално двегодишно дете по природа е твърде непослушно и предизвикателно. Но това е нормален етап от развитието му, нека го наречем „непослушанието на 2-годишните”. Тогава наказанието е неоправдано. Разбира се, любящите родители на 2-годишните трябва да бъдат твърди, но твърди в ограниченията, не в наказанията. Тези родители трябва да контролират поведението на детето си чрез нежно маневриране – чисто физическо, например като повдигнат, обърнат, насочат или поставят в правилна позиция.

Това „непослушание на 2-годишните” е съществен за нормалното детско развитие. Това е един от начините всеки от нас психологически да се отдели от своите родители. Може да изглежда като предизвикателство, но е коренно различно. Една от разликите между предизвикателството и непослушанието на 2-годишните е войнствеността. Непослушанието у 2-годишните е нормално и не трябва да бъде наказано. Войнствената предизвикателност, от друга страна не може да бъде търпяна, а трябва да се справим с нея.

В процеса на растежа се засилва и способността на детето да откликва на устните молби и в периода 4 и половина години (за различните деца е различно) родителите могат да очакват детето им да откликне на първата им молба. Аз определено очаквам децата ми да откликват още на първата ми молба. Ако не го сторят, знаят, че ще бъдат предприети мерки. Разбира се, те са свободни да изказват мнения по въпросната молба и евентуално да задават въпроси. Но не променя ли молбата си, те знаят, че трябва да я изпълнят.

Страшно важно е да запомните, че да бъдеш твърд не означава да бъдеш нелюбезен. В очакванията си ние трябва да бъдем твърди и настоятелни, но бихме постигнали повече, ако ги изложим любезно. Любящата строгост не изисква от нас да бъдем ядосани, гневни, гръмогласни, властни, с една дума – нелюбезни.

Един от най-важните уроци при възпитанието е, че всяко дете трябва да изпита едновременно всички форми на любов. То се нуждае едновременно от зрителен контакт, физически контакт, съсредоточено внимание и дисциплина. Детето трябва да почувства нашата любов и строгост заедно. Тези неща не се изключват взаимно. Да бъдеш строг не означава да си по-малко привързан. Нежността ти не намалява строгостта, нито увеличава снизходителността. Липсата на строгост и ограничения насърчават снизходителността, но любовта и привързаността не го правят.

Когато родителите съзнателно са приложили всички любящи и възпитателни мерки, а детето си остава войнствено предизвикателно, те трябва да го накажат. Този вид предизвикателство трябва да бъде спряно. Наказанието трябва да бъде достатъчно твърдо, за да отстрани войнственото предизвикателство, но то трябва да бъде и умерено, доколкото е възможно, за да предотврати проблемите, които току-що обсъдихме. Ако заповедта или обяснението са достатъчни, за да премахнат предизвикателството, защо е нужно да сме по-сурови? Ако изолирането на детето в стаята му за известно време е достатъчно, добре. Ако отнемането на някои негови привилегии ще премахне предизвикателството, постъпете така. Нека сме наясно, понякога телесното наказание е необходимо за премахване на войнствената предизвикателност, но само като крайно средство.

Бъдете внимателни когато прилагаме телесно наказание, трябва да бъдем внимателни в няколко отношения. Първо, детето трябва абсолютно точно да разбере защо е наказвано. Обяснете му по подходящ начин в какво точно се е провинило. Думи като „лошо момче“ могат да наранят детското достойнство и не трябва да се използват.

Второ, родителите трябва да внимават да не би да наранят физически детето. Например, много е лесно случайно да нараним пръста му.

Трето, ако непосредствено след наказанието детето плаче, то трябва да бъде оставено само. Родителите трябва да стоят наблизо в очакване плачът да спре. Когато детският плач утихне, то отново се оглежда наоколо, питайки: „Обичаш ли ме? Обичаш ли ме все още?“ Тогава родителите трябва да осигурят на детето изобилие от зрителен контакт, физически контакт и съсредоточено внимание, за да го уверим отново, че е истински обичано.

## Промяна в поведението

Накрая мисля, че е добре да споменем за промяната в поведението. Това е система от идеи, нашироко използвани във възпитанието днес. В основни линии при промяната на поведението се използва положителното утвърждаване (включване на положителни елементи в детското обкръжение), отрицателното утвърждаване (отнемане на положителните елементи от детското обкръжение) и наказанието (включване на отрицателни елементи в детското обкръжение). Пример за положително утвърждаване е награждаването на детето за доброто му поведение със сладкиш или плод. Пример за отрицателно утвърждаване е отнемането на привилегия (например гледане на телевизия) за непослушание. Пример за наказание (наричано още нежелателен подход) е ошипването по трапецовидния мускул за лошо поведение.

Не можем да се задълбочим по тази тема в рамките на тази книга. Но ще разгледаме няколко важни момента.

Преди всичко подходи като промяна в поведението често заместват емоционалното възпитание. Ако се провали с измененото поведение, детето не ще се чувства обичано. Защо? Преди всичко, самата основа на промяната в поведението е условна. Детето получава награда само ако се държало определен начин. Второ, промяната в поведението не поема отговорността за чувствата или емоционалните нужди на детето (любовта). Следователно родителите, които използват промяната в поведението като основен възпитателен метод, не могат безусловно да изразят любовта към детето си.

Да вземем примера, който използвах в предишната глава относно изпълването на емоционалния резервоар на Дейл, след като той бе непослушен поради тридневното ми отсъствие. Строгийт възпитател би казал, че аз съм наградил Дейл за лошото му поведение, оказвайки му внимание. Виждате ли разликата? Родителите не могат да използват метода за промяната в поведението като основно средство в отношението си към детето и същевременно безусловно да го обичат.

Друг проблем, възникващ при ползването на този подход, е, че детето ще си изгради неподходяща ценностна система. То ще се научи да върши нещата главно за да бъде награждавано. Ще се развие ориентацията: „Ще спечеля ли от това?“ Такъв пример се появи в дома на един наш скъп приятел. Той беше строг възпитател и възможно най-стриктно се придържаше към системата за промяната в поведението. Една вечер докато вечеряхме у тях, той каза: „Джери е само на 3 години, а може да брой до 100. Вижте.“ Отиде до сина си и каза: „Джери, изброй до 100 и ще ти дам бонбон.“ Джери незабавно отговори: „Не искам бонбон.“ Ако искаме детето ни да прави нещата заради удовлетворението от действията си или заради гордостта от добре свършената работа, по-добре е да не прекаляваме със системата за промяна в поведението. Крайният резултат ще бъде неподходяща мотивация.

Ще се спрем на един последен проблем във връзка с това. Ако родителите прекалят с употребата на тези методи, детето ще се научи да получава онова, което иска, използвайки същите методи. То ще се държи така, както родителите му искат, за да получава онова, което иска. Повечето хора ще нарекат това манипулация. Един от най-сигурните начини да насърчим детето си да бъде хитро и манипулативно е да прибягваме прекалено често до техниките, свързани с промяна в поведението.

Сега, след като изясних негативните аспекти на тази техника, нека изтъкна и положителните. В детското възпитание има място за тази техника, но не като основно средство (основното средство трябва да бъде безусловната любов).

Промяната в поведението трябва да се използва при специфични, повтарящи се проблеми с поведението, за които детето нито съжалява, нито е предизвикателно. Този вид проблеми трябва да са особено специфични, за да бъдат по-лесно разпознати и разбрани от детето.

Нека ви дам един пример от нашия дом. Преди шест месеца синовете ни бяха в такъв етап от развитието си, че често се биеха. Разбира се, нито един от двамата не се разкайваше за това. Прощението определено не бе уместно. Молбите не помогнаха. Заповедите имаха само неколкочасов ефект. Наказанията също имаха краткотрайно въздействие и бяха неприятни за всички ни. Знаете ли какво подейства? Вероятно се досещате – системата с възнаграждението.

Използвахме табло със звезди. Една звезда за всеки 15 минути спокойствие: това определено увеличи интервала между битките. Всяко от момчетата получи награда според спечеления брой звезди. Това подейства чудесно и ние имахме мир у дома.

Но ще ви кажа едно предупреждение за този вид техника. Тя изисква време, последователност, истински усилия и постоянство. Ако не сте подготвени стриктно да се придържате към нея, по-добре не се захващайте, защото ще се провалите.

Има много добри книги върху промяната в поведението, които ще ви кажат повече за тази специфична техника.

Това беше дълга глава, но позволете ми да кажа още нещо. Както знаете, доброто възпитание изисква равновесие. Детето се нуждае от всичко, за което говорихме:

зрителен контакт, физически контакт и внимание, дисциплина, молби, строгост, гъвкавост, заповеди, проща, наказание, промяна на поведението, напътствия, наставления, пример и активно изслушване. Но трябва да ги даваме на детето си с подходяща мярка. Надявам се, че нашата дискусия ще ви помогне да го направите така, че да накарате детето си да се чувства безусловно обичано.

---

## 12

### Деца със специфични проблеми

---

Защо децата със специфични проблеми – диабетици, със затруднения в говора, глухи, хиперактивни или с психически увреждания обикновено имат сравнително по-големи емоционални и поведенчески проблеми? Отговорът на този въпрос е безкрайно сложен. Да обясним защо децата от тези проблемни области са по-предразположени към емоционални и поведенчески смущения – това надхвърля обсега на тази малка книга.

Но няколко много уместни пункта ще бъдат от полза за родителите на тези деца. Някои от тези факти са тясно свързани с изразяването на любовта към децата ни.

#### Проблеми, свързани с възприятията

Първо нека да погледнем общо на тези проблеми. Възприятията са трудни за дефиниране, но нека опитаме. Това може да означава да уловиш или да приемеш информация чрез сетивата за мозъка. В този случай детето с проблеми във възприятията има трудности с получаването на информацията от неговата околна среда и препращането ѝ към мозъка. Следователно, когато подобна информация като зрителни образи, звуци и осезания стигне до детското съзнание, то се затруднява да я разбере правилно. Неговото разбиране за обкръжението му е изкривено в областите, в които възприятията му са неточни.

Използвайки тази много обща и опростена дефиниция за възприятийните проблеми, ще видим, че тук могат да се включат много специфични проблеми. Зрителните проблеми, слуховите проблеми, някои неврологични заболявания, и многото видове проблеми със забавеното развитие имат едно общо нещо: всяко дете, страдащо от някое от тези смущения, има изкривена представа за своето обкръжение. По един или много начини стигащата до него информация се изкривява.

Виждате ли огромното значение на това откъд самата неспособност за възприятие? Всеки един от начините, с които разполагаме, за да изразим любовта към детето си изисква използването на едно или повече от сетивата ни. Зрителният контакт изисква възприемане на зрителни образи. Физическият контакт изисква използване на сетивата за осезание, които сами по себе си са сложен комплекс. Съсредоточеното внимание изисква участието на всички сетива. И така, ако има възприятийно изкривяване в която и да е от тези области, разбирането на детето за това, как го възприемаме, ще бъде изкривено. Това още повече затруднява израза на любовта ни към такова дете.

Тази трудност в осъзнаването на любовта е една сериозна причина децата със засегнати възприятия да имат ненормални представи. Това е една от причините с растежа им да се увеличават депресиите им. Резултатите често са твърде дълбоки емоционални и поведенчески смущения, особено в ранния пубертет.

Общото нещастие на децата със засегнати възприятия и оттам – забавено развитие – се изразява в това, че те не могат да се развиват в училището или в другите области заедно със своите връстници. Те или имат ниски оценки, или по други причини са принудени да изживяват продължителни отрицателни емоции. Дори и да не посещава училище, подобно дете чувства своята непълноценност. С навлизането му в пубертета, депресията рязко се увеличава. В тази възрастова група депресията е по-различна отколкото във всички останали. Обикновено тези деца не изглеждат депресирани и не постъпват така, докато депресията не стане особено дълбока.



Обикновено 12-, 13-, 14-годишните тийнейджъри демонстрират своята депресия чрез трудно съсредоточаване в клас (понижено внимание и невъзможност за концентрация), чийто резултат е в понижаване на оценките. Впоследствие ги обхваща от едно безкрайно отегчение, което намалява техния интерес във всичките им дейности. На този етап юношата е дълбоко нещастен.

Ако отегчението продължи, в крайна сметка детето ще прояви своята депресия и нещастие си. В това положение едно дълбоко потиснато и отегчено момиче може да постъпва хаотично, да използва наркотици, да избяга или да пробва друг вид противообществени прояви. В подобна ситуация момчето действа по подобен начин, но ще бъде по-склонно към насилие – кражба и побой.

Ако знаем, че обременените в това отношение деца са предразположени към лошо самочувствие, към усещане, че са нелюбими и нежелани, към депресия, как ще им помогнем? Аз съм убеден, че областта, която най-силно е засегната, най-много се нуждае от помощ. Познахте, тези деца повече от всичко се нуждаят да бъдат истински, безусловно обичани. Тогава по-лесно биха преодолели заболяването си.

Как да сторим това? По същия начин, по който изразяваме любовта си към всички деца. Като не забравяме, че възприятията им в някои области са изкривени, а това води до изкривяване и във всички останали сетивни форми. За да се чувстват обичани, тези деца почти винаги се нуждаят от повече привързаност и всички други средства за изразяване на любовта ни. В добавка, нужно е да го правим по-пряко, по по-опростен, силен и подчертан начин, както и по-интензивно. Всичко това трябва да ги накара да разберат чувствата ни към тях, да получат ясно посланието от нашите сърца към техните. Нашите взаимоотношения на любов с подобни деца трябва да бъдат ясни и силни.

## **Други медицински проблеми**

Децата с хронични (дълготрайни) заболявания също са предразположени към емоционални и поведенчески проблеми. Това важи особено за заболявания, които изискват близко наблюдение и постоянно внимание като при малките диабетици. Грижата за малките деца с това заболяване изисква от родителите огромни усилия и време. Толкова много, че е трудно да не посветим цялото си внимание на болестта, пренебрегвайки другите нужди на детето. Точно това става с емоционалните нужди на повечето от тези деца. Грижовните родители стават така целенасочени, например към даването на нужната доза инсулин, към регулиращата диета, определянето на глюкозното съдържание и т.н., че тези необходими процедури изместват естествената проява на любов, колкото и необходими да са тези медицински задължения, те не могат да заместят безусловната любов, изразена посредством зрителния контакт, физическия контакт и съсредоточеното внимание. В процеса на растежа, особено в пубертета, болестта прави децата все по-нервни, затворени и враждебни. Поради заместването на любовта с медицински грижи те намразват и болестта, и родителите си. Стават враждебни и предизвикателни не само към родителския авторитет, но и към всеки друг. Склонни са към депресия с всичките ѝ последствия. Най-лошото от всичко е, че често използват сериозността на заболяването си, за да предизвикат родителите си, проявявайки гняв и неудовлетворение. Това може да се изрази във вземане на прекалена доза инсулин, на твърде много карбохидрати и т.н. Всъщност мнозина се самоубиват, за да изразят своето гневно предизвикателство.

Разбира се, при тази сложна болест има и други причини, предизвикващи горчивина и унищожителни настроения у младите пациенти. От собствения си опит мога да посоча две основни причини, поради които тези бедни деца стават толкова враждебни и предизвикателни. Първата, която току-що обсъдихме, е заместването на израза на любов с медицински процедури. Втората е нищожните ограничения и липсата на контрол върху поведението от страна на родителите. Те може да изпитват състрадание към болните си деца. Може също да чувстват и вина, страх или депресия. Ако родителите не съумеят да контролират поведението на болното дете

така, както контролират останалите си деца, а именно със строгост, това дете ще започне да манипулира родителите си. То е особено лесно за хронично болните деца. Те могат да използват болестта си, за да контролират своите родители: възползвайки се от вината и състраданието на родителите си, карайки ги да се страхуват, че положението може да се влоши, те предприемат дори явни стъпки да се предадат на болестта.

Тези действия могат да се проявят в различна степен у всички деца с хронични заболявания или други подобни проблеми, например: астма, хроничен бронхит, сърдечна недостатъчност, физически деформации, психически разстройства, припадъци, неврологични болести, мускулни болести, зъбни проблеми и дори забавено развитие. Списъкът е дълъг.

И така, скъпи родители, ако детето ви има някаква слабост или какъвто и да е проблем, не се ангажирайте с този проблем дотолкова, че да пренебрегнете детето си. Повече от всичко друго му е нужна безусловната ви любов. Много повече от всяка медицинска грижа, колкото и да е необходима. Повече от стимулаторите, повече от домашните учители и другите академични средства, много повече от всички упражнения и всички лекарства. Най-необходимите елементи в живота на вашето дете сте вие и вашата безусловна любов към него. С тях детето ви ще има нужната сила, за да постигне развитие и успех.

## Съпротивляващото се дете

Бих искал да обсъдим как да помогнем на съпротивляващото се дете, детето, което отказва да приеме обичта ни. Вярвате или не, много деца естествено (вродено) се съпротивляват на естествените начини за проява на привързаност и нежност. Те се съпротивляват на зрителния контакт, не искат да бъдат докосвани и не се интересуват от съсредоточеното внимание.

Това може да бъде проявено в различна степен. Някои деца се съпротивляват умерено, докато други упорито отказват да приемат всеки израз на обич. Някои деца пък понасят само един израз на любов, не и друг. Всяко дете е неповторимо.

Безусловно, съпротивляващото се дете е загадка за своите родители. Грижовните родители инстинктивно знаят, че детето се нуждае от любов и други форми на емоционална привързаност, но когато се опитат да ги проявят, детето използва безброй начини, за да ги отхвърли. Каква дилема. В крайна сметка много родители стигат до въпроса „какво иска детето”. Те заключават, че то не се нуждае от тяхната любов, внимание и привързаност. Това е огромна грешка.

Дори упорито съпротивляващото се дете се нуждае от всичко, свързано с безусловната любов. Затова, макар и да не иска да я приеме, ние, родителите трябва да продължим да го учим на това.

Можем да започнем с разглеждането на пет момента, в които детето е склонно да приеме любовта ни. През тези моменти, детската съпротива е слаба и то може сравнително лесно да стигне до емоционалното ниво на възприемчивостта. Разбира се, всяко дете е различно. Едно дете може да бъде по-възприемчиво в един момент и по-малко възприемчиво в друг. Дълг на родителите е да следят за тези моменти.

Първият момент на възприемчивост, който бих искал да спомена е, когато детето намира нещо за особено смешно. Например, гледайки телевизия, то може да види смешна сцена. В това време, докато коментират забавния момент, родителите имат възможност да осъществят зрителен контакт, физически контакт, както и съсредоточено внимание. Родителите трябва да реагират бързо, защото съпротивата на истински упоритото дете отслабва само за кратко време. Те трябва „да настъпват и да отстъпват” навреме, иначе детето може да започне да се отбранява срещу подобна тактика занапред.

Вторият момент на възприемчивост е, когато детето се справи с нещо, заради което е особено гордо. Това не може да е просто нещо. Трябва да е нещо, което го прави истински

щастливо. В този момент, докато хвалят детето, родителите могат да използват зрителния и физическия контакт (и специалното внимание, ако е уместно). Ще повторя, че трябва да внимаваме да не прекалим, да се научим „да настъпваме и се отдръпваме“.

Третият момент на възприемане е, когато детето не е добре физически. Може да е болно или наранено, а в такива моменти възприемчивостта му е непредсказуема. Понякога болестта или болката могат да го направят отстъпчиво, но друг път събуждат съпротивата му. Ние, родителите, трябва непрекъснато да следим за това, за да не пропуснем възможността да дадем на детето си своята любов, когато то изпитва болка. Детето никога не ще забрави тези специфични моменти.

Четвъртият момент на възприемчивост е налице, когато детето е емоционално наранено. Това става често при конфликт с връстниците му или когато те са се ползвали от несправедливо предимство спрямо него. В тези моменти на емоционална болка много упорити деца са готови да приемат проявената към тях любов.

Петият момент на възприемчивост до голяма степен зависи от предишните преживявания на детето. Например, едно дете може да е имало особено приятни преживявания, докато е било на разходка с родителите си. Това дете лесно би приело любовта и вниманието на родителите си в момент на такава разходка. Друго дете може да е имало приятни преживявания преди сън, когато родителите му четат, молят се или разговарят с него. Това дете ще бъде естествено склонно към повече възприемчивост точно по времето преди сън. Ето защо осигуряването на подобни ежедневни моменти, придружени с топли, приятни преживявания за детето, си струват както за него, така и за родителите. Например обичайното време за лягане е добра инвестиция в това отношение.

С две думи, всички деца се нуждаят от естествените начини за изразяване на любовта – зрителния контакт, физическия контакт и съсредоточеното внимание. Ако детето не ги получава в достатъчно количество, най-добре ще е да разберем защо и да променим положението.

Ние обсъдихме само няколко проблема, които могат да лишат децата от най-нужното за тях. Бих желал да имаме място и време, за да поговорим и за другите деца със специфични проблеми като онеправданите деца, децата на разведени родители, депресираните деца, децата с неизлечими заболявания и тийнейджърите.

---

## 13

### Подкрепете духовно вашето дете

---

Едно от основните оплаквания, които чувам от тийнейджърите днес, е, че родителите им не са успели да им дадат етически или нравствени критерии за живота. Този копнеж е изразяван по много начини от по-големите деца. Един юноша казва, че се нуждае от „смисъл в живота”, друг иска „критерий, от който да се ръководи”, „нещо, на което да се опре”, или „нещо, което да му покаже как да живее”.

Тези отчаяни викове не идват от неколцина нещастни, неудовлетворени тийнейджъри. Повечето младежи чувстват и изразяват този копнеж. Те са объркани, ужасно объркани в тази екзистенциална област на живота. Съвсем необичайно е днес да намерите млади хора, обединени от някакъв смисъл и цел в този живот, които са в хармония със себе си с този свят и имат поглед и разбиране за живота в този объркан, променящ се, плащещ свят.

За насоки в тази област детето прибягва първо до родителите си. Дали те ще му осигурят онова, което търси, зависи от две неща. Първо, дали самите родители притежават такива критерии. Второ, дали детето може да се идентифицира с родителите си до такава степен, че да осъзнае и възприеме техните ценности. Дете, което не се чувства обичано, ще бъде затруднено.

#### Първото изискване

Нека разгледаме първото изискване, необходимо за осъществяване на детския копнеж за смисъл в живота. Ние, родителите, трябва да имаме основа, на която да изградим живота си и която да устои на проверката на времето. Нещо, което ще ни подкрепя във всички етапи от живота ни: юношество, младост, средна възраст, преклонна възраст, брачни кризи, финансови кризи, детски кризи, житейски кризи, и особено – бързо променящото се общество, в което духовните ценности неизменно се рушат. Ние, родителите, трябва да имаме тази житейска основа, за да я предадем на децата си. Според мен това е най-ценното богатство, което можем да оставим на потомците си.

Кое е това безценно притежание, което придава цел и смисъл на живота и преминава към нашите деца? Още от самото начало на цивилизацията мнозина са го търсили, но малцина действително са го открили. Философите са се борили с тези въпроси и отговори в продължение на векове. Международните дипломати са потвърдили някои отговори. Правителствените експерти твърдят, че ги притежават, но техните прилежно планирани законодателства оставят сърцата така празни, както и преди, с тази разлика, че ги правят по-зависими от човешкия (държавния) контрол. Специалистите от областта на психологията предлагат помощ по отношение на емоционалните проблеми, психическите разстройства, психофизиологическите смущения, проблемите на адаптацията и брачната дисхармония.

Но това ценно, носещо мир притежание, за което копнее всяко сърце, е личност. Тя е съвсем индивидуална, макар че може да се сподели с друг. Тя ни подкрепя в конфликтни моменти и ни успокоява в моменти на разочарование. Дава ни мъдрост в момент на смущение и правилен отговор в момент на грешка. Дарява ни помощ в миналото и настоящето, и ни обещава дори повече в бъдещето. Наставлява ни и ни ръководи във всеки момент и не ни оставя сами – тази личност ни е по-близка и от брат.

Дава ни напътствия, които трябва да бъдат изпълнени, но и прекрасни обещания за онези, които са салонни да послушат. Понякога допуска загуба и болка, но винаги изцелява и заменя изгубеното с нещо по-добро. Не ни се натрапва, а търпеливо чака да бъде приета. Не ни насилва да изпълняваме волята ѝ, но е дълбоко наранена и разочарована, ако следваме погрешен път. Иска да я обичаме, защото тя първом ни е възлюбила, но ни дава свободна воля да я приемем или отхвърлим. Иска да бъде наш Баща, но не се натрапва. Ако желаем това, което и Той иска, едно любящо, грижовно взаимоотношение с Него, ние трябва да приемем предложението Му. Той е твърде загрижен, за да ни насилва. Той чака ти и аз да станем Негови деца. Разбира се, ако сте отгатнали, Той трябва да бъде един личностен Бог.

Това лично, съкровено общение с Бога чрез Неговия Син, Исус Христос, е най-важното нещо в живота. То е „нещото“, за което много млади хора копнеят: „смисъл в живота“, „нещо, което си струва“, „едно по-висше ръководство“, „нещо, което дарява мир, когато всичко останало се сгромоляса“. Всичко това е в Него.

Имате ли Го? Ако не, потърсете помощ от християнски служител или приятел християнин, или ми пишете и аз ще ви изпратя полезни материали.

## Второто изискване

Второто необходимо изискване, за да дадем на детето си онова, което ние притежаваме, е то да се отъждестви с нас дотолкова, че да възприеме и приложи нашите ценности.

Както си спомняте, ако детето не се чувства обичано и прието, то ще има трудности при идентифицирането със своите родители и техните ценности. Без силната, здрава, любяща връзка с родителите си детето реагира на наставленията им с гняв, съпротива и враждебност. То разглежда всички техни молби (или заповеди) като натрапване и се научава да ги отхвърля. В някои случаи детето свиква да приема всички родителски молби с такава съпротива, че общото му отношение към родителския авторитет (и в крайна сметка към всички авторитети, включително и Божия) е да прави обратното на онова, което се очаква от него.

С това отношение и с тази ориентация можете да си представите колко трудно става децата да възприемат нравствената и етическа ценностна система на родителите си.

За да се идентифицира с родителите си (да е в близки отношения с тях) и да възприеме техните критерии, детето трябва да се чувства истински обичано и прието от тях. За да осигурят на детето близкото общение с Бога, което те притежават, родителите трябва да са сигурни, че то се чувства безусловно обичано. Защо? Защото по този начин ни обича Бог – безусловно. За онези, които не са били безусловно обичани от родителите си, е безкрайно трудно да се чувстват обичани от Бога. За много хора това е най-голямата и най-често срещана пречка при установяване на лично общение с Бога. Родителите трябва да предпазят децата си от това.

Как родителите могат да бъдат сигурни, че детето им е подготвено да приеме Божията любов? С увереността, че емоционалните му нужди са задоволени, а емоционалният му резервоар е пълен. Родителите не могат да очакват детето им да открие топлото, близко, възнаграждащо общение с Бога, ако не са се погрижили за него емоционално и не са осигурили същото общение със самите тях.

Да, виждал съм деца, които са били възпитавани с пръчка да станат християни. Но тъй като са били възпитавани главно чрез наказания, а не чрез безусловна любов, тези бедни същества рядко имат здраво, топло, любящо общение с Бога. Те са склонни да прилагат наказателно религията си срещу другите, твърдейки, че им „помагат“. Те използват библейските заповеди и други пасажии от Писанието, за да оправдаят собственото си сурово, нелюбящо поведение. Те обичат да се смятат за духовни водачи на другите, диктувайки им благочестиво поведение. Разбира се, възможно е всяко дете в края на краищата да намери своя път към любящите Божии

ръце и да приеме любовта Му. За Бога няма невъзможни неща. За съжаление, шансовете на детето са значително по-малки, ако родителите не са му осигурили любяща основа.

И така, има две съществени изисквания, за да подкрепим на детето си духовно: личната родителска връзка с Бога и детската сигурност, че е обичано безусловно.

## Детската памет

Второто важно нещо, което би трябвало да знаем за децата, е как действа паметта им. Спомнете си, че детето е по-скоро емоционално, отколкото познавателно. Затова то помни повече чувствата, отколкото фактите. Едно дете ще си спомни по-лесно как се е чувствало в дадена ситуация, отколкото подробностите около станалото.

Нека ви дам един много уместен пример. Дете, посещавало Неделното училище, ще помни как се е чувствало там много след като е забравило какво се е говорело там и на какво са го учили.

И така, това, дали детското преживяване е било приятно или не, е по-важно от детайлите на казаното от учителя. Не смятам, че за да бъде приятно, учителят трябва да угажда на детските капризи и желаниа за забавление. Имам предвид, че той трябва да се отнася към децата с уважение, любезност и загриженост. Да ги накара да имат добро самочувствие. Да не ги критикува, унижава или обижда по други начини. Естествено, онова, което детето мисли, е особено важно, но ако преживяването е скучно и унижително за детето, то може да отхвърли и най-доброто поучение, особено ако е свързано с етиката и нравствеността. Благодарение на такива ситуации у детето се развива непоносимост към религиозната материя и то започва да мисли за християните като за лицемери. Този светоглед трудно се променя и може да се запази за цял живот. От друга страна, ако преживяването в училище е приятно, детските спомени за религиозните работи също ще са приятни и ще се вкоренят в детската индивидуалност.

Наши приятели имат 8-годишен син, Майкъл, който обича да посещава Неделното училище и да учи за духовните неща. Не беше проблем да го водят на църква. За нещастие, една неделна сутрин Майкъл и още едно енергично момче приказвали и се смели по време на урока. Учителят им немислено ги оставил сами в една малка стая и ги накарал да пишат: „Ти трябва да почиташ баща си и майка си“, отново и отново, докато родителите им не дошли да ги вземат. Неразумността и безчувствеността на това несправедливо и унижително наказание имаше драматичен ефект. То предизвика такъв гняв, болка и съпротива, че Майкъл започна да изпитва непоносимост към всичко духовно. Разбира се, той отказа да се върне в църквата и усещането му за Бога бе напълно разрушено. Едва след няколко месеца любящите му родители успяха да му помогнат отново да се довери на духовните истини. Такива неща (в по-голяма или по-малка степен) се случват тогава, когато важността на учителския урок е поставена над емоционалното благополучие на детето. Емоционалността и духовността не са съвсем различни неща. Едното е изцяло свързано с другото и е зависимо от него. По тази причина, ако родителите искат да подкрепят детето си духовно, те трябва да го сторят първо емоционално, тъй като детето помни чувствата много по-добре от фактите, необходими са поредици от приятни спомени, върху които да установим фактите, особено духовите факти.

## Едно разпространено погрешно схващане

Във връзка с това бих искал да изложа едно разпространено погрешно схващане. То изглежда горе-долу така: „Бих искал детето ми да свикне само да взема решения, след като се сблъска с нещата. То не трябва да се чувства задължено да вярва в онова, в което аз вярвам. Добре е да се запознае с различни религии и философии – така, като порасне, може да вземе собственото решение”.

Този родител или подражава на света, в който живеем, или пък е очевидно незапознат с него. Дете, възпитавано по този начин наистина е за съжаление. То ще бъде напълно объркано в този свят без наставления и разяснения относно етичните, нравствени и духовни неща. За много от житейските конфликти и привидни противоречия има разумни отговори. Един от най-чудесните подаръци, който родителят може да поднесе на детето си, е ясното, основно разбиране за света и обърканите му проблеми. Не е чудно, че много деца, лишени от стабилната база на тези знания, крещат на родителите си: „Защо не си ми обяснил значението на всичко това? За какво е всичко това?“

Това е другата причина, поради която този подход към духовното е грубо отхвърлян. Все повече и повече групи, организации и култове предлагат пагубни, заробващи и лъжливи отговори на житейските въпроси. Тези хора не желаят нищо друго освен да намерят човек, който е възпитан по такъв привидно либерален начин. Той е лесна плячка за подобна група, предлагаща готови отговори, без значение колко лъжливи и заробващи са те (спомнете си муунистите!).

За мен е чудно как някои родители са в състояние да похарчат хиляди долари и да прибегнат до документ какви ли не политически манипулации, за да са сигурни, че децата им са добре образовани. Да, но за най-важната подготовка – за духовните битки и търсенето на истинския смисъл в живота – детето е оставено само на себе си и се оказва лесна плячка на култовете.

## **Всяко дете обича разказите**

Как родителите подготвят детето си духовно? Организираните духовни наставления и дейности са безкрайно важни за развитието на детето. Всъщност нищо не влияе на детето повече от семейството му и онова, което научава в него. Това важи също и за духовните неща. Родителите трябва активно да участват в духовното развитие на детето. Те не трябва да преотстъпват това на други, дори и на специализирани младежи от църквата.

Първо, самите родители трябва да научат децата си на духовни отношения. Те не само трябва да го запознаят с духовните факти, но и да го научат как да ги прилага в ежедневието си живот. Това не е лесно.

Много просто е да осведомяем детето си за основните библейски факти, например кои са различните библейски герои и какво са направили. Но това, което непосредствено следва не е никак лесно. Ние искаме детето да разбере значението, което библейските характеристики и принципи имат за него лично. Ние можем да го сторим само с нещо като жертва на самите себе си, т.е. осигурявайки му съсредоточеното си внимание. За да задоволим както емоционалните, така и духовните нужди на детето си, ние трябва да прекарваме с него насаме нужното време. А когато е възможно, защо да не задоволим двата вида нужди едновременно?

Обикновено времето за лягане е най-удобно за това, тъй като повечето деца тогава са най-склонни да се влияят от родителите си. Дали защото се нуждаят от изпълване на емоционалния си резервоар или защото искат да отложат времето за лягане, това не е толкова важно. Въпросът е, че то е чудесна възможност да посрещнем емоционалните нужди на детето, осигурявайки му духовно наставление и обучение, и то да го направим в атмосфера, която детето ще си спомня с любов. Чрез какви други средства родителите биха могли да осигурят на детето си толкова много по толкова непретенциозен начин?

Всяко дете обича разказите. Лично аз започвам с четене на детски разкази по избора на моите деца. Понякога това е детска приказка, друг път е разказ от християнска книжка. Понякога детето иска да му разказвам истории, които съм измислил сам.

След това прочитам кратка поучителна история от детска християнска книжка. Моите момчета обичат да отговарят на въпроси във връзка с прочетеното, затова аз предпочитам книжки, снабдени с въпроси след всеки откъс от книгата, която им чета в момента. Ако моят 9-годишен

Дейвид е особено възбуден, решавам, че разказите с повече действие ще поддържат интереса му. Когато детето отговаря на въпросите, в тях винаги има близост и приложения в неговия собствен живот. Трудната част е да предадем посланието на детето – тъй като много родители чувстват неудобство и неловкост, те обикновено го подминават, особено ако детето не е много заинтересувано. Нека тези неща не ви спират! Независимо дали детето е заинтересувано или не, вие трябва да оставите увереността, че силно му влияете. Времето, прекарано с детето ви, по този начин ще има далеч по-силен ефект. Ако днес не повлияете на детето си в областта на свръхестественото, някой друг ще го направи по-късно.

## **Споделяйте духовния си живот**

Бих желал да кажа още нещо относно духовното подпомагане на детето. С фактическите знания, придобити в църквата, неделното училище и семейството, детето има само грубия материал, с който да расте в духовния живот. То трябва да се научи да използва и прилага това знание резултатно и внимателно, за да стане зряла духовна личност. Затова то трябва да има всекидневни преживявания с Бога и да се научи лично да Му се доверява.

Най-добрият начин да му помогнете е да споделяте с него собствения си духовен живот. Разбира се, онова което споделяте и степента, в която го споделяте, отново трябва да бъде съобразено с детето, възрастта му, нивото на развитието му и способността му да разбере и схване казаното.

В процеса на детското съзряване, ние родителите, постепенно увеличаваме тези моменти, споделяйки с детето как обичаме Бога, как всекидневно сме с Него, опираме се на Него, търсейки Неговата помощ и ръководство, благодарейки Му за Неговата любов, грижа, дарове и за отклика му на нашите молитви.

Ние трябва да споделяме тези неща с детето си в моментите, когато стават, а не след това. Само по този начин детето може да схване същността на нещата. Да споделяме минали опитности значи просто да му даваме допълнителна фактическа информация, не да го накараме да се учи за себе си посредством собствените си опитности. Има много истина в старото твърдение: „Опитността е най-добрият учител.” Нека позволим на детето си само да го разбере. колкото по-скоро то се научи да се доверява на Бога, толкова по-силно ще стане.

Детето трябва да научи как Бог посреща всички лични и семейни нужди, включително и финансовите. То трябва да знае за какво се молят родителите му. Например то трябва да знае, когато те се молят за нуждите на другите. То трябва да знае (ако това е уместно) проблемите, за които молите Божията помощ. И не забравяйте да го информирате за това, как Бог се проявява в живота ви, как чрез вас служи на другите. И, разбира се, детето непременно трябва да знае, че се молите за него, за неговите индивидуални и конкретни нужди. Също така детето трябва да знае, че трудностите, които ни се дават в житейския път са винаги за наше благо за да ги посреща с благодарност.

Накрая, чрез вашия пример детето трябва да научи как да прощава и как да намира прощение от Бога и от хората. Както споменахме в деветата глава, родителите постигат това преди всичко като прощават самите те, или пък когато след грешка от тяхна страна, наранила детето, признават заблудата си, извиняват се и го молят да им прости. Не мога да ви обясня колко важно е това. Днес толкова много хора имат проблеми с вината. Те не могат да прощават и/или не могат да се чувстват опростени. Какво по-жалко от това? Но щастливият човек научил се да прощава на тези, които са го обидили и способен да моли за прошка и да я получава, проявява признаци на добро психическо здраве.

Скъпи родители, надявам се, че сериозно ще обмислите съдържанието на тази книга. Тя е написана специално за вас от един родител, чието най-силно желание е да види своите и вашите деца пораснали като силни, здрави, щастливи и независими възрастни. Надявам се, че отново и отново ще препрочитате тази книжка. Аз самият трябва постоянно да си припомням как да обичам своите деца.



# СЪДЪРЖАНИЕ

Предисловие .....	2
Увод .....	3
<b>1. Проблемът .....</b>	<b>4</b>
Позната история .....	5
Коя от формите на наказание е най-подходяща .....	6
Вярно е обратното .....	6
Вроден темперамент .....	7
<b>2. Средата .....</b>	<b>10</b>
Инициативата на бащата .....	11
Сляпа ли е любовта? .....	12
Безусловна любов .....	13
<b>3. Основата .....</b>	<b>15</b>
Детето и неговите чувства .....	16
Децата отразяват любовта .....	17
Как да изразяваме любовта .....	18
<b>4. Как да обичате Вашето дете – зрителен контакт .....</b>	<b>20</b>
Ние сме образец .....	21
Изчезване на синдрома на растежа .....	22
Зрителният контакт и процесът на обучение .....	22
В нов дом .....	23
Никога не е твърде рано .....	24
<b>5. Как да обичате вашето дете – физически контакт .....</b>	<b>25</b>
Два скъпоценни дара .....	25
Индивидуалността у Шерън се променя .....	27
Подготовка за пубертета .....	28
Нашият съдия на непълнолетни правонарушители .....	28
<b>6. Как да обичате вашето дете – съсредоточено внимание .....</b>	<b>30</b>
Тиранията на бързането .....	30
Установете най-важните неща .....	31
Краткотрайни мигове .....	32
Целта на съсредоточеното внимание .....	32
Как да представим своето съсредоточено внимание .....	33
Внимателното планиране е резултатно .....	34
Когато присъстват и останалите .....	35
Уместна и неуместна любов .....	36
Неуместна любов .....	36
Собственичество .....	36
Съблазнителност .....	37
Два примера .....	38
Заместителство .....	39

Размяна на ролите .....	40
Не изхвърляйте бебето заедно с мръсната вода .....	41
<b>7. Детският гняв.....</b>	<b>42</b>
<b>8. Дисциплина: какво значи това?.....</b>	<b>45</b>
Какво значи дисциплина?.....	45
Контролирайте гнева си.....	47
Дисциплина и наказание.....	48
Резултатите от този подход.....	48
Сложете коня пред каруцата .....	49
Капанът на телесното наказание.....	49
<b>9. Любяща дисциплина.....</b>	<b>51</b>
От какво се нуждае това дете? .....	52
Има ли физически проблем? .....	53
Научете се да прощавате .....	54
Счупеният прозорец.....	54
<b>10. Дисциплина – молби, заповеди, възнаграждения и наказание.....</b>	<b>57</b>
Молби .....	57
Пряко наставление .....	58
Предизвикателство.....	60
Уместно наказание .....	60
Промяна в поведението .....	62
<b>11. Деца със специфични проблеми .....</b>	<b>64</b>
Проблеми, свързани с възприятията .....	64
Други медицински проблеми .....	65
Съпротивляващото се дете .....	66
<b>12. Подкрепете духовно вашето дете .....</b>	<b>68</b>
Първото изискване .....	68
Второто изискване.....	69
Детската памет.....	70
Едно разпространено погрешно схващане .....	70
Всяко дете обича разказите .....	71
Споделяйте духовния си живот .....	72