Онлайн Библиотека **http://www.koob.ru**

Кэмпбелл Росс

"Как справляться с гневом ребенка"

Введение

Дорогие родители,

Я знаю, что вас глубоко тревожит будущее ваших детей. Меня тоже. Вы пытаетесь понять, почему семьи в нашем обществе разучились смотреть в будущее с оптимизмом, и это вызывает в вас чувство растерянности. В своей книге я пытаюсь дать один из возможных ответов на этот вопрос.

Источником большинства проблем, возникающих в нашем обществе, являются незрелые способы выражения гнева. Почему это так? Потому что навыкам правильного обращения с гневом надо учить. Они не приходят сами собой. Необходимо учить в семье зрелому отношению к гневу.

Трагедия состоит в том, что в наше время это редко делается.

Гнев — это чувство, которое люди плохо понимают. Почему мы испытываем его, как мы его выражаем, можно ли по-иному, не так, как мы это делаем сейчас, справляться с неприятностями? Если мы, родители, не будем знать, что такое гнев и каковы приемлемые способы его выражения, то не сможем научить своих детей правильному поведению в критических ситуациях.

В этой книге мы рассмотрим некоторые существенные характеристики гнева, а также способы его выражения, присущие нам самим. Мы также поговорим о различных этапах жизни наших детей и о формах выражения гнева на каждом этапе.

Перед всеми нами стоит цель: достигнуть такого уровня, когда мы не будем согрешать в гневе. Это нелегкая задача, но Бог поможет нам в ее выполнении.

Росс Кэмпбелл, доктор медицины.

Сигнальная Гора, Теннеси. 1995

1. Ваш ребенок и гнев

Это может показаться странным, но главная опасность, которая грозит вашему ребенку на любом жизненном этапе — это его собственный гнев. Проблема настолько важна, что, недооценивая ее, можно нанести большой вред личности ребенка или даже погубить его.

Любая из проблем, которые могут возникнуть у ваших сына или дочери, — от плохих оценок до испорченных взаимоотношений и возможного самоубийства — напрямую связана с незрелыми формами выражения гнева. Необходимо сделать все возможное, чтобы уберечь своего ребенка сейчас и в будущем.

Насилие охватило семьи и общество. Только мы, родители, в состоянии научить своих детей адекватному обращению с гневом. Но в большинстве семей этого не происходит. В результате дети усваивают недопустимые способы выражения гнева. Родители сами не научились управлять своими чувствами, и, следовательно, передают детям неправильные представления.

Дети в основе своей беспомощны, поэтому они ищут способы контролировать свой мир. Ребенок взрослеет и в нем растет потребность быть независимым. Это стремление само по себе вовсе не плохо. Но в каждом возрастном периоде оно должно осуществляться соответствующими способами.

Вы хотите воспитать в своих детях уважение к другим людям и к авторитету? Значит, они должны научиться правильно вести себя при возникновении конфликта как в раннем возрасте, так и во взрослой жизни, когда проблемы и деликатные вопросы придется решать самостоятельно. Правильное воспитание — единственный способ помочь ребенку контролировать свой гнев. Ваше умение справляться с гневом

послужит для него примером, которому он будет следовать в дальнейшем. В обществе или по телевидению мы, к сожалению, не увидим примеров зрелого выражения гнева.

Вы хотите, чтобы ваши дети стали цельными людьми? Слово “цельность” определяется как “здоровье, нерастленность, полнота, честность, единство”. Цельный человек обладает внутренним единством, и во всех ситуациях он проявляет постоянство характера.

Цель этой книги — помочь вам воспитать своих детей цельными людьми. Я предлагаю вам определение качеств цельного человека. Необходимо объяснить это детям, как только они станут достаточно взрослыми, чтобы понять, о чем идет речь, и затем по мере взросления ребенка снова возвращаться к этому определению и объяснять его вновь и вновь.

Цельный человек будет всегда...

- говорить правду

- держать обещания

- отвечать за свое поведение

Неумение управлять своим гневом и пренебрежение к авторитетам — враги цельности. Человек, выступающий против авторитета, испытывает искушение лгать и нарушать обещания, а после этого оправдывать свое негативное поведение.

Когда я работал над этой книгой, скандал среди молодых членов королевской семьи в Англии достиг, по-видимому, своего пика. В одной из книг о принце Чарлзе было процитировано его высказывание. Он утверждал, что, давая супружеский обет, не собирался хранить его. После выхода этой книги в свет один из представителей англиканского духовенства выразил сомнение, что принц Чарлз сможет в будущем быть достойным королем Англии. Если он однажды, давая священный обет, не был честен, то не исключена возможность, что он поступит так еще раз.

Хотя вашим детям не предстоит давать королевские обеты, но обещания, которые они дают, и обязательства, которые они на себя берут, не менее важны.

ПОЧЕМУ ЛЮДИ ТАК РАЗГНЕВАНЫ?

Почему дети так разгневаны? Почему они превращаются в разгневанных взрослых? Главной причиной детского гнева является отсутствие уверенности в том, что они любимы. Дети инстинктивно знают, что им нужна любовь. Также они знают, что именно родители обязаны дать им эту любовь.

Большинство детей не могут ясно это сформулировать, но они знают, что не могут существовать без чувства безопасности, которое дает безусловная любовь. Однако немногие чувствуют, что родители искренне любят и заботятся о них.

Поскольку дети инстинктивно понимают, что дар любви должен исходить от родителей, то, лишившись этого дара, они будут испытывать гнев. Конечно, гнев или ярость ребенка могут вызывать и другие конкретные причины: разочарования, конфликты, плохое или жестокое обращение, страхи, потери и так далее.

В большинстве даже самых лучших семей дети не *чувствуют,* что их любят. Многим родителям с трудом удается это понять, ведь на самом деле они искренне любят своих детей. Как можно объяснить эту разницу в восприятии?

Дело в том, что немногие родители умеют передать свою любовь в сердце ребенка. Большинство из них считает, что для ребенка вполне достаточно *сказать* “Я люблю тебя” и таким образом передать ему свою любовь. Но этого далеко не достаточно.

Дети *ориентированы на поведение,* поэтому родительская любовь должна проявляться в делах и поступках. Мы еще поговорим об этом в последующих главах, а более подробно этот вопрос рассматривается в моих книгах *“Как по-настоящему любить своего ребенка”* и *“Как любить своего подростка”*.

На данный момент позвольте заметить, что если ребенок не ощущает себя любимым, это сдерживает развитие его как личности. В результате он продолжает испытывать гнев по отношению к своим родителям. Этот гнев мешает развитию ребенка, а в будущем отразится на его поведении, когда он станет взрослым.

Возможно, следующий пример поможет вам ощутить разницу между словесной и поведенческой ориентациями. Когда моему младшему сыну, Дейлу, было пять лет, мне пришлось на время уехать из города. Иногда я звонил домой и говорил своей жене: “Я просто хотел сказать, что люблю тебя”. От этого она чувствовала себя самой счастливой молодой женщиной во всем Теннеси.

Но если бы я застал Дейла и сказал ему то же самое, то он, вероятнее всего, ответил бы так: “Ясно, пап, но зачем ты позвонил?”

Словесное выражение любви много значило для Пэт, но не для Дейла. Ребенок был ориентирован на поведение. Чтобы передать ему мою любовь, я должен был, возвратившись домой, выразить это своим поведением.

ГНЕВ И БЕССИЛИЕ

В своей книге *“Сделайте гнев своим союзником”* Нил Кларк Уоррен приводит некоторые определения гнева, атакже причины его возникновения. Нам нужно понять их и проверить на своих детях:

Способность гневаться — впечатляющий дар, полученный нами в наследство от матери-природы. Эта способность — часть нашего биологического наследия.
Гнев — это физическое состояние готовности. Когда мы гневаемся, то готовы действовать...

Цель гнева — дать нам орудие, с помощью которого мы могли бы управлять окружающим миром, изменяя его. Особенно это касается того, что причиняет нам боль, заставляет расстраиваться и бояться. Если мы не сможем справиться с этой задачей, то будем постоянно испытывать ощущение собственной несостоятельности и беспомощности .

Читая этот отрывок, задумались ли вы о себе? Если да, то перечитайте его еще раз и подумайте о своих детях, а также о тех детях, которые постоянно испытывают в своей жизни боль, разочарование и страх.

Задумайтесь также о детях из “благополучных” семей. Иногда им приходится быть участниками событий и испытывать чувства, которые ребенку трудно понять или правильно истолковать.

Доктор Уоррен делает еще одно важное наблюдение. Оно состоит в том, что главным фактором в развитии человеческой способности адекватно выражать гнев является формирование концепции его “Я”. “Когда дело доходит до принятия на себя ответственности за собственную жизнь, то ничто не играет такой роли, как целостная система “Я”. Основная причина состоит в том, что “когда вы имеете четкое представление о собственной личности и высокую самооценку, то ваша энергия не расходуется понапрасну и вы можете тратить ее на управление собственной жизнью”. Кроме того, вы будете реже испытывать гнев.

Подобно всем нам, дети сердятся, когда воспринимают ситуацию как критическую.

Но, в отличие от взрослых, они не обладают большой силой и достаточной самостоятельностью, чтобы вносить существенные изменения в свою жизнь.

Также, в отличие от большинства взрослых, детская система “я” еще не сформировалась. Дети живут с родителями или другими взрослыми, которые помогают им *в* этом. Да, многие дети действительно

обладают четко сформированным представлением о собственной личности. Но им недостает знаний и опыта для того, чтобы верно истолковывать свою связь с событиями внешнего мира.

Формирование личности детей является заботой их родителей. Причинять вред ребенку - все равно что уничтожать нежные, едва распустившиеся бутоны в прекрасном цветочном саду. Ведь мы имеем дело с человеческой душой, с потенциалом, данным Богом.

Возможно, вам необходимо задуматься о том, как обстоят дела в вашей семье. Может быть, вы причиняете боль или огорчение своим детям или допускаете ситуации, в которых они их испытывают? Даже если это делается ненамеренно, вам нужно серьезно задуматься.

Постарайтесь поставить себя на место ребенка и задайтесь вопросом, как бы вы отреагировали на каждую конкретную ситуацию или на проявления того или иного отношения к вам.

СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ ГНЕВА

Почему, сталкиваясь с критической ситуацией, мы проявляем гнев? Мы делаем это, чтобы “справиться с внутренними и внешними источниками боли, огорчения или угрозы” и поддержать “уровень внутренней боли на абсолютном минимуме”.

Нельзя сказать, что способы выражения гнева у детей и взрослых целиком и полностью различны. Да, у взрослых они более разнообразны — это и физическая сила, и более широкий словарный запас. Но если вы, “прищурившись”, посмотрите на разгневанного взрослого, то легко представите себе восьмилетнего ребенка. И эта картина удивительно правдоподобна, потому что часто гнев стирает различие между взрослыми и детьми.

Взрослые, выражая гнев, опираются на силу. Дети это делают с позиций зависимости и незрелости. Они более сообразительны в выборе всевозможных средств. Но этого по-прежнему недостаточно для достижения их целей.

Когда вы чувствуете себя рассерженным, то обычно, хоть и не всегда, знаете, что обстоит не так и что вы хотели бы изменить. Когда сердится ребенок, то он не всегда отдает себе отчет, в чем же причина гнева. Поэтому вам надо задать себе вопрос: “Что беспокоит ребенка? Чего он хочет? Выполнимо ли это? Разумно ли это? Причинил ли кто-нибудь страдание или огорчение ребенку?”

Часто желание ребенка не является разумным и возможными. Он стремится быть старше, или обладать большей властью, или пользоваться большей свободой действий, или иметь больше денег. Его поведение может отражать гормональные изменения в организме. Может быть, с ним несправедливо обошлись посторонние люди, или он хочет пользоваться теми же преимуществами, что и некоторые из его друзей.

Если, однако, вы знаете, что стало причиной боли или огорчения, и если — упаси Бог! — этой причиной стали вы, то попытайтесь разобраться, в чем дело. Сделайте все возможное, чтобы исправить ситуацию. Расти — это уже само по себе достаточно трудно. И совсем ни к чему, чтобы люди, которых мы любим, препятствовали этому.

ШЕСТЕРО РАЗГНЕВАННЫХ ДЕТЕЙ

Научить ребенка выражать свой гнев разумными способами — самая трудная задача, стоящая перед родителями. Порой бывает нелегко распознать способы выражения детского гнева, поэтому я привожу случаи с шестью детьми в возрасте от четырех до шестнадцати лет. Давайте посмотрим, в чем проявляется их гнев.

- Джени четыре года. В восемнадцать месяцев ее научили пользоваться горшком. Однако в последние шесть месяцев она вновь стала пачкать штанишки. Ее родители консультировались с доктором. Они испробовали всевозможные средства, чтобы положить этому конец. У Джени нет никакого физического заболевания, тем не менее такое поведение продолжается.
- Восьмилетний Джон постоянно дразнит младшего брата и сестру, часто обижает их. Родители не знают, как это прекратить, и беспокоятся о Джоне.

- Девятилетний Джой не доставлял родителям особых хлопот. Но в середине школьного года они получили записку от учителя, где сообщалось, что Джой не сдает домашних заданий. Его оценки ухудшились, и это обеспокоило как родителей, так и учителя.
- Тринадцатилетняя Дебби всегда была веселой, живой и общительной. Сейчас она отдалилась от родителей, с ней стало очень трудно разговаривать. Девушка стала замкнутой и угрюмой, много времени проводит в своей комнате в одиночестве. Родители не знают, является ли причиной такого поведения подростковый возраст или им надо бить тревогу.
- Пятнадцатилетняя Джессика всегда радовала родителей и учителей, а друзья любили ее. Вы можете себе представить, насколько были шокированы родители, когда обнаружили в ее комнате принадлежности для употребления марихуаны. Когда они отвели ее к доктору, то оказалось, что она беременна.
- Шестнадцатилетний Кен хорошо успевал в школе. Однако в прошлом году его оценки ухудшились. Если так будет продолжаться, то он провалит семестр. Кен - умный мальчик. Он способен прекрасно учиться. Он по-прежнему хочет поступить в университет с высоким проходным баллом.

Что происходит в жизни всех этих детей? Во время консультационных собеседований с детьми и их родителями я обнаружил, что своими действиями они осознанно или неосознанно выражали гнев. Ни у кого из детей не воспитывали умения выражать свой гнев приемлемыми способами. Их родители не понимали, насколько это важно.

Говоря это, я не обвиняю взрослых, ведь большинство из них считает, что выражать гнев — это всегда плохо и его надо “выжигать каленым железом”. В результате, когда ребенок гневается, то родительская реакция на его поведение приводит ребенка в смятение.

В том, что гнев вызывает недоумение родителей, нет ничего удивительного, поскольку эта проблема ставит в тупик и детских психологов. Гнев понять очень трудно. После двадцати пяти лет его изучения я по-прежнему не уверен, что понимаю все его аспекты.

Но я понимаю, что очень важно научить ребенка правильно выражать гнев. Одно предостережение: никогда не воспитывайте своего ребенка с помощью пособия, типа: “Как сделать то-то и то-то”.

ШЕСТЕРО ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ПОМОЩИ

Теперь пора вернуться к нашим шестерым детям и попробовать определить, что каждый из них пытается сказать, выражая гнев тем или иным способом.

- Джени, пачкая штанишки, действительно выражала свой гнев. Обычно такое поведение не распознается как способ выражения гнева, поэтому его пытаются корректировать исключительно физическими средствами. Тогда гнев, который является истинной причиной поведения, нарастает и создает для ребенка еще более серьезные проблемы в будущем. Это классический пример пассивно-агрессивного поведения, способа подсознательного выражения гнева. Мы поговорим об этом в главе 6.
- Агрессивность Джона в отношении брата и сестры создавала в доме беспорядок. Ситуацию такого типа трудно исправить, поскольку подобное поведение затрагивает всю семью. Положение ухудшалось. Но, пока не был поставлен диагноз, исправить ситуацию было невозможно. А диагноз таков: агрессивность Джона являлась внешним проявлением его гнева.

  Агрессивность — одно из обычных проявлений гнева, присущих незрелой личности. Сыграло свою роль и пассивно-агрессивное поведение, которое осложняло ситуацию.

- “Забывчивость” Джоя относительно домашних заданий является классическим признаком гнева, который часто зарождается в ребенке в возрасте девяти-десяти лет. Это еще один пример пассивной агрессии, возникающей на подсознательном уровне.
- Существенная перемена в поведении Дебби сигнализировала о подростковой депрессии. Но в случае с ней именно “гневная” составляющая депрессии вышла за всякие рамки и оказалась столь разрушительной. Необходимо было срочное вмешательство, иначе девушку ждало печальное будущее.

Подростковая депрессия — особый и опасный источник гнева. Родителям необходимо распознавать ее. Как мы убедимся позже, пассивно-агрессивное поведение до некоторой степени нормально для ребенка раннего подросткового возраста. Но в случае с Дебби депрессия усугубляла положение и оно стало опасным.

Если вы хотите получить брошюру, посвященную подростковой депрессии, то можете написать мне.

- Ситуация, в которую попала Джессика, в наше время, к сожалению, обычна. Наркомания и беременность сигнализировали об отчаянии. Можно только догадываться, почему сложилась такая печальная ситуация. Первые признаки неумения адекватно выражать гнев проявились задолго до этого. Уже тогда родители подозревали что-то неладное. Но их вводили в заблуждение ее успехи в учебе, общительность и внешняя уверенность. Родители сделали все, что было в их силах. Но дело осложнилось тем, что они так и не научились зрелому обращению с собственным гневом. И, конечно, они не знали, что одна из основных родительских обязанностей — научить ребенка управлять гневом.
- Успеваемость Кена ухудшилась из-за подростковой депрессии и пассивно-агрессивного поведения (оно, как правило, сопровождает депрессию). Читая книгу, вы лучше поймете, почему разные способы обращения с гневом, свойственные незрелой личности, вызывают так много проблем у детей и подростков. Особенно важно разобраться в механизмах пассивно-агрессивного поведения, так как оно может обострить существующие проблемы.

ЗАГЛЯДЫВАЯ ВПЕРЕД

Вы, конечно, размышляете о будущем своих детей. Но приходилось ли вам задумываться о том, какой вред может причинить подавленный или неправильно выраженный гнев? Как я уже сказал в начале этой главы, основная опасность для вашего ребенка, которая будет преследовать его в течение всей жизни, - это его собственный гнев. Он напрямую связан со всеми другими проблемами, которые могут возникнуть у вашего сына или дочери, усугубляет все проблемы и порождает новые. Гнев наносит вред личности ребенка и распространяется на все области жизни.

В нашем мире человек постоянно сталкивается с ситуациями, которые могут вызвать отчаяние, опустошить душу. Поэтому мы, родители, должны сделать все возможное, чтобы защитить будущее наших дорогих детей.

Лишь немногие родители обладают зрелым отношением к собственному гневу. Как следствие этого, большинство детей не усваивают навыков адекватного выражения гнева. Разрушительный процесс нарастает от поколения к поколению. Общество все больше и больше разлагается изнутри.

Если вы хотите, чтобы ваши дети выражали гнев так, как подобает зрелой личности, то вам прежде всего нужно самим научиться это делать. В главе 8 мы поговорим о самопознании. Чтобы воспитывать своих детей, родителям необходимо познать самих себя.

Как отцу, мне очень повезло. Когда мои дети были маленькими, я не знал, как воспитать в них умение правильно обращаться с гневом. Но я достаточно рано усвоил эти жизненно важные уроки. Поэтому я и моя жена смогли своевременно применить их. Мы поставили перед собой цель: добиться, чтобы дети достигли значительного уровня зрелости к семнадцатилетнему возрасту. Тогда мы все можем быть уверены, что их вступление во взрослую жизнь пройдет благополучно.

Кэри, Дэвид и Дейл сейчас уже взрослые. Они умеют выражать свой гнев приемлемыми способами. Иногда это у них получается лучше, чем у меня. Наблюдая за ними, я испытываю огромную радость: они всесторонне развиваются.

Я также испытываю глубокую благодарность к Богу за то, что нам удалось избавить детей от тех трудностей, с которыми вступают во взрослую жизнь многие подростки. Я здесь говорю в особенности о такой ситуации, когда ребенок чувствует, что лишен чего-то очень существенного. Именно это ощущение не дает многим взрослым быть тем, кем они хотят быть, и жить такой жизнью, какой они хотят жить. Это чувство лишения исходит не только от недостатка безусловной любви, но также и от неумения правильно обращаться с гневом.

Два величайших дара, которые вы можете дать вашим детям, — это любить их безусловной любовью и научить зрелым способам обращения с гневом.

2. Общество и гнев

Меня глубоко поражают те изменения в отношении к детям, которые произошли за последние несколько десятилетий в нашей стране. До недавнего времени почти у всех они вызывали любовь и нежность. Но с течением времени многое изменилось.

Сегодня большое число людей считает детей помехой и препятствием. Зачастую дети нежеланны. В наше время на них изливается так много гнева, как в виде прямого насилия, так и пассивными способами, что невольно начинаешь задумываться, а много ли людей в Америке действительно любят детей? Что же происходит?

- Потребности детей, как правило, ставятся на одно из последних мест. Даже закоренелые преступники находятся в лучших условиях, чем многие из наших детей. Может быть, работники государственных учреждений в курсе того, в чем нуждаются дети. Они даже затевают государственные лотереи с целью финансирования образования. Но часто бывает так, что миллионы долларов, собранные таким путем, никак не влияют на увеличении школьных фондов.
- Многие школы стали местом беспорядков, где дети не могут учиться. Центры контроля заболеваемости в Атланте квалифицировали случаи насилия в школах как фактор, угрожающий здоровью населения.
- Средства массовой информации намеренно вступили в войну против подростков и детей. Они заполоняют наши дома мутным потоком развлекательных программ, развращающих душу.
- Производители рекламы играют на слабостях и желаниях молодых.
- Преступность процветает, и часто ее жертвами становятся дети. Орудия преступления меняются. Преступление может быть совершено просто голыми руками, с помощью огнестрельного оружия, ножа или машины. Восприятие некоторых людей настолько искажено, что они больше оплакивают смерть убийцы, нежели смерть его жертвы.
- Мы превратились в народ жертв. У нас миллионы людей обвиняют других за свое собственное антиобщественное поведение.

Дети растут так быстро. Сегодня они не успевают перевести дыхание, как их уже выпускают во взрослый мир, где царит агрессия или вседозволенность.

Больше их никто не считает смыслом жизни и надеждой на будущее. Мысль о них больше не согревает сердце и не помогает жить. По мере того как общество все больше и больше концентрируется на желаниях взрослых, дети все больше и больше теряют.

Родители, особенно те из нас, кто по-настоящему беспокоятся о своих детях, поневоле оказались в тяжелом положении. Мы любим своих детей и хотим для них всего самого лучшего. И тем не менее часто наши усилия напрасны. Мы чувствуем себя беспомощными в мире, которому столь чужды наши христианские ценности. Ничего удивительного в том, что существующая власть и темные силы, которые делают этот мир таким враждебным, вызывают в нас гнев.

Как сказано в одной статье из недавнего номера " Ридерз"*Ридерз Дайджест”,* “варвары не у ворот. Они внутри. Вопрос этого часа и последующего столетия стоит так: можно ли изгнать их, то есть сделать так, чтобы в ситуации совершился поворот на сто восемьдесят градусов?”

Если кто-либо в состоянии добиться перемен в отношении общества к детям, то этими “кем-либо” будут родители. Те из нас, кого глубоко беспокоит сложившаяся ситуация, соберутся вместе и скажут: “Баста! Хватит!”

ГДЕ ДЕТИ НАХОДЯТ ЛЮБОВЬ?

Дети осознают себя как личность и получают любовь из трех источников. Именно здесь они узнают, кто они такие и как им следует относиться к жизни.

- Дом и семья. Сюда входят и дальние родственники, любящие наших детей, в чьих домах и сердцах есть для них место.

- Общественность. Это понятие включает в себя школу, соседей, работу, клубы, спортивные секции и общественные организации.
- Церковь. В ней дети узнают о любви к ним Бога, о своей принадлежности к Божьему народу. В церкви они также должны ощущать себя частью братства, в котором люди поддерживают друг друга. Именно такой вид братского общения характерен для Тела Христова.

Печально, но факт, — сегодня многие дети растут, не имея порой ни одного из этих источников любви и саомоосознания.

Может быть, взрослые, с которыми эти дети живут или просто общаются, в свое время не получили достаточной любви. Или они, возможно, слишком заняты своими делами, а дети предоставлены сами себе. Некоторые из них имеют всевозможные материальные блага, но это не состоянии заменить безусловную любовь.

БУНТ ПРОТИВ АВТОРИТЕТОВ

Из-за того, что многие люди испытывают “дефицит любви”, они разгневаны. Гнев проявляется в виде бунта. Что порождает установки, направленные против авторитетов?

Они формируются в детстве и являются выражением подсознательного гнева. Гнев уходит в подсознание, так как детей не учат выражать его зрелыми способами, а в конечном итоге — так как их недостаточно любят. Этот подсознательный гнев явился одной из причин потери уважения к авторитетам.

Под *авторитетами я* подразумеваю юридические и нравственные силы, благодаря которым мы живем в обществе, где можем не бояться за собственную безопасность. Но у многих людей страх достиг огромных размеров. Американцы боятся за себя и своих детей.

Основная причина страха — восстание других людей против авторитетов. Откуда это идет? Рискуя показаться в своих рассуждения слишком примитивным, я хочу предложить простой ответ.

- Восстание против авторитетов порождается гневом.
- Причина гнева — ощущение недостатка любви.
- Это ощущение возникает у детей от того, что взрослые не знают, как выражать любовь, или не считают нужным делать это.

Много лет назад Роберт Нисбет написал книгу *“Падение авторитета власти”*. Вокруг нее разгорелись жаркие споры, хотя в те времена проблему воспринимали скорее как теоретическую, а не как реальную. Однако сбылось даже больше, чем предсказал автор.

Доктор Бенджамин Спок, прославленный детский врач, утверждает, что состояние современного общества приводит его в отчаяние. В своей книге *“ Лучший мир для наших детей”* он говорит, что его глубоко печалит жестокость мира, где дети ежедневно сталкиваются с разводами и насилием, где им приходится спасаться от пуль, а не играть в мяч. Доктор Спок считает, что причиной нравственного упадка в Америке стала полная потеря ценностей.

Но эта потеря ценностей есть проявление установок, направленных против сильных авторитетов. Если ребенок не усваивает навыков правильного обращения с гневом, то этот гнев начинает искать выхода. Он проявляется и в детстве, и во взрослой жизни. Его сила направлена против родителей, законов, материальных и духовных ценностей. Достаточно раскрыть газету или посмотреть программу новостей и убедиться, что негативное отношение к авторитетам стало самой характерной чертой сегодняшней жизни. Или взгляните на телевидение, если вы можете выносить его, или на многие рекламы — все это находится на грани бунта.

За последние двадцать пять лет нравственность в нашей стране упала до беспрецедентно низкого уровня. За этот краткий период времени мы успели услышать, как педагоги учат детей, что их тело принадлежит им самим и что они могут с ним делать все, что им заблагорассудится, — сюда входит секс любого вида и аборты.

Посмотрите на героев “семейных телевизионных передач”. Раньше ничего подобного не могло появиться ни на сцене, ни на экране — это было просто запрещено.

А преступления? Достаточно обратиться к случаям, освещенным в прессе за то время, пока эта книга готовилась к печати.

- Суд над убийцей О. Дж. Симпсона
- Суд над братьями Менендез, убившими своих родителей.
- Чикагские дети, убивающие детей.
- Мать утопила собственных малолетних детей.

Это случаи, ставшие сенсационными. Но каждый день местные газеты и телевизионные передачи сообщают об аналогичных случаях, когда люди, так и не научившиеся управлять своим гневом, выражают свой бунт подобным образом.

Борьба с авторитетами также сказывается и на церкви. Люди хотят выражать свою веру более индивидуально, соответственно историческим доктринам христианской церкви, но могут и не соответствовать им. Это очевидно, стоит только задуматься об огромном количестве людей, которые утверждают, что они верят в Бога и в Иисуса, но не имеют живых и реальных взаимоотношений с Иисусом Христом как со своим Господом и Спасителем. Это также проявляется и во внутренних церковных противоречиях, которые приводят к враждебности или расколам.

ПРИНЯТИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ НА СЕБЯ

В обществе Недостает честности, особенно в политической жизни. Здесь мы постоянно сталкиваемся с примерами невыполнения обещаний и неуважения к людям. Создается впечатление, что личная честность, при которой слово человека “крепко, как железо”, для наших общественных деятелей отошла в прошлое.

Но виноваты не только политики. Когда в последний раз вы слышали о том, чтобы кто-нибудь полностью принимал на себя ответственность за собственные действия? Это означает признать ошибочным свое мнение или поведение и проявить готовность в случае необходимости исправить его. Если мы не делаем этого, то обвиняем других.

Я только что прочел о классическом случае такого обвинения. Один дантист приставал к своим пациенткам и в результате потерял лицензию. Какова была его реакция? Он возбудил дело против своей страховой компании, требуя выплаты компенсации по инвалидности в размере около миллиона долларов. На каком основании? Он утверждал, что его поведение стало результатом “душевной болезни”.

Настало время сказать о честности, проявленной генералом Эйзенхауэром во время второй мировой войны. Перед вторжением он подготовил заявление для прессы на случай провала. В нем, в частности, говорилось: “Если кого-то придется винить за эту попытку или за ее неудачу, то вся ответственность лежит исключительно на мне”.

НАДЕЖДА ВСЕ-ТАКИ ЕСТЬ

Не всякое публичное проявление гнева характеризуется насилием и несвоевременностью. Достаточно вспомнить об обществе “Матери против пьяных водителей”. Его организовали матери, потерявшие своих детей по вине пьяных водителей. Конечно, они были разгневаны. Но не смогли примириться с терпимостью общества по отношению к тем, кто садится за руль машины в состоянии алкогольного опьянения.

От этой организации произошла и другая — общество “Студенты против пьяных водителей”. Ее члены собираются во многих учебных заведениях. Они ставят перед собой задачу — воспитывать подростков, помогать им обуздывать свою молодую энергию и не поддаваться этому распространенному пороку.

Большинство из нас помнят мирные марши Мартина Лютера Кинга против дискриминации. Мирный характер этих демонстрации лишь усиливает их воздействие.

В 1982 году имя Деборы Лабалестриер, пожилой женщины из Лос-Анджелеса, было на устах у всех жителей Западного Побережья. Она нашла в себе силы выразить свой гнев смело и открыто. Женщина жила в районе города, где властвовали распоясавшиеся преступные группировки. Она никак не могла остановить то, что происходило вокруг и чувствовала себя абсолютно беспомощной. Но в один прекрасный день она увидела двух мальчиков — те пытались угнать машину ее соседа. Они знали, что женщина их видит. Вся сцена привела ее в ярость. Вот как об этом рассказывает газета “ Лос-Анджелес Таймс”:

Я вышла на улицу с палкой в руке и сказала им: “Как вы смеете так оскорблять меня, угоняя машину у меня на глазах, будто я не существую?”

Подростки убежали, но Лабалестриер хотела быть уверена, что они больше не вернутся. Поэтому она организовала собрание жителей своего квартала и сказала им: “Мы превратились в заключенных в своих собственных домах... Мы должны вернуть себе свой район”.

Затем Лабалестриер обратилась в Уилширское отделение полицейского департамента Лос-Анджелеса, чтобы получить разрешение на организацию общественного пункта охраны порядка на своей улице.

Когда писалась эта статья, район был уже в течение восемнадцати месяцев свободен.

ДЕТИ И НАДЕЖДА ДЛЯ ОБЩЕСТВА

Вчерашние дети — это сегодняшние взрослые, а дети в вашей семье скоро вырастут. Для нашего общества есть надежда, если люди научатся находить разумные способы выражения своего гнева. Гнев — это дар, и можно найти ему полезное применение.

Для общества есть надежда, если родители станут более сознательно воспитывать в своих детях умение! управлять своим гневом. Это означает, что родители должны научиться лучше понимать свой собственный гнев и разумно обращаться с ним.

Необходимо прививать детям уважение к авторитетам, даже если они не согласны с тем, что происходит. На примере родителей, а также исторических примеров дети должны понять, что есть более приемлемые способы выражения несогласия, нежели насилие.

Может показаться, что ваши дети правильно выражают свой гнев, но нельзя отрицать тот факт, что со многими другими детьми дела обстоят иначе. Множество подростков становится жертвами жестокого и грубого обращения. Дети совершают поступки, которые характеризуются невероятной жесткостью и насилием. Подростки составляют 7 процентов населения и совершают 17 процентов преступлений, которые сопровождаются той или иной формой насилия.

Конечно, вы не хотите, чтобы ваши дети пополнили эти статистические данные или стали жертвами тех, кто не научился контролировать свой гнев. Уверен, вы хотите, чтобы они выросли абсолютно честными и цельными людьми.

Если в вашей семье нет таких проблем, то у вас может возникнуть желание помочь детям и семьям, которые нуждаются в этом. Только все вместе мы сможем решить эту проблему.

3. Ваша семья и гнев

Было бы чудесно, если бы волна гнева, идущая из общества, останавливалась перед нашими дверями; если бы дома мы не сталкивались с теми же проблемами, с которыми каждому члену семьи приходится ежедневно сталкиваться на работе, в школе и просто в процессе общения.

Но такого не произойдет по той причине, что мы сами несем с собой гнев и огорчения. Мы приносим в дом стресс, напряжение и усталость, а затем отыгрываемся на других членах семьи.

Мы можем существенно изменить ситуацию, если будем отдавать себе отчет в происходящем и следить за своим поведением. Но если мы этого не сделаем, то в результате будет хаос. И жертвами

станут дети. Во-первых, им придется жить, постоянно сталкиваясь с неуправляемым гневом взрослых. И, во-вторых, они не смогут научиться управлять своим собственным гневом.

Вы знаете о центрах контроля заболеваемости в Атланте. Может быть, нам нужны центры контроля гнева, и не только в одной географической точке. Каждый дом может стать таким центром, где гнев диагностируется и затем вводится в нужное русло. Это пойдет на пользу всем. Если именно этого вы хотите для вашей семьи, то такая задача вполне выполнима.

АТМОСФЕРА В ВАШЕМ ДОМЕ

Атмосфера в семье является одним из главных факторов, формирующих самооценку ребенка и концепцию его “я”. Когда я вхожу в дом, то довольно быстро могу сказать, как развивается ребенок и хорошо ли ему здесь. В каждом доме существует своя собственная атмосфера. Некоторые ее компоненты, такие, как цвета и стиль, довольно нейтральны, в то время как другие оказывают положительное, либо негативное воздействие.

В вашем доме может быть теплая, спокойная атмосфера, которая способствует отдыху и расслаблению. В таком доме люди чувствуют себя уютно, а ребенок, растущий в нем, может прекрасно развиваться. Он морально отдыхает, получая от родителей поддержку и ободрение. Он может реализовать себя во всех областях жизни.

Однако немногие дети благословлены такой обстановкой. Вместо этого они живут в домах, где царит атмосфера напряжения и пессимизма, где их осуждают и отвергают. Здесь дети обделены любовью и поддержкой. Из-за того, что в такой обстановке трудно развиваться нормально, они, возможно, будут испытывать гнев по отношению к своим родителям. Вполне вероятно, что они не научатся зрелым образом выражать свой собственный гнев.

Как родители, вы должны помнить, что именно от вас зависит, в какой атмосфере будут расти ваши дети. Они беспомощны и вынуждены полагаться на вас во всем. Только вы может дать им то, в чем они нуждаются.

Я знаю, что вам хотелось бы считать себя хорошими родителями. Вы вкладываете в свою семью много любви, заботы, денег и времени, и хочется, чтобы труды не пропали даром, чтобы они принесли пользу не только вам, но и вашим детям. Вас очень заботит их судьба. Вы хотите, чтобы они преуспели в жизни и были счастливы.

Пока дети еще маленькие, легко возлагать большие надежды на их будущее. Они невинны, управляемы и зависимы. Но когда они становятся старше, то многие родители впадают в уныние и разочарование. Им перестает нравится то, что происходит в их семье. Одна из главных причин этого — неуправляемый гнев.

Если родители не понимают механизмов детского гнева и не знают, как направить его в приемлемое русло, то весьма вероятно, что они почувствуют себя неудачниками. Они будут знать, что многое делают правильно, но это им не поможет. Многие дети настроены против родителей из-за того, что не чувствуют себя любимыми. И такое свое отношение они порой выражают недопустимыми способами. Задумайтесь об историях Энн и Тодда.

ЭНН

Ко мне в кабинет вошла хорошо одетая пара. Я заглянул в книгу назначенных консультаций — там говорилось, что это Джим и Мэри Перкинс. Внизу было примечание. В нем сообщалось, что их пятнадцатилетняя дочь, Энн, беременна.

Когда они уселись, я посмотрел на них и лицо Мэри показалось мне знакомым.

— Мы где-то встречались, не правда ли? — спросил я. Она натянуто улыбнулась:

— Я несколько раз показывала вам столик в ресторане Сэйлмейкера.

— Вы там хозяйка во время ланча. Я там был в прошлый вторник.

Обратившись к Джиму, я спросил о его работе.

— Я бухгалтер, — ответил он.

— Ох уж эти цифры, — пошутил я, пытаясь разрядить обстановку.

Еще несколько минут мы вели такой бессодержательный разговор, в ходе которого выяснилось, что у нас есть общие друзья в церкви.

Еще раз взглянув на запись в книге назначенных консультаций, я обратился к Мэри: “Вы пришли, чтобы поговорить об Энн. Расскажите мне о ней”.

Глаза Мэри наполнились слезами: “Доктор Кэмпбелл, ей всего пятнадцать, всего год, как она перешла в старшие классы. Самая младшая из четырех наших детей. И она беременна! Что же нам делать?”

Она все вытирала платком глаза, а слова лились неудержимым потоком. “Мы делали все, чтобы быть для Энн хорошими родителями. Мы оба работали многие годы, чтобы у нее и других детей была хорошая жизнь. Мы водили их всех в воскресную школу и в церковь. Мы наняли для Энн преподавателя игры на фортепиано и в течение нескольких лет посылали ее в лагерь для музыкально одаренных детей. Она такая талантливая и красивая. Сможем ли мы справиться с тем, что случилось?” Тут голос Мэри прервался и она разрыдалась.

Джим поежился на стуле и затем начал. “Я просто не понимаю, в чем мы ошиблись. Почему с ней случилось это? Почему она стала вести себя так вызывающе? Она встречает в штыки все, что Мэри и я пытаемся для нее сделать”.

В ходе разговора с Мэри и Джимом я осознал, что они действительно любят Энн, но слишком часто выражают эту любовь неразумными способами: дарят ей вещи и предоставляют различные преимущества. Они искренне считали, что таким образом компенсируют недостаток общения с ней.

Когда я встретился с Энн, мои подозрения подтвердились. Она не чувствовала, что родители любят ее, что она важна для них.

Девушка сказала с вызовом в голосе: “Я не знаю, почему забеременела. Так уж получилось. Я могла бы предотвратить беременность, я знаю как. Может быть, мне тоже хотелось быть кем-то, как моя мать. Если бы я стала матерью, то была бы нужной. Тогда кто-нибудь любил бы меня”.

В течение нескольких недель я встречался с семьей Перкинс. Сначала Энн была сдержанна и выражала мало чувств. Но я замечал, что она разгневана и расстроена. После нескольких встреч она стала более открытой.

— Помнишь вечер, когда был банкет для матерей и дочерей? Ты не могла прийти, потому что тебе надо было быть с папой на бухгалтерском семинаре. Я была там единственной, чья мать не пришла!

— Но Энн, — прервала ее Мэри, — мы поговорили об этом, и я купила тебе за этот банкет чудесное платье. Я думала, что ты не будешь возражать, если я пойду с папой.

— Да я и не возражала! Вас, ребята, никогда нет поблизости, когда вы нужны мне. Родители моих друзей всегда возят нас на игры и все такое, а вы никогда не предложите подвезти. Вечно мне приходится к кому-нибудь подсаживаться.

— Подожди-ка минутку, Энн, — резко вмешался разговор отец, — Ты так говоришь, как будто мы никогда ничего для тебя не делали. Я знаю, что ты довольно хорошая пианистка. Благодаря кому ты брала все это уроки? И кто платил за них?

— Велика важность, папа! Все равно, откуда вы знаете, могу я играть на фортепиано или нет? В последний раз вы были на моем концерте, когда мне было десять лет!

Во время подобных вспышек Джим часто покидал комнату. Но в течение следующих нескольких недель он и Мэри начали понимать чувства Энн. Они осознали что материальные блага, которые они ей давали, не мог ли заменить личное внимание, которое ей было нужно Энн не чувствовала эмоционального контакта. Во время наших бесед Джим и Мэри изо всех сил пытались вникнуть в проблемы Энн и найти путь к ее сердцу. А Энн, слышала, как родители выражают любовь и беспокойство за нее и видела проявления этой любви дома. Девушка все больше и больше стремилась к общению с ними.

Это был медленный и мучительный процесс, но Энн и ее родители действительно начали знакомиться друг с другом. Ключом к успеху послужило их желание иметь семью, где существуют любовь и согласие. Энн ощутила родительскую любовь, и ее гнев стал утихать. Эта любовь и чувство собственной значимости, которые Энн испытала, сыграли большую роль. Они придали ей сил в течение последующих нелегких месяцев.

ТОДД

Марк Джонсон сидел напротив меня, нетерпеливо постукивая пальцами ухоженных рук по ручке кресла. Судя по его внешности, передо мной был влиятельный человек. Его жена, идеально одетая дама, также выражала нетерпение.

Джонсоны вели активную деятельность в крупной церкви и по всему было видно, что это преуспевающая пара, и не только в финансовом отношении. Их дочери, Эми, было шесть лет, а сыну Тодду — одиннадцать. Я не очень понимал, зачем они пришли ко мне.

Начала Бренда:

— Доктор Кэмпбелл, нам нужно поговорить с вами о Тодде. Шесть месяцев назад с ним произошла резкая перемена. Он был нормальным мальчиком, но теперь его словно подменили. Он отдалился от нас, всегда молчит и, кажется, все время рассержен. Он постоянно ищет повода держаться от нас в стороне. У нас и так мало времени, которое мы можем проводить вместе. Небольшая практика Марка растет, а у меня — магазин товаров для детей, и часто приходится работать вечерами.

— Да, доктор Кэмпбелл, — согласился Марк, — и, наверное, дети должны ценить все то, что мы стараемся дать им благодаря такой напряженной работе. Эми не причиняет нам никаких беспокойств, но с Тоддом совсем другая история. Несколько дней назад старшие друзья привели его вечером домой совершенно пьяного. Ума не приложу, что может толкнуть на такой поступок одиннадцатилетнего мальчика, у которого есть все?

— Мы настолько шокированы, что невозможно передать, — добавила Бренда. — Ко всему прочему, эта нелепая проблема Тодда нарушила весь распорядок жизни нашей семьи. Чтобы прийти сюда к вам, Марку пришлось перенести встречу с клиентами, а мне — уйти из магазина. Поймите меня правильно. Мы хотим помочь Тодду, но не понимаем, почему это произошло. Как сказал Марк, мы дали ему все. И вот как он благодарит нас за это!

Меряя шагами мой офис, Марк спросил:

— Так что же случилось с нашим мальчиком? Или дело в нас? Я разрешаю юридические проблемы самых влиятельных людей города, но не в состоянии сделать счастливым собственного сына.

Так что же, в самом деле, могло толкнуть одиннадцатилетнего ребенка на употребление алкоголя? В ходе нашего разговора выяснилось, что Тодд пил регулярно, но до сих пор ему удавалось скрывать это от родителей.

Тодд — не единственный подросток, который вел себя таким образом. Исследования показывают, что количество детей младшего и подросткового возраста, употребляющих алкоголь и наркотики, неуклонно растет. Многие из них живут в христианских семьях.

В случае с Тоддом, так же, как и во многих других случаях, причина заключалась в распаде жизни семьи. Его родители были слишком заняты, чтобы выкроить время для сына. В результате он и Эми не получали достаточно внимания от самых близких людей. Недостаток времени и воспитания привели детей к эмоциональному голоду. Тодд не чувствовал себя любимым. Это вызывало у него гнев и делало его уязвимым, открытым для давления со стороны сверстников. Он пил, чтобы привлечь к себе внимание и быть принятым.

НАХОДИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ СВОЕЙ СЕМЬИ

Марк и Бренда Джонсон — классический пример родителей, на первый взгляд, идеальных. Но на самом деле они на первое место ставят не семью, а что-то другое. В данном случае, карьеру. В результате у них двое чудесных, но несчастных детей. Да, мы обнаружили, что шестилетняя Эми также разгневана на своих родителей.

Как Джонсоны, так и Перкинсы полагали, что их дети должны “просто знать”, что они любимы. Но дети не знают. Они не могут этого знать. Они знают только то, что чувствуют. Но и Энн, и Тодд не чувствовали себя любимыми. Это ощущение основывалось на том, что родители не уделяли им достаточно времени. Дети не получали эмоциональной энергии, которая была им необходима.

Многие родители сегодня живут слишком напряженной жизнью, и у них уже просто не остается сил для нормального общения с ребенком. Я отдаю себе отчет в том, как много требуется от родителей, чтобы хорошо справляться со всеми своими многочисленными обязанностями: сюда входят и семья, и карьера, и многое другое. Особенно это трудно, когда работают и мать, и отец. У многих родителей нет уже энергии, терпения и желания, чтобы делать все, что требуется. Поэтому, когда что-то упускается, то этим “чем-то” почти всегда оказывается жизнь семьи. Ее качество снижается.

Теперь я хочу сказать слово о семьях, где только один родитель. Некоторые люди убеждены, что только мать или только отец просто не в состоянии правильно воспитать ребенка. Так вот, мне приходилось иметь дело с большим количеством случаев, когда дети в неполной семье получали любовь и воспитание, где в полной мере сочетались и нежность, и строгость.

Залог успеха семейной жизни не в том, есть ли в семье оба родителя или только один из них. Главное — верное направление в воспитании. Одинокая мать или одинокий отец могут хорошо воспитать ребенка, провести его через “ужасный подростковый возраст” и помочь войти во взрослую жизнь зрелым человеком, христианином, ответственным за свои поступки. Одинокие родители могут сделать это ничуть не хуже, чем семейные пары.

ЧТО ВАЖНЕЕ: КАЧЕСТВО ВРЕМЕНИ ИЛИ САМО ВРЕМЯ?

Мы часто слышим о *качестве времени.* На самом деле важно само ВРЕМЯ. Важно проводить время с семьей, узнавать своих детей, говорить им, что вы любите их, всеми способами показывать им, что они для вас много значат.

Взаимная преданность в христианской семье основывается на представлении о том, что мы любим друг друга и заботимся об эмоциональных, физических, психологических и духовных потребностях всех членов семьи.

Если мы любим друг друга, то захотим общаться все больше и больше. Нам захочется наслаждаться обществом друг друга. В сущности, неважно, чем мы при этом занимаемся. Главное, чтобы время, проведенное вместе, было наполнено счастливыми моментами взаимной любви. Мы, родители, хотим, чтобы дети поняли, что они для нас важнее всего на свете, важнее всех других интересов, которые могут помешать нашим взаимоотношениям.

Когда родители и дети проводят вместе время, которое наполнено взаимной любовью, то это укрепляет и членов семьи, и саму семью. У нас появляются общие воспоминания, когда мы проводим вместе досуг: когда мы играем, отдыхаем, путешествуем, читаем или занимаемся любым другим делом, которое нам нравится.

Задумайтесь о своих счастливых детских воспоминаниях. Что вы больше помните — подарки и привилегии или любовь и время? Что больше согревает ваше сердце, подарки, которые вы получали или чувство близости с родителями?

По мере того как я продолжал консультировать Джонсонов и Перкинсов, они поняли, что вполне могут выкроить время для своей семьи. Об этом говорил тот факт, что они сумели найти его для консультационных сессий. Они нашли время, чтобы общаться с детьми и наслаждаться обществом друг друга. Это избавило родителей от многих проблем в будущем.

Требуется время, чтобы изменить установившийся уклад и создать новые образцы поведения. Но обе эти семьи полны решимости улучшить свою жизнь.

СЕМЕЙНОЕ ОБЩЕНИЕ

Вы, конечно, хотите, чтобы ваше общение с детьми носило личный характер. Общение в семье не должно напоминать собой отношения в какой-либо из организаций, членами которых вы состоите. Как родители, мы должны всегда протягивать руку любви своим детям, стремясь достигнуть доверительного общения.

Недавно проводился опрос среди 1055 подростков. Аарон, один из детей, так ответил на заданный ему вопрос: “Даже когда мои родители рядом, это все равно что их нет, потому что у них никогда нет времени”. Хотя Аарон обедает вместе с родителями, он рассказывает: “Мы никогда ни о чем не говорим. Может быть, о школе. По отношению к моим друзьям они часто ведут себя, как параноики. Они вечно лезут в мой портфель, когда я возвращаюсь домой” [7].

Есть тип семейного общения, которому в последнее время уделялось много внимания. Он особенно распространен в определенных религиозных кругах и носит название “командная цепочка”. Если вам приходилось иметь дело с армией или если вы сталкивались с деловыми организациями или с семьями, где этому подходу строго следуют, то вы представляете, насколько он обезличивает. По некоторым причинам многие религиозные руководители выступают за такой командный подход в семейной жизни. В реальности он означает, что отец - главное ответственное лицо во всей семье. Все остальные, находящиеся “ниже по цепочке”, обязаны делать только то, что им сказано. И это относится также к жене и матери!

Я отдаю себе отчет в том, что не каждый доводит это до такой крайней степени. Но я также знаю, какие опустошения произвел подобный подход во многих семьях, где такая философия была принята как “руководство к действию”.

Я думаю, что командный подход начал набирать силу в шестидесятых годах. Тогда людей тревожила нарастающая тенденция к вседозволенности и демонстрации против войны во Вьетнаме, которые напоминали бунты. В то время некоторые “эксперты” специализировались на методе модификации поведения. В своих выводах они основывались на экспериментах с крысами. Эти “эксперты” были не в состоянии разобраться в нормальном подростковом поведении и психологических мотивах тенденций, направленных против устоявшихся и загнивающих устоев общества. Поэтому они стали считать излишнюю “мягкость” родителей причиной всех национальных проблем. И тогда начало происходить тонкое, но глубокое изменение в воспитании и взаимоотношениях “родители — ребенок”.

Иерархическая “командная цепочка”, основанная на дисциплине, заняла место взаимной любви, поддержки и сотрудничества. При взаимоотношениях первого типа за поведение ребенка отвечали как родители, так и он сам. При втором типе взаимоотношений родители отвечали больше, а ответственность ребенка уменьшалась.

Сейчас мы имеем дело с поколением детей, которые отказываются брать на себя ответственность за собственное поведение и не желают этому учиться.

Такое неправильное общение приводит к недоверию, обидам, в семьях нет нежности и близости. Возникает порочный круг: чем больше у молодых людей проблем, тем больший упор делается на “дисциплину”. Чем строже “дисциплина”, которая сопровождается отсутствием любви и поддержки, тем сильнее гнев, который испытывает ребенок. Растущий гнев вызывает все новые и новые проблемы, в результате ухудшается отношение ребенка к авторитетам. Гнев ребенка распространяется на все авторитеты. Он направлен против родителей, морали, других людей, церкви, закона и так далее. Сейчас мы имеем не одно поколение таких людей.

Некоторые педагоги рекомендовали использовать методы, которые способствуют повышению самооценки ребенка для удовлетворения его глубоких личностных потребностей. Предполагалось, что тогда ребенок будет “чувствовать себя хорошо”. Если ребенок вел себя хорошо и активно участвовал в жизни семьи, то получал за это особую похвалу или награду. Однако такое поведение должно быть естественным. Никакие особые вознаграждения тут неуместны.

В 1993 году мы были буквально парализованы от ужаса, когда стали свидетелями немыслимого проявления юношеского бунта. Я имею в виду суд над братьями Менендез, которые убили своих родителей. В своей статье в “Нэйшнл Ревью” Стюарт Голдмэн утверждает, что убийцы Менендез и суд над ними — это яркий пример искажения описанной выше философии самооценки:

Согласно философии движения “Помоги себе сам” все человеческие неудачи заключаются в нашей неспособности любить самих себя. Самое плохое, чем может обладать человек, - это низкий уровень самоуважения... В мире, где моральные нормы устанавливаются не Богом, а психотерапевтами, где зло сбрасывается со счетов как миф, где хорошее ощущение становится целью и вершиной всего, они могут утешаться мыслью, что убить родителей, которые “плохо с тобой обращаются”, не только разрешено — это полезно для здоровья [8].

В последующих главах мы поговорим более подробно о конкретных способах общения с разгневанными детьми. Однако на данный момент я хочу подчеркнуть важность личностного и любовного взаимодействия родителей с детьми. Только таким способом вы сможете научить их уважать других людей и себя. Только так вы научите их принимать на себя ответственность за собственное поведение.

Это включает в себя и поддержание нормальных взаимоотношений с братьями и сестрами. Если вы будете обращаться со всеми детьми уважительно и с любовью, но в то же время и с твердостью, если вы будете по мере необходимости направлять их, то сможете свести конфликты между братьями и сестрами к минимуму. В Библии сказано, что Божьи дети должны любит друг друга. И, безусловно, детям в семье следует поступать точно так же.

ВАЖНАЯ РОЛЬ ДРУЗЕЙ И БЛИЗКИХ СЕМЬИ

Из-за нехватки времени и напряженной работ большинство родителей испытывает потребность в том, чтобы им помогли с детьми. Я бы предложил бабушкам, дедушкам и другим членам семьи уделять больше внимания своим юным родственникам.

Сегодня многие бабушки и дедушки предпочитают устраняться от активного участия в жизни внуков. Им кажется, что таким образом они приобретают независимость и свободу. Но по большому счету они теряют — теряют годы общения в любви, и этого уже никогда ничем не заменишь.

Многие семьи испытывают постоянный стресс из-за того, что они далеки от родственников и не получают существенной поддержки от близких друзей (или не получают вообще никакой поддержки). Я считаю, им нужно задать себе вопрос: “А действительно ли они хотят так жить?” Постоянное напряжение, а порой и страх родителей передаются детям, а это способствует развитию в их характере чувства беспокойства.

Я отдаю себе отчет в том, что разрешить эту проблему не так-то просто. Члены семьи того же возраста, что и родители, испытывают, по всей вероятности, свои собственные стрессы. И некоторые бабушки и дедушки просто-напросто не хотят слишком много заниматься своими внуками. Они словно бы говорят: “Я воспитал своих детей. Теперь ты воспитывай своих”.

Однако какие-то способы решения проблемы все же можно найти. Если члены семьи действительно хотят быть ближе друг к другу, то кто-то из них может сменить место жительства, чтобы принимать больше участия в их жизни.

Но порой это не представляется возможным. Самое лучшее, что можно сделать в таком случае, — это завести друзей, которым бы вы доверяли и с которыми чувствовали бы себя, как в кругу семьи. Поддерживайте друг друга и помогайте друг другу. Такими друзьями могут стать ваши соседи или члены церкви, которую вы посещаете, то есть люди, достаточно близкие вам, чтобы хорошо знать и вас, и ваших детей, и способные оказать поддержку, которую оказали бы родственники, будь они поблизости. Такую поддержку в предыдущем поколении оказывали дяди, тети, бабушки и дедушки.

Создание такого круга близких людей из родственников или хороших друзей потребует определенного планирования и внесения серьезных изменений в жизнь семьи. Но жертвы будут вполне оправданы. Главное решить, чего вы больше всего хотите для вашей семьи и кто может подарить вашим детям любовь и время.

Все ваши попытки сделать то, на что у вас нет ни сил, ни возможностей, неминуемо приводят к перенапряжению и отнимают что-то у вас и вашей семьи. Одним из результатов может быть поверхностное общение с детьми и постоянное раздражение на них.

Поскольку детям нечем защититься от гнева родителей, их боль и огорчение уходят вглубь и мучат их. Если поблизости будут находиться взрослые, которые любят ваших детей и могут заботиться о них, то это, с одной стороны, даст отдых вам, а с другой, — докажет смягчающее действие на чувства ребенка, особенно если вы позволили себе выразить гнев, о чем позже пожалели.

АТМОСФЕРА ЛЮБВИ

Ранее в этой главе мы говорили об атмосфере в доме и о влиянии, которое она оказывает на растущею ребенка. Известное стихотворение Дорис Лоу Ноулт очень хорошо выражает воздействие, которое семейная атмосфера оказывает на ребенка:

Дети учатся тому, что видят в своей жизни.

Если ребенок окружен критицизмом,

Он учится обвинять.

Если ребенок видит враждебность,

Он учится драться.

Если над ребенком насмехаются,

Он учится быть робким.

Если ребенка постоянно стыдят,

Он учится чувствовать себя виноватым.

Если ребенок окружен терпимостью,

Он учится быть терпеливым.

Если ребенка поддерживают,

Он учится уверенности.

Если ребенка хвалят,

Он учится ценить других.

Если с ребенком обходятся справедливо,

Он учится справедливости.

Если ребенок чувствует себя в безопасности,

Он учится верить.

Если ребенка одобряют,

Он учится нравиться самому себе.

Если ребенка принимают и обращаются с ним

дружелюбно, Он учится находить любовь в этом мире.

4. Потребность вашего ребенка в безусловной любви

Хотя дети и не выражают это многословно, но они постоянно задают нам вопрос: “Ты любишь меня?” Если в ответ мы только скажем: “Я люблю тебя”, то они не получат ответа, в котором нуждаются. Причина в том, что растущие дети более *ориентированы на поведение,* в то время как взрослые более *ориентированы на слова.* Это означает, что мы реагируем на слова гораздо сильнее, чем дети. Ребенку, чтобы поверить, что нам действительно есть до него дело, надо увидеть реальное проявление нашей любви.

Даже своим неприемлемым поведением, причиной которого является гнев, дети задают все тот же вопрос; “Любишь ли ты меня? Любишь ли ты меня достаточно, чтобы не покинуть сейчас?” Из-за своей незрелости дети и гнев выражают незрелым образом, с помощью агрессии и бурных проявлений. Следовательно, если мы хотим научить их выражать гнев более зрелым способом, необходимо много работать. Это означает, что мы должны принять как должное их способы выражения гнева, принять их не как желательные, но как допустимые на данный момент. Только тогда мы сможем решить проблему такого поведения детей.

Пока дети еще маленькие, мы без особых проблем принимаем другие образцы поведения, характерные для каждого возраста. Но когда дело доходит до гнева, то тут у многих родителей возникают трудности. А если они огорчены и разочарованы, то зачастую не могут дать своим детям безусловную любовь и признание, не могут дать их тогда, когда дети больше всего в этом нуждаются. На деле получается так, что родители вызывают у детей еще больший гнев, потому что обращаются с ними грубо.

Когда мои дети были младше, мне приходилось часто напоминать себе о нескольких фактах, которые должны быть очевидными:

• Они - дети.

• Они всегда будут стремиться вести себя, как дети.

• Поведение детей по большей части доставляет неприятности.

• Если я честно выполню то, что зависит от меня как от отца, и буду любить детей, несмотря на их детское поведение, то у них будет возможность повзрослеть и отказаться от детских привычек.

• Если я буду любить их только тогда, когда мне нравятся их поступки (любовь с условием), и выражать им свою любовь только в такие моменты, то они не будут чувствовать, что их искренне любят. Это в свою очередь вызовет у них чувство неуверенности, нарушит их самооценку и, в конечном итоге, помешает развить самоконтроль и проявить себя более смело. А значит, ответственность за их поведение и развитие лежит скорее на мне, чем на них самих.

• Если я буду любить их безусловной любовью, они будут находиться в согласии с самим собой и на душе у них будет спокойно. Тогда они будут в состоянии контролировать свои чувства и поведение.

• Если я буду любить детей только в тех случаях, когда они выполняют мои требования или оправдывают мои ожидания, то они будут чувствовать свою некомпетентность. Они будут убеждены, что все старания напрасны, потому что "все равно ничего не получится". Они будут страдать от чувства тревоги и низкой самооценки. Эти чувства будут постоянным препятствием в процессе их эмоционального и поведенческого развития. Итак, опять ответственность за их развитие ложится на меня, а не на них [9].

ДЕТЯМ НУЖНА БЕЗУСЛОВНАЯ ЛЮБОВЬ

Дети подобны зеркалам. Они в гораздо большей степени отражают любовь, чем излучают ее. Если любовь им дается, то они возвращают ее. Если их не любят, то и они в ответ не могут дать ничего, или почти ничего.

Вы хотите, чтобы у ваших детей выработался цельный характер и чтобы в любой момент жизни они поступали в соответствии со своим характером? Они узнают себя, глядя в зеркало вашей любви. Некоторые зеркала дают четкое и полное изображение, в то время как другие, треснувшие, уродуют облик ребенка.

Когда родители любят детей безусловной и неизменной любовью, дети могут взглянуть в зеркало этой любви и увидеть в нем, какие они сейчас и какими хотят быть в будущем.

Когда родители дают детям любовь не постоянно, а только при соблюдении каких-либо условий, то дети испытывают смятение и неуверенность. Они не могут выработать в себе цельность, к которой стремятся. Их представление о себе становится шатким. Они каждый день задаются вопросом: "Кто я такой?"

Апостол Павел написал, что мы видим несовершенно, словно глядя в зеркало с тусклым отражением (в Синодальном тексте: "как бы сквозь тусклое стекло" — прим. перев.) Но однажды мы прозреем и обретем полное знание. Тогда мы увидим Бога лицом к лицу. Сейчас мы знаем лишь частично, но тогда полностью познаем самих себя, так же, как мы полностью познаны Им.

> Одной из характерных особенностей ребенка является то, что его знание и понимание частичны. Более полное, "лицом к лицу", понимание достигается с помощью более зрелой любви. Наше представление о себе и понимание самих себя главным образом формируются на основе отношения к нам членов нашей семьи, которое они передают нам выражением лица, тоном голоса и поступками. То есть они выступают в роли зеркала, где мы видим свое собственное отражение. Мы видим себя не только такими, какие мы есть сейчас, — мы видим себя в будущем. По мере того как это отражение постепенно становится частью нас самих, мы приобретаем облик той личности, которую видим в зеркале. [10]

В своей книге *"Исцеление раненых чувств"* Дэвид Симэндс пишет о кривых зеркалах в парках отдыха. Они искажают наши черты, превращают наш облик в карикатуру. Аналогично, "любовь при условии" искажает развивающееся представление ребенка о самом себе.

> Кто-то сказал: "Детство — это период вашей жизни, в течение которого Бог желает построить комнаты в храме, где Он хочет жить, когда вы станете взрослым".

> Какая прекрасная мысль! Родители имеют великую привилегию и в то же время огромную ответственность: создать основу храма, то есть — представление ребенка о самом себе.
>
> Если ребенок убежден, что он немногого стоит, то он не будет придавать большого значения тому, что говорит или делает... Если в человека была введена такая программа низкой самооценки, то ему трудно, а в некоторых случаях и почти невозможно, чувствовать себя любимым Богом и принятым Им. Он не может поверить, что значим для Бога и что его служение Богу нужно. [11]

Хотя дети и не могут четко этого выразить, но они знают, что им необходимо, чтобы взрослые принимали их и любили такими, какие они есть. Без этого они не могут правильно развиваться.

Когда дети не в силах стать тем, чем, как они в глубине души чувствуют, должны быть, когда они не могут быть самими собой, когда жизнь — это сплошная серия кривых зеркал, то они испытывают гнев.

Мы, взрослые, знаем, как много времени нам потребовалось, чтобы наконец стать самим собой. И мы помним о том, какой гнев мы испытывали по отношению к тем, кому следовало бы принимать нас и любить такими, какие мы есть. И тем не менее многие родители, которые на себе испытали эту боль, лишенные возможности правильно развиваться и раскрывать свои положительные качества, теперь лишают безусловной любви своих собственных детей. Поступая так, они рискуют вызвать их гнев.

Если ваши взаимоотношения с детьми будут основываться на “любви с условием”, то вы не сможете по-настоящему понять детей и правильно руководить ими. Вы также обнаружите вскоре, что процесс воспитания зашел в тупик.

Но когда ваши взаимоотношения основываются на безусловной любви, то вы можете чувствовать себя уверенно. Имея любовь в качестве своей путеводной звездой, вы сумеете удовлетворить потребности своих детей.

РОДИТЕЛИ, РАЗДРАЖАЮЩИЕ СВОИХ ДЕТЕЙ

Я уверен, что вы знаете, какую заповедь Бог дал Моисею о почитании своих родителей. Две тысячи лет спустя Апостол Павел в своем послании к христианам в Эфесе подчеркнул важность этой заповеди:

> Дети, повинуйтесь своим родителям в Господе, ибо сего требует справедливость. “Почитай отца твоего и мать” — это первая заповедь с обетованием: “Да будет тебе благо, и будешь долголетен на земле”. (Еф. 6: 1-3).

Но знаете ли вы, о чем говорится в следующем стихе? Хотя нам не часто приходится его слышать, но он чрезвычайно важен.

> И вы, отцы, не раздражайте детей ваших, но воспитывайте их в учении и наставлении Господнем.

Создается впечатление, что Павел посещал многие дома в Эфесе. Возможно даже, что он приходил в тот момент, когда родители не ожидали его появления. Он был в курсе того, что происходило во многих семьях: родители не были достаточно терпеливы в воспитании детей. Они упускали из виду свою главную цель — воспитать зрелых молодых христиан, которые через несколько лет стали бы ответственными людьми.

Павел предлагал равновесие. Ответственность за то, чтобы дети выросли хорошими людьми, лежит не только на детях, но и на родителях. Да, дети должны повиноваться, но родители отвечают за их воспитание, так же, как и за атмосферу в доме.

Если бы Павел пришел в ваш дом, то ему, может быть, пришлось бы сказать: “Не раздражайте их! Не приводите в бешенство. Не дергайте. Не сердите их. Не будьте с ними слишком суровы”.

Очень часто раздражают детей в тех семьях, которые формально считаются христианскими.

• Трехлетняя девочка сорвала цветок и принесла его матери. Из-за того, что цветок был сорван в саду соседей, мать отшлепала ребенка и не обратила внимания на дар любви.

• В кондитерской отец кричал на своего маленького сына за то, что тот уронил мороженое себе на рубашку.

• Мать спросила дочь: “Почему ты не можешь играть на фортепиано так, как твоя сестра?”

• Высунувшись из окна, один отец вопил на своего сына: “Пусть твои друзья убираются с нашего двора. Они топчут траву!”

• Мать и трехлетний сын ходили по магазину. Когда ребенок, увлекшись чем-то, начал отходить в сторону, мать схватила его, грубо дернула и закричала: “Стой там, где я тебя поставила!”

• Отец вел себя непоследовательно. В один день он был добрым со своим сыном, а в следующий кричал на него: “Убери свой велосипед с дорожки!” Такая непоследовательность сбивала мальчика с толку.

Если бы Павел сегодня посетил ваш дом, то он не советовал бы игнорировать плохое поведение или быть чересчур снисходительным. Но он призвал бы вас к последовательности в воспитании, и не только в вопросах религии.

ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ

Если вы читали мою первую книгу *“Как по-настоящему любить своего ребенка”,* то уже знаете о том, как я предлагаю передавать свою любовь ребенку в процессе воспитания. Речь идет о зрительном контакте, физическом контакте и безраздельном внимании (когда вы слушаете ребенка и отвечаете ему). Это один из способов глубоко запечатлеть в сознании ребенка силу вашей любви к нему.

Давайте рассмотрим подробно каждую из этих форм. Особое внимание мы уделим умению использовать их при общении с рассерженным ребенком. Совсем не трудно уделять внимание ребенку, когда он вежлив и послушен. Но когда ребенок разгневан и восстает против родителей, то значительно труднее выражать свою любовь. И все же, воспитание ребенка вновь и вновь требует этого от нас.

ЗРИТЕЛЬНЫЙ КОНТАКТ

Зрительный контакт — важнейшее средство, с помощью которого можно передать ребенку свою любовь. При зрительном контакте вы доброжелательно смотрите ребенку в глаза, а ребенок смотрит на вас. Кажется, все просто, на самом деле это сложный образец поведения, который редко используют. Однако он очень важен. Большинство родителей убеждены, что их любовь выражается с помощью зрительного контакта. Но исследования показывают, что это не так.

Зрительный контакт с ребенком может быть легким и простым — таким же простым, как если бы вы смотрели в глаза обожаемого младенца, который улыбается вам и воркует. Но зрительный контакт может быть и поразительно трудным. Когда тринадцатилетний сын сердит на вас и громко выражает свой гнев, а у вас неприятности и вы чувствуете, что еще одна капля — и чаша вашего терпения переполнится, то, вероятно, вам и думать не захочется о том, чтобы с любовью смотреть ему в глаза. И тем не менее, именно в этот критический момент важно преодолеть себя. Сделать это нужно ради себя и сына. Именно на примере своего поведения в подобных ситуациях вы учите его зрелому проявлению гнева.

Поскольку это очень нелегко, во время гневных, вспышек ребенка вам надо прибегать к такому приему, как “разговор с собой”. Это поможет не потерять самоконтроль, даже если вы в разгневанном состоянии. Нужно напомнить самим себе, что словесное выражение гнева — это нормально для ребенка. Когда вы рассержены, нелегко убедить себя в этом. Но это единственный способ, с помощью которого вы сумеете научить его контролировать свой гнев. Этот разговор с собой поможет вам поддерживать дружеский зрительный контакт с сыном в этот трудный, но важный момент. Независимо от его действий, необходимо поддерживать с ним этот контакт. Если он свирепо смотрит на вас, то вы, возможно, захотите отвести взгляд. Однако, избегая зрительного контакта, вы только усилите его гнев.

Имея дело с подростком, вы можете столкнуться с тем, что я называю “ворчливой стадией”. Это период эмоционального ухода в себя, когда все, что вы можете услышать от подростка — это ворчание. В моменты такой необщительности ребенок обычно избегает зрительного контакта. Конечно, это ограничит ваши возможности поддерживать любовный зрительный контакт.

Жизненно важным является пополнение “эмоциональной емкости” ребенка. Ни в коем случае не изливайте свой гнев на него. Ведь вы хотите поддерживать общение с ним в течение длительного времени, поэтому вам необходимо прививать ребенку навыки правильного проявления гнева.

ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТАКТ

Когда ребенок отказывается вступать в зрительный контакт, то в вашем распоряжение есть кое-что еще — физический контакт. Исследования показывают, что немногие дети имеют достаточно физических контактов, способных пополнить их эмоциональную емкость. Когда всем хорошо и приятно, то физический контакт воспринимается и детьми, и родителями как награда. В тяжелые дни физический контакт может стать спасением.

Когда мы имеем дело с подростками, который находится в “ворчливой” стадии, то физический контакт может быть единственным средством искреннего общения с ними. Когда дети разгневаны, они настолько поглощены своими мыслями, что теряют ориентацию и не понимают, что происходит вокруг них. В такие периоды нежные, легкие, быстрые прикосновения к плечу или руке оставляют “линию общения” открытой. Однако если ребенок по-прежнему сердится на вас, то лучше ограничиться одним зрительным контактом. Подождите, пока ребенок успокоится.

БЕЗРАЗДЕЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ

Безраздельное внимание — это когда вы проводите время с ребенком так, что он ощущает себя самым важным для вас человеком в мире. Чаще всего это получается, когда вы наедине с ним. Безраздельное внимание требует от вас жертвы: необходимо уделять ребенку время. При этом необходимо также использовать зрительный и физический контакты. Безраздельное внимание может стать очень трудной задачей, особенно если у ребенка часто меняется настроение и общаться с ним весьма непросто. Возможно, чтобы наладить общение, потребуется сходить с ним куда-то. Позаботьтесь также о том, чтобы его эмоциональная емкость была наполнена. Безраздельное внимание поможет вам раскрыть причину его неустойчивого настроения или гнева.

Если ребенок слабо откликается на все ваши попытки наладить контакт, будьте терпеливы. Его молчание совсем не обязательно является признаком враждебности или неуважения. Подросткам часто требуется время, чтобы прийти в норму во время периодов гнева и после них. Общаясь с ребенком, не давите на него, не добивайтесь, чтобы он разговаривал с вами или немедленно откликался. В конце концов он раскроется. Возможно даже, что у вас состоится серьезный разговор, который поможет разобраться в причине гнева.

Следующий пример использования безраздельного внимания поможет вам лучше разобраться в том, что я имею в виду. Когда нашему сыну, Дэвиду, было тринадцать лет, один из его лучших друзей, Джой, пригласил Дэвида переночевать у него дома. Родители Джоя недавно развелись. Джой с матерью жили недалеко от нас, они были одними из самых лучших наших соседей.

Однако в данном случае мы выяснили, что в эту ночь у матери Джоя ночевал друг. Мы хорошо относились к Кэти и Джою, но просто не могли позволить Дэвиду остаться там.

Дэвид пришел в ярость и не желал успокаиваться. Он предположил, что мы осуждаем Кэти. В этот вечер он лег спать, разгневанный до предела. На следующий день он по-прежнему сердился на нас. Тогда я предложил ему сходить вместе со мной в наш любимый ресторан, чтобы позавтракать. Мы сделали заказ и ждали, пока официант принесет его. В конце концов Дэвид сказал мне, как его обидело, что мы не позволили ему пойти в дом Джоя. И затем он спросил меня, что я думаю о поведении Кэти.

Теперь у меня была возможность высказать свое мнение, поскольку он сам хотел узнать его. Я сказал сыну, что его мать и я любим Кэти и Джоя точно так же, как и он, и что мы по-прежнему огорчаемся из-за развода и переезда отца Джоя. Я также сказал ему, что поведение Кэти — ее личное

дело. Однако как отец я считал бы, что не выполняю свои обязанности, если бы позволил ему ночевать в этом доме при таких обстоятельствах. В конце концов Дэвид понял нашу позицию.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЕМКОСТЬ ВАШЕГО РЕБЕНКА

Я уже говорил о необходимости пополнять эмоциональную емкость вашего ребенка. Для этого необходимо проявление зрительного и физического контактов и безраздельного внимания. Так же, как машине нужны бензин и масло, печи — топливо, а вашему телу — здоровая пища, чтобы оно могло правильно функционировать, так и вашему ребенку нужна безусловная любовь во всех ее проявлениях. Только тогда он сможет стать тем, кем хочет стать, может стать, должен стать!

Если вашему ребенку придется все время гадать, постоянна ваша любовь или ее еще надо заслужить, то у него опустятся руки, он не будет больше стараться и потеряет веру в себя.

Дэвид Симэндс пишет об одном молодом человеке по имени Боб. Он вырос в доме, где был девиз “Соответствуй требованиям”. Он очень рано в своей жизни усвоил, что родители будут любить и принимать его только в том случае, если он сумеет выполнить все их требования. И он старался. Родители Боба делали то, что порой делают многие из нас:

> Мы деликатно отказываем детям в безграничной любви и нежности. Мы делаем это до тех пор, пока не убедимся, что дети очень стараются. И тогда, вместо того чтобы похвалить их за достигнутое и поддержать, мы продолжаем вести ту же линию. Нам кажется, что таким способом мы поможем им “сделать это еще чуть-чуть лучше”. И что бы они ни делали, идет ли речь о самостоятельной еде, хороших манерах за столом или об их христианской жизни, мы даем своим детям обещание, что они получат наше одобрение и любовь, как только сделают все это еще чуть-чуть лучше. Любовь становится постоянной приманкой, туманной надеждой. Сегодняшними достижениями пренебрегают. Нам кажется, что мы говорим: “Мы любим тебя и хотим, чтобы у тебя получалось лучше”. Но, к сожалению, это часто воспринимается детьми так: “Мы будем любить тебя, когда ты станешь отвечать нашим требованиям”, или, “Мы полюбим тебя и будем довольны тобой, только если ты сумеешь сделать это еще чуть-чуть лучше”. [12]

“Уровень вашей самооценки *определяется* силой безусловной любви к вам” [13]. То же самое происходит и с вашими детьми.

> Безусловная любовь характеризуется двумя фундаментальными особенностями: 1) Она дается вне зависимости от ценности человека или стоимости вещи, которую любят;
>
> 2) Она дается без каких-либо условий... Именно такая любовь способна перевернуть вашу жизнь и поднять уровень вашей самооценки на новую высоту. Когда вы встречаетесь с такой любовью, то она освобождает вас и вы можете стать таким человеком, каким были задуманы изначально, единственным и неповторимым. А испытав это освобождение, вы не сможете плохо относиться к тому человеку, которым, как выяснилось, вы являетесь. Мы хотим быть любимыми *без каких-либо на то оснований.* [14]

Доктор Уоррен считает, что доказательством того, что вы нашли именно такую любовь, является уверенность, что никакой ваш поступок не сможет разрушить чувство, которое другой человек к вам испытывает. Такая любовь освобождает нас от того, что Карл Роджерс называет “условиями ценности”. “Вам больше не нужно представлять собой нечто особенное, чтобы быть любимым. Вы можете идти по пути самораскрытия, не ставя перед собой никакой конкретной цели. В каждый момент вы можете просто быть самим собой” [15].

Чтобы стать самими собой, вашим детям нужно иметь сильное ощущение собственного “я”. А происходит оно из ощущения свободы, которую дает безусловная любовь. Люди, обладающие этим внутренним стержнем, жизнеспособной концепцией собственной личности, имеют больше шансов научиться правильно управлять своим гневом.

Именно в вашем доме дети усваивают основные жизненные ценности. Они черпают информацию не только из того, что вы говорите, но также и из недосказанного. В качестве примера они используют не только то, что вы делаете, но и то, что оставляете недоделанным.

Именно в вашем доме дети узнают, как много они значат для вас, для Бога и для самих себя. Пожалуйста, помогите своим детям узнать, что для вас они бесценны. Доказывайте им это на словах и на деле.

Отдайте все силы, чтобы наполнить их эмоциональную емкость.

5. Что такое гнев?

Агрессивность, бессознательные проявления и всплески эмоций — три формы выражения детского гнева, которые наиболее часто встречаются. Чтобы увидеть, как они проявляются в реальности, давайте рассмотрим поведение Джимми, Денни и Сью.

• Джимми было пять лет. Учителя считали его общительным, уравновешенным ребенком, который принимает события “по мере их поступления” и хорошо ладит с другими детьми. Но в один прекрасный день другой мальчик, пробегая мимо, толкнул его так, что Джимми упал. В ответ Джимми накинулся на него с кулаками, он поранил этому мальчику глаз.

Учителя и товарищи Джимми были шокированы такой агрессивной реакцией. Позже учитель узнал, что Джимми в этот день был болен и его рвало. Мальчик сожалел о своем поведении и извинялся.

Джимми — это пример ребенка, который обычно хорошо справлялся со своим гневом. Но поскольку он плохо себя чувствовал, то гнев вылился в агрессивность. Здесь важно помнить, что Джимми отдавал себе ясный отчет в собственном гневе. Он также понимал, что обижать или бить другого ребенка — плохо. Хотя он и не хотел выражать гнев таким образом, но в этот день был не в состоянии контролировать его.

• К Денни, мальчику того же возраста, что и Джимми, хорошо относились преподаватели и ученики. Учеба ему давалась хорошо и с другими детьми он ладил. Однако с недавних пор Денни начал все чаще и чаще “пачкать штанишки”. Естественно, что от этого сочувствовал себя униженным и смущенным, но ничего не мог с собой поделать.

В случае с Денни мы видим, как ребенок бессознательно выражает свой гнев. Он не отдавал себе отчета в своем гневе и не замечал, что происходит, до тех пор пока не оказывалось, что “дело уже сделано”. В данном случае было бы неуместным называть это чувство гневом, поскольку Денни не испытывал его. Гнев не проявлялся в поведении ребенка, и он его не осознавал. Но отрицательные результаты были налицо.

• У шестилетней Сью хорошо развита речь. Она ярко выражает свои чувства и в особенности гнев. Мать гордится способностью Сью словесно выражать чувства. Но ребенок пользуется этой способностью, чтобы манипулировать матерью и контролировать ее.

Когда Сью выражает свой гнев очень агрессивно, мать выходит из себя и кричит на Сью. Конечно, Сью от этого начинает вести себя еще хуже. Это продолжается до тех пор, пока мать не делает одно из двух: или уступает, или, будучи уже не в состоянии сдерживаться, входит в гиперреактивное состояние. Она еще сильнее гневается на Сью и может даже наказать ее.

После краткой передышки все начинается снова: Сью словесно выплескивает свои чувства, а мать считает, что это хорошо для ребенка, поскольку гнев “не следует загонять внутрь”.

Мать Сью оказалась в нелегком положении. Она подпала под влияние распространенного заблуждения, когда считается, что ребенку следует позволять выражать свои чувства без каких-либо ограничений. Она опасается, что если Сью будет скрывать свои переживания, то это повлияет на развитие ее личности [16].

ДЕТИ ПО ПРИРОДЕ СВОЕЙ НЕЗРЕЛЫ

Поскольку Джимми, Денни и Сью — маленькие дети, то чаще всего они будут выражать свой гнев незрелым образом. Казалось бы, это очевидно. Однако я обнаружил, что многие родители с трудом принимают детские формы выражения гнева. Неумение принимать реальность — серьезная проблема для многих родителей. Даже если они знают, как контролировать свой собственный гнев (а на это способны немногие взрослые), они все равно ждут от своих детей, что те будут обращаться с гневом зрелым образом. Это невозможно. Большинство детей выражает свой гнев через агрессивность или выплескивая его. Бессознательное выражение гнева связано с его подавлением, а этого, конечно, надо избегать.

Ну и дилемма! Если мы не можем ожидать от детей зрелости, то странно также предполагать, что в гневе они станут вести себя как взрослые. Конечно, мы не придем в восторг от вспышек гнева у наших детей. Но следует научиться принимать детей такими, какие они есть, со всеми их возрастными особенностями, включая присущий им способ выражения гнева.

Наша задача, как родителей, — воспитать в своих детях умение понимать и контролировать свой гнев. Это, конечно, подучится не сразу. Но главная цель — добиться, чтобы они научились зрело выражать свой гнев к семнадцатилетнему возрасту. Это подразумевает нашу постоянную кропотливую работу, причем всегда следует учитывать возрастные особенности детей.

В процессе воспитания у большинства родителей возникают две проблемы. Во-первых, они не понимают, как взрослые должны обращаться с гневом, ведь им самим это не слишком хорошо удается. И во-вторых, они ждут от детей зрелого отношения к гневу. Когда этого не происходит и ребенок ведет себя как ребенок, взрослые реагируют негативным образом.

Ясно, что формы выражения гнева у детей и взрослых различны. Ведь у взрослых больше жизненного опыта.

Проблему гнева приходится решать в любой семье. Я хотел бы посоветовать вам, как приступать к ее решению. В этой главе мы поговорим о том, что такое гнев, какова его объективная ценность. Мы также обсудим некоторые образцы поведения, общие для многих семей.

В главах 6 и 7 мы рассмотрим бессознательные и осознанные способы выражения гнева, которые несут семьям такие опустошения.

Гнев — явление сложное, поэтому его трудно понять до конца даже профессионалам. В этой книге я постараюсь дать вам общее представление о нем и пробудить желание изучать эту проблему самостоятельно.

В моей книге *“Как любить своего подростка”* [17] есть раздел под названием “Лестница гнева”. Эта лестница появляется и в конце этой главы, здесь показана большая часть обычных способов выражения гнева. Количество ступеней в лестнице несущественно. Существенно продвижение вверх — от менее приемлемых способов выражения гнева к более приемлемым. Названия более здоровых образцов поведения даются заглавными буквами. На вершине лестницы заглавными буквами напечатаны почти все названия. Внизу — наоборот, ни одного. При чтении у вас может возникнуть потребность обратиться к лестнице гнева — смотрите с. 71.

ОСНОВАНИЯ ДЛЯ ГНЕВА

Почему вы гневаетесь? Если отвечать коротко — потому, что вам или тому, кого вы любите, угрожает опасность. Эта угроза может принимать многие формы: физическая опасность, насмешка, раздражение из-за того, что кто-то не сделал то, что ему следовало бы сделать.

Опасность, грозящая вам или дорогому для вас человеку, вызывает тревогу. Она, по сути, есть дар от Бога, ведь страх и гнев, вызванные надвигающейся опасностью, приводит вас в состояние готовности. Вы готовы к бою. От размера опасности зависит, какое чувство преобладает, страх или гнев.

Может возникнуть угроза вашему благополучию, общественному статусу, вашей семье, вашей самооценке, экономической безопасности, вашему имуществу, внутреннему миру, вашим желаниям, верованиям или взаимоотношениям. Перечисленное охватывает различные сферы человеческой жизни.

Наше общество обеспокоено ростом преступности и упадком экономического уровня, а средства массовой информации все время сообщают тревожные новости. Поэтому естественно, что у нас высоко развит инстинкт самосохранения.

Важно научиться выявлять источники гнева и тревоги. Тогда мы будем лучше понимать то, что происходит внутри нас и в нашем окружении. Эндрю Д. Лестер в своей книге “Как справиться с гневом: в помощь христианину” предлагает проводить анализ, который может нам помочь.

> Когда вам угрожают, то у вас возникает естественная, данная Богом реакция — вы испытываете тревогу. Одной из эмоциональных составляющих страха является гнев. Чтобы понять каждый конкретный случай, когда вы испытываете гнев, полезно провести следующий анализ. 1) Я разгневан — следовательно, меня что-то тревожит. 2) Если я встревожен, то это означает, что возникла угроза мне или чему-то для меня важному. 3) В чем состоит угроза?
>
> ... С помощью этого анализа можно разобраться в причинах гнева других людей. Когда другие люди (члены семьи, друзья) гневаются, это означает, что им что-то угрожает: они встревожены, разгневаны. Выявив угрозу, вы можете обращаться со своим гневом (и, возможно, с гневом других людей) более творчески и на более высоком этическом уровне. [18]

ОБЪЕКТИВНАЯ ЦЕННОСТЬ ГНЕВА

> Когда я гневаюсь, то пишу, молюсь и проповедую лучше ибо гнев пробуждает все мои внутренние силы. Моя способность понимать обостряется, а все досадные мирские переживания и искушения уходят прочь.
>
> *Мартин Лютер*

Важно различать чувство, данное Богом, и наши способы выражения гнева. В этой книге мы рассматриваем многие формы выражения гнева, которые считаем неприемлемыми. Но сейчас мне хотелось бы обратить внимание на объективную ценности и полезность этого дара, которым Бог наделил нас.

В предыдущей главе я упоминал о важности четкой концепции собственного “я”. Нам всем необходимо эмоциональное и душевное пространство, чтобы полностью проявить свои способности. Мы все нуждаемся в независимости, соответствующей нашему возрасту и обязанностям. Нам нужно знать, что мы любимы тем, кого ценим. Когда чему-то, что нам близко и дорого, угрожает опасность, мы испытываем гнев. И это вовсе не плохо.

Дети пытаются выяснить, кем они являются, они пытаются узнать все о мире, в котором живут. Было бы удивительно, если бы мы и они не становились время от времени на пути друг у друга.

Самые трудные возрастные периоды, когда дети активно пытаются выразить свою индивидуальность, мы называем “ужасные двухлетки”, “пубертатный период” [19] и “подростковый возраст”. В тяжелые периоды жизни наши дети особенно стремятся к независимости и проявлению индивидуальности. Это обычно сопровождается гневом, поскольку дети, как нам кажется, стремятся перейти границы разумного. Своим поведением они говорят нам: “Обрати на меня внимание. Мне не нравится то, что ты делаешь. Моя гордость уязвлена. Ты стоишь у меня на дороге. Опасность. Дай мне то, что полагается по справедливости” [20].

Мы поможем себе и нашим детям, если будем помнить, что стремление к более полному осознанию себя совершенно нормально и необходимо. Если наши дети будут знать, что мы понимаем их стремление к большей независимости, свободе и авторитету, то, скорее всего, они будут действовать с нами, а не против нас.

Гнев может во многом пойти на пользу, если только направлять его в правильное русло. Вспомните о научных достижениях, которые совершились благодаря тому, что кто-то не захотел смириться с болезнью и смертью. Или о социальных усовершенствованиях, таких, например, как законы о детском труде. Они ведь были приняты благодаря тому, что кого-то разгневало плохое обращение с детьми.

Гнев мобилизует наши резервы. Но как мы используем эти резервы — зависит от нас. Мы можем реализовать их позитивным или негативным способом. Но сначала нам надо знать, кто мы такие, чего мы хотим и в чем заключается опасность. Когда мы поймем это, мы сможем передать другим, что мы чувствуем как отдельные личности или как часть какой-то группы.

Я вспоминаю об одном событии. Оно произошло в нашем консультационном центре. Мерилин, одна из наших замечательных социальных работников, проходила мимо меня по коридору. Я заметил, что она умиротворенно улыбается, и спросил, в чем дело.

Она рассказала мне о Дот, молодой матери троих детей. Муж в течение нескольких месяцев бил ее. Дот обратилась за советом к некоей христианской “знаменитости”. Тот сказал, что надо “покоряться” мужу независимо от того, как он с ней обращается. В конце концов друзья Дот не смогли больше выносить зрелища оскорблений, которые муж наносил Дот. Они привели ее в наш центр.

Во время разговора с Дот Мерилин выяснила, что та была чрезвычайно зависимой личностью. Она просто не в состоянии была сделать что-то, чтобы защитить себя. Однако когда муж Дот стал грозиться, что причинит вред одному из их детей, она не выдержала и наконец взорвалась гневом. Она не испытывала такою гнева, когда муж угрожал ей самой и бил ее. Гнев явился стимулом, необходимым Дот, чтобы предпринять шаги для защиты себя и своих детей.

Эта история раскрывает одну из главных позитивных сторон гнева: он помогает сохранить жизнь. Когда нам угрожают, большинство из нас решает выжить. Благодаря гневу наше восприятие обостряется, и это помогает выбрать самый верный путь к выживанию.

Один из аспектов выживания — могучее стремление разобраться в себе. Часто бывает так, что творческие натуры имеют больше всего трудностей в поисках своего места в жизни, где они могли бы выразить себя и применить свои способности. Если они не получают достаточной помощи от близких или те, как порой бывает, выбивают у них почву из-под ног, то они испытывают гнев. Но этот гнев может стать движущей силой дальнейших поисков.

ГНЕВ, ОБУСЛОВЛЕННЫЙ КУЛЬТУРОЙ

Гневные реакции зачастую усваиваются из окружающей среды. Культурные особенности могут быть присущи клану или общине в какой-либо местности, религиозной или этнической группе — в нашей собственной стране. Каждая группа пользуется своим собственным языком для выражения чувств, и это влияет на поведение ее членов.

Часто считают, что мужчины и женщины принадлежат к различным культурным группам, поскольку их способы выражения чувств различны.

“Даже в молодом поколении, более свободного от традиционных сексуальных ролей, женщины гораздо более склонны подавлять или отрицать гнев, — говорит психолог университета Южной Флориды Чарлз Спилбергер, — они в гораздо большей степени, чем мужчины, стремятся к межличностной гармонии и ради сохранения мира подавляют гнев” [21].

Другая культурная ячейка — это семья. В ней дети учатся поведению. Когда родственники (в том числе и дальние) встречаются, то они обычно ведут себя очень похоже. Это ярко проявляется в характерных оборотах речи и реакциях на события. При общении с дальними (или сравнительно дальними) родственниками вы, вероятно, заметите некоторые сходные черты. Ваши дети также видят их и усваивают. Если эти образцы поведения, характерные для вашей семьи, включают в себя много негативных способов выражения гнева, то, можете не сомневаться, — ваши дети впитают их тоже. Мэг Эстман называет это “Драконами, обитающими в семьях”:

> Образцы проявлений гнева — персональные Драконы каждой семьи — знакомы вам, потому что вы, по всей вероятности, усвоили их от своих собственных родителей. Эти образцы у вас на глазах повторялись так много раз, что вы, взрослея, автоматически следовали им. Сейчас, возможно, вы обеспокоены тем, что ваша семья “плохо функционирует”, несмотря на все ваши благие намерения. Многие родители обнаруживают, что они передали этих Драконов своим детям. Теперь они гадают, почему все без конца злятся? [22]

С другой стороны, если ваши дети видят, что гнев направляется в приемлемое русло, то они усвоят эту реакцию.

Если они будут видеть, как вы стараетесь понять простить тех, кто причинил вам зло, то поймут, что прощение тоже может быть выходом, но не как оправдание зла, а как один из элементов обращения со злом. Они усвоят, что гнев можно контролировать и выражать позитивно.

Ваша семья является небольшой культурной группой. Прислушивайтесь к ее языку. Наблюдайте за ее поведением. Выясняйте, что ваши дети узнают о любви и о жизни.

Иногда то, что вы увидите, позабавит вас. Но может быть оно вызовет у вас серьезную обеспокоенность, когда, например, вы обнаружите, что ребенок не так уж сердит, но все равно перечит вам, следовательно, он усвоил, что именно так надо себя вести в данной ситуации.

Эти образцы поведения можно корректировать в семье. Надо только решиться это сделать. Но не надейтесь на легкий успех. И не рассчитывайте на одобрение родственников. Когда вы меняете какой-либо аспект семейной культуры, то вас могут заподозрить в попытке нарушить сплоченность семьи.

Если вы уверены, что двигаетесь в правильном направлении, то не поддавайтесь влиянию других членов семьи. По большому счету вы дадите нечто очень положительное вашим детям, а в итоге - и всем другим родственникам.

ПОЗИТИВНЫЕ СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ ГНЕВА

1. ВЕЖЛИВОСТЬ • СТРЕМЛЕНИЕ НАЙТИ РЕШЕНИЕ • ГНЕВ НАПРАВЛЯЕТСЯ НА ВЫЗВАВШИЙ ЕГО ОБЪЕКТ. ВЫРАЖАЕТСЯ ОСНОВНАЯ ЖАЛОБА, БЕЗ УКЛОНЕНИЙ В СТОРОНУ • ЛОГИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ.

2. ВЕЖЛИВОСТЬ • ГНЕВ НАПРАВЛЯЕТСЯ НА ВЫЗВАВШИЙ ЕГО ОБЪЕКТ • ВЫРАЖАЕТСЯ ОСНОВНАЯ ЖАЛОБА, БЕЗ УКЛОНЕНИЙ В СТОРОНУ • ЛОГИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ.

СОЧЕТАНИЕ ПОЗИТИВНЫХ И НЕГАТИВНЫХ СПОСОБОВ ВЫРАЖЕНИЯ ГНЕВА

3. ГНЕВ НАПРАВЛЯЕТСЯ НА ВЫЗВАВШИЙ ЕГО ОБЪЕКТ • ВЫРАЖАЕТСЯ ОСНОВНАЯ ЖАЛОБА. БЕЗ УКЛОНЕНИЙ В СТОРОНУ • ЛОГИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ • Гнев выражается в громкой и невежливой форме.

4. ВЫРАЖАЕТСЯ ОСНОВНАЯ ЖАЛОБА, БЕЗ УКЛОНЕНИЙ В СТОРОНУ • ЛОГИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ • Гнев выражается в громкой и невежливой форме • Гнев смещается с вызвавшего его объекта и направляется на другие объекты.

5. ГНЕВ НАПРАВЛЯЕТСЯ НА ВЫЗВАВШИЙ ЕГО ОБЪЕКТ • ВЫРАЖАЕТСЯ ОСНОВНАЯ ЖАЛОБА, БЕЗ УКЛОНЕНИЙ В СТОРОНУ • ЛОГИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ • Гнев выражается в громкой и невежливой форме • Словесные оскорбления.

6. ЛОГИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ • Гнев выражается в громкой и невежливой форме • Гнев смещается с вызвавшего его объекта и направляется на другие объекты • Выражаются жалобы, не имеющие отношения к делу.

В ОСНОВНОМ НЕГАТИВНЫЕ СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ ГНЕВА

7. Гнев выражается в громкой и невежливой форме • Гнев смещается с вызвавшего его объекта и направляется на другие объекты • Выражаются жалобы, не имеющие отношения к делу • Эмоционально-разрушительное поведение.

8. Гнев выражается в громкой и невежливой форме • Гнев смещается с вызвавшего его объекта и направляется на другие объекты • Выражаются жалобы, не имеющие отношения к делу • Словесные оскорбления • Эмоционально-разрушительное поведение.

9. Гнев выражается в громкой и невежливой форме • Ругательства и проклятия • Гнев смещается с вызвавшего его объекта и направляется на другие объекты • Выражаются жалобы, не имеющие отношения к делу • Словесные оскорбления • Эмоционально-разрушительное поведение.

10. ГНЕВ НАПРАВЛЯЕТСЯ НА ВЫЗВАВШИЙ ЕГО ОБЪЕКТ • Гнев выражается а громкой и невежливой форме • Ругательства и проклятия • Гнев смещается с вызвавшего его объекта и направляется на другие объекты • Бросание предметов • Эмоционально-разрушительное поведение.

11. Гнев выражается в громкой и невежливой форме • Ругательства и проклятия • Гнев смещается с вызвавшего его объекта и направляется на другие объекты • Бросание предметов • Эмоционально-разрушительное поведение.

НЕГАТИВНЫЕ СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ ГНЕВА

12. ГНЕВ НАПРАВЛЯЕТСЯ НА ВЫЗВАВШИЙ ЕГО ОБЪЕКТ • Гнев выражается в громкой и невежливой форме • Ругательства и проклятия • Разрушение предметов • Словесные оскорбления • Эмоционально разрушительное поведение.

13. Гнев выражается в громкой и невежливой форме • Ругательства и проклятия • Гнев смешается с вызвавшего его объекта и направляется на другие объекты • Разрушение предметов • Словесные оскорбления • Эмоционально-разрушительное поведение.

14. Гнев выражается в громкой и невежливой форме • Ругательства и проклятия • Гнев смещается с вызвавшего его объекта и направляется на другие объекты • Разрушение предметов • Словесные оскорбления • Физические оскорбления • Эмоционально-разрушительное поведение.

15. Пассивно-агрессивное поведение.

6. Пассивно-агрессивное поведение

В этой и последующей главах мы поговорим о негативных способах выражения гнева. Я хочу начать с самого худшего из них, который называется пассивной агрессией.

Любому человеку до некоторой степени присуща пассивная агрессия, поэтому никто из нас не может утверждать, что полностью от нее свободен. Однако некоторые люди в своей пассивной агрессии доходят до крайности. При общении с ними можно понять, что они пользуются этим разрушительным способом выражения гнева, а порой становятся и его жертвами.

ЧТО ТАКОЕ ПАССИВНАЯ АГРЕССИЯ?

Уже само название этой формы поведения звучит противоречиво. Его часто трудно бывает распознать и понять. Прежде всего надо рассмотреть две его составляющие. Тогда мы сможем разобраться, как они сочетаются в самый разрушительный из всех способов выражения гнева.

В своей книге “Говорите правду, любя: как отстаивать христианские истины” Рут Н. Кок и Кеннет С. Хаук помогают нам определить пассивную агрессию:

> Слово *пассивный* означает “не сопротивляющийся” или “не действующий”. Слово *пассивный* первоначально произошло от латинского слова, которое переводится “страдать”. Это слово точно характеризует результаты пассивного поведения.
>
> Пассивное поведение — это поведение, следуя которому, человек идет против самого себя. Пассивное поведение говорит: “Я готов лишиться всего, лишь бы получить одобрение”. Люди, которым присуще пассивное поведение, часто отказываются от своего собственного “я”, чтобы избежать критики и понравиться другим...
>
> *Агрессивное* поведение направлено против других. Оно говорит: “Я имею право покровительствовать тебе, унижать тебя и давить на тебя, чтобы получить то, чего я хочу”.

> Агрессивный человек практически не имеет внутренних ограничителей и почти не признает внешних рамок... Агрессия может выражаться физически, словесно, а также в особой форме агрессии, называемой пассивной агрессией. [23]

Вы обратили внимание на то, что пассивные люди идут против самих себя, а агрессивные — против других? Теперь давайте посмотрим, как эти два типа поведения соединяются вместе.

> *Пассивная агрессия* — это утонченная форма агрессии. Это скрытый способ действовать против других людей или манипулировать ими, чтобы добиться своего. Про людей, поведение которых характеризуется пассивной агрессией, иногда говорят, что они “сильны своей слабостью”, потому что они прибегают к окольным путям, чтобы добиться своего, свести счеты или выразить то, о чем они не хотят говорить прямо. [24]

Дать определение пассивно-агрессивному поведению вовсе не так уж трудно, а вот выявить его нелегко Нам, родителям, необходимо помнить, что не всяко плохое поведение является проявлением пассивной агрессии. Я хочу привести три ее характерных особенности. Это поможет вам выявить пассивную агрессию как в вашем ребенке, так и в вас самих.

• Пассивная агрессия иррациональна и нелогична. Она в основном подсознательна, а подсознание редко ориентируется на внешний мир или руководствуется логическим мышлением. Человек ведет себя прямо противоположно тому, что от него ожидается.

• Цель пассивной агрессии — расстроить родителей или других людей, которые символизируют для ребенка авторитет. Какие бы меры родители ни предпринимали для исправления поведения — ничто не помогает. Чем больше родители пытаются исправить ситуацию, чем сильнее они давят на ребенка, тем тверже становится его решимость вывести их из равновесия. Чем больше родители кипятятся, тем больше ребенок чувствует, что преуспел. И он еще больше постарается расстроить родителей. Самые распространенные сферы конфликтов — это школьные оценки и жизненные ценности.

Мы хотим, чтобы наши дети принимали на себя ответственность за свое собственное поведение, то есть делали то, что прямо противоположно пассивной агрессии. Чтобы это произошло, нам надо ждать. В свое время они будут готовы к этому и смогут это делать. Если мы начнем предъявлять преждевременные требования, то столкнемся с сопротивлением.

• Подсознательная цель пассивной агрессии - вывести из равновесия людей, которые для ребенка олицетворяют власть, но в конечном счете своим поведением дети причиняют наибольший вред самим себе. Если они упорно получают плохие оценки, то им самим придется дорого расплачиваться за это. Приблизительно треть всех поступивших в колледжи ежегодно отсеивается. Большинство этих молодых людей способно получать вполне приличные оценки. Они даже не знают, почему не учатся на том уровне, на который способны.

Если пассивно-агрессивное поведение принимает наиболее серьезные формы, то молодые люди могут погубить себя наркотиками, алкоголем, болезнью, впасть в нищету и даже дойти до самоубийства - наивысшей формы пассивной агрессии.

КОРНИ ПАССИВНОЙ АГРЕССИИ

В главе 5 мы упоминали о нескольких способах выражения гнева, свойственных детям. В отличие от взрослых, которым полагается знать, что такие формы выражения гнева неприемлемы, дети об этом не знают. Из-за своей незрелости дети выражают гнев через агрессию или выплескивание. Большинство родителей относится нетерпимо к этому. Родители реагируют так, что вынуждают детей справляться с гневом еще более незрелыми способами. Если в детях не выработаны навыки обращения с гневом, то они будут сознательно демонстрировать свой гнев, а также будут использовать и подсознательные способы его выражения

Вы наблюдали подобные сцены: Джуди сердита и Дерзит матери. Отец слышит это и реагирует, делая следующее замечание тоном, не терпящим возражений: **“** Не смей разговаривать так с матерью! Поняла?”

Поскольку Джуди не научили, как справляться со своим гневом, то она делает вывод, что нельзя говорить так, как она говорила, а также нежелательно в будущем открыто выражать свой гнев. Поэтому она начинает подавлять его.

Подобно другим маленьким детям, Джуди не в состоянии “переварить” родительский гнев, поскольку у нее нет против него защиты. Когда отец изливает на нее свой гнев, она не может реагировать на это зрелым образом, а только зрелая реакция защитила бы ее от родительского гнева. Поэтому гнев отца проникает в ее подсознание. Но не остается там.

Когда родительский гнев обрушивается на ребенка, то проникает в подсознание и позже проявляется в отрицательном отношении к авторитетам. Такие установки становятся семенами, из которых позже произрастает пассивная агрессия.

Когда подавление длится годами и негативное отношение к авторитетам переносится во взрослую жизнь, то в результате формируется пассивно-агрессивная личность, которая хорошо умеет подавлять гнев и затем давать ему выход недопустимыми способами.

Давайте посмотрим на Мардж и Джейн, двух молодых женщин. Их родители не только не научили их приемлемым способам выражения гнева, а напротив, всячески внушали им, что гнев надо подавлять.

МАРДЖ

Мардж — привлекательная голубоглазая блондинка. Ей было девятнадцать лет, когда мать привела ее ко мне. Когда они вошли в кабинет, то мне показалось, что настроены они очень доброжелательно. Обе с жаром принялись излагать, зачем пришли.

Мардж начала словами: “Мама и папа недовольны моей помолвкой с Дуэйном. Вам нужно знать, доктор Кэмпбелл, что Дуэйн — чернокожий. Я познакомилась с ним в колледже, я люблю его. Он чудесный, и мне очень хочется, чтобы мои родители приняли его”.

Мать Мардж, Элен, ответила, словно защищаясь:

“Мне кажется, дело тут вовсе не в предрассудках, доктор Кэмпбелл. Мы просто переживаем за нашу дочь и нам хотелось бы понять, что этот брак означает для Дуэйна”.

На меня произвела глубокое впечатление искренность, с которой говорили мать и дочь. Мое сердце болело за них.

— Расскажите мне о Дуэйне, — попросил я. Мардж немедленно откликнулась:

— Он замечательный. Умный, хорошо выглядит, ласковый, добрый и любит меня.

— У тебя хорошо получается краткое изложение, — поддразнил ее я, пытаясь разрядить все более и более сгущающуюся атмосферу.

— То, что сказала Мардж, — правда, доктор Кэмпбелл. Дуэйн — очень хороший мальчик. Но смогут ли они справится со всеми проблемами, которые могут возникнуть в будущем?

— Мардж, что говорит об этом ваш отец? — спросил я.

Лицо Мардж омрачилось, теперь на нем выражалось смятение, печаль и гнев:

— Он полностью против брака и отказывается даже говорить о нем. Но я все равно выйду замуж за Дуэйна, чтобы он ни говорил. Мне безразлично, как он к этому относится.

От гнева на щечках Мардж выступили два красных пятна.

Неделю спустя я встретился с отцом Мардж, Фредом. Он был суровым человеком, говорил отрывисто и только тогда, когда ему задавали прямой вопрос. Во время нашего разговора он не сказал

практически ни одного доброго слова. В основном я услышал жалобы на жену, детей и работу. Было очевидно, что Фред подавлен и несчастен. Он был очень недоволен отношениями Мардж; и Дуэйна и не сказал о них почти ничего хорошего.

Через три дня я встретился с Дуэйном и убедился в том, что все сказанное о нем Мардж и Элен — правда. Это был прекрасный молодой человек, вежливый и благожелательный. Он оказался также умным, одаренным, с хорошей речью. Видно было, что он испытывает к Мардж искренние чувства.

Тестирование и дальнейшие собеседования показали, что Мардж испытывала по отношению к отцу настоящую ярость. Также стало ясно, что свой гнев она проявляла через пассивно-агрессивное поведение.

В течение последующих недель академическая успеваемость Мардж стала резко падать. В конце концов она решила бросить колледж. Ее взаимоотношения с Дуайеном также ухудшились, в основном из-за перемен в ее поведении. Ее пассивная агрессия все чаще направлялась на него. Она лгала ему и тайно встречалась с другими молодыми людьми. А вскоре и сама помолвка была отменена.

Мне приходилось встречать людей, состоящих в браке с представителями другой расы, и все у них было прекрасно. Но, как ни печально, многие романтические взаимоотношения такого типа являются результатом пассивно-агрессивного поведения, проявлением желания вызвать недовольство людей, символизирующих авторитет, как правило, — родителей. Когда влюбленность порождается таким желанием, то последующие взаимоотношения оказываются губительными и для пары, и для будущих детей.

Потребовалось длительное консультирование, прежде чем Мардж научилась зрелому обращению со своим гневом. Усвоив более приемлемые способы выражен гнева, она постепенно начала контролировать свое пассивно-агрессивное поведение.

ДЖЕЙН

Когда Джейн вошла ко мне в кабинет, на ее лице было торжественное выражение. Она была явно угнетена. Казалось, что ей не хочется разговаривать. Поэтом мы молча сидели несколько минут. В конце концов он собралась с силами и сказала мне, как нелегко ей было прийти ко мне. Она не была уверена, сможет ли рассказать о причине своего прихода.

Мы провели довольно много времени, говоря о незначительных вещах, и Джейн наконец сказала, что испытывает ужасное смятение. Дело в том, что она вступила в гомосексуальную связь с другой девушкой. Та играла вместе с Джейн в баскетбольной команде колледжа. Прежде она не испытывала ничего подобного и теперь очень тяжело переживала.

Когда я спросил о ее родителях, Джейн сказала, что отец — преуспевающий бизнесмен, преданный своей жене. Он пользуется уважением среди своих знакомых и в церкви. Мать Джейн также была прекрасным человеком. Джейн ее любит и уважает. Однако родители очень заняты, поэтому проводят мало времени с Джейн. Но те часы, которые они все-таки проводят вместе, Джейн с готовностью назвала “качественным временем”. Она также сказала, что отец очень вспыльчивый человек, рассердившись на Джейн, он “выплескивает” на нее свой гнев.

Тестирование и дальнейшие собеседования показали, что Джейн находится в глубокой депрессии и испытывает в своем сердце безысходный гнев. Этот гнев был порожден тем, что она не чувствовала родительской любви и испытывала жестокую депрессию.

Джейн научилась проявлять гнев пассивно-агрессивным способом. Именно это было источником сексуальной реакции на другую девушку. После того, как она прошла курс лечения от депрессии и научилась выражать гнев более прямым и приемлемым способом, она смогла лучше понять себя.

В Джейн не было ничего гомосексуального. Дело было в том, что для выражения гнева, который не находил выхода, она прибегала к пассивно-агрессивному поведению. Мне приходилось сталкиваться с несколькими подобными случаями.

ПАССИВНАЯ АГРЕССИЯ У ВЗРОСЛЫХ

По моему мнению, родители должны поставить перед собой цель: сформировать у подростка зрелый характер к семнадцатилетнему возрасту. Хотя Мардж и Джейн уже перешагнули эту черту, но в течение длительного периода консультирования мне удалось помочь им преодолеть свое пассивно-агрессивное поведение.

Однако если это поведение не пресечь вовремя и человек вступит с ним во взрослую жизнь, то чаще всего оно может стать источником бесконечных огорчений и боли для других людей. Две области, которые подвергаются разрушительному влиянию такого поведения — это работа и брак.

• Служащие с негативным отношением к авторитетам сумеют, вероятно, скрывать это в течение одного-двух лет, так как поначалу у них нет повода гневаться на своего нового работодателя. У них еще не накопился запас подсознательного гнева. Поскольку работа с другими людьми и на других людей всегда сопровождается неприятными и раздражающими моментами, то с течением времени у людей с пассивно-агрессивными чертами найдутся причины для гнева, настоящие или воображаемые. Но они будут подавлять этот гнев, пока смогут, — обычно не более двух лет.

Но затем гнев начинает находить подсознательные способы для своего выражения. Эти люди не отдают себе отчет в том, что делают прямо противоположное тому, что им следует делать. Процесс начинается с постепенной перемены отношения к начальству и сотрудникам. На смену вежливости и готовности работать приходит раздражительность. С такими людьми все труднее и труднее становится работать. В конце концов они становятся настолько непереносимыми, что теряют работу.

Конечно, поведение работодателей тоже может характеризоваться пассивной агрессивностью, и это создает трудную ситуацию для их подчиненных.

• Пассивная агрессия отрицательно влияет на личные взаимоотношения. И это особенно проявляется в браке. В начале супружеской жизни человек подавляет гнев, но в конце концов это чувство начинает проявляться и обрушивается на супруга.

Вы можете задаться вопросом, каким образом пассивно-агрессивный человек может восставать против авторитета в браке. Однако авторитет символизируют не только те люди, перед которыми мы ответственны, но также и те, за которых мы отвечаем.

Брак с человеком со сложившимся пассивно-агрессивный характером может напоминать ночной кошмар, из которого нет никакого выхода. Ведь возможности выводить супруга или супругу из равновесия бесконечны и распространяются на все сферы жизни. Обычные выражения пассивной агрессии в браке: ложь, физическое или эмоционально отвержение, обвинения “за все”, неправильное обращение с деньгами и вспышки гнева. Другими словами, совсем не то, что люди ожидают от брака.

“НОРМАЛЬНАЯ” ПАССИВНАЯ АГРЕССИЯ

Есть только один период в жизни человека, когда пассивную агрессию можно считать “нормальной”. Это ранний подростковый возраст, тринадцать-пятнадцать лет. Тогда это поведение не выходит за рамки нормального, если только оно никому не причиняет вреда и не является разрушительным.

Сегодня очень трудно быть подростком, потому что существует большое количество опасных способов выражения пассивной агрессии. В прежние, “деревенские” времена, подростки могли затащить корову фермера Брауна на крышу амбара или перевернуть пару сараев. Когда я был подростком, то мы разбирали трамбующую машину одного нашего друга и собирали ее вновь у него в спальне, пока он был в отпуске. А когда мои собственные дети достигли подросткового возраста, то я был рад, если дело ограничивалось такими проделками, как раскладывание туалетной бумаги во дворах их друзей. Но сегодня подростки имеют доступ к наркотикам, оружию, алкоголю и многому другому. Проблема осложняется тем, что многие подростки подвержены тяжелой депрессии.

Нормальные проявления пассивной агрессии начинаются, как правило, приблизительно в возрасте десяти-одиннадцати лет. В этом возрасте ребенок пренебрегает обычным домашними делами, лодырничает или без конца выводит родителей из терпения. Если родители знают, что такое поведение нормально, то они могут правильно реагировать на него, несмотря даже на то, что оно вызывает раздражение и может продолжаться несколько лет.

Чем эффективнее родители умеют справляться с этим поведением, тем ниже вероятность того, что ребенок будет вести себя так вне дома, поставив себя и родителей в неловкое положение, а возможно, и подвергаясь прямой опасности. Следовательно, гораздо лучше максимально ограничить проявления пассивной агрессии рамками семьи.

Как бы ни раздражал вас беспорядок в комнате ребенка, помните, что это несравненно лучше некоторых других проявлений пассивной агрессии. Молитесь Богу, чтобы проявления гнева вашего ребенка ограничились беспорядком, бездельем, шумом и, время от времени, странным внешним видом.

Важно помнить, что когда дети достигают пика подросткового возраста, они могут пойти на крайности, лишь бы поступить наперекор родителям. В христианских семьях этот бунт распространяется на духовную сферу жизни, поскольку родители хотят, чтобы дети любили Бога и всегда посещали церковь. В нашей семье мы поняли, что такой подростковый бунт при дверях, когда услышали в одно воскресное утро: “Я не хочу сегодня идти в церковь”. Эти слова произнес ребенок, прежде с энтузиазмом посещавший церковь.

Если родители реагируют слишком остро или сердятся, то могут этим навсегда отвратить детей от Бога. Нам всем знакомы христианские семьи, в которых взрослые дети не хотят принимать духовных ценностей родителей. Если вы не забудете, что бунт — это нормально и что он не направлен лично ни на Бога, ни на вас, ни на церковь, то сумеете сохранить самообладание в те дни, когда так легко выйти из себя.

Еще одна сфера конфликтов между родителями и детьми раннего подросткового возраста — оценки и академическая успеваемость. Поскольку дети знают, что родителей очень беспокоят их оценки, то их бунт в первую очередь возникает именно в этой сфере. Здесь есть прекрасная возможность вывести родителей из себя. Если родители, когда оценки детей несколько снизятся, сумеют “не делать из мухи слона”, то и они сами, и дети выйдут из этой ситуации быстрее и с меньшими потерями.

Вы, наверное, помните определение цельной личности, приведенное в 1 главе. Одной из важнейших характеристик цельной личности является то, что человек принимает на себя ответственность за собственные поступки. Человек с пассивно-агрессивным складом характера отказывается это делать. Вместо этого он пытается переложить ответственность на кого-нибудь другого, будь то родители или учителя. Но им не следует поддаваться этому. Пусть ребенок отвечает за себя сам.

Ярким примером этого является то, что происходит с детьми, когда они учатся в классе четвертом-пятом. Дети, которые прежде хорошо успевали, начинают “забывать” выполнять домашние задания. Когда они не сдают их, преподаватель информирует об этом родителей. Те, в свою очередь, обеспечивают выполнение заданий. Они думают, что тем самым разрешили проблему, но это не так. Хотя домашняя работа и выполнена, дети “забывают” принести тетради в школу. Родители начинают следить за тем, чтобы дети брали **их** с собой. Тогда дети “забывают” их сдавать, оставляя на парте.

Когда мои дети учились в пятом классе, я иногда ходил на открытые уроки и проверял парты. Мне хотелось знать, кто из детей спрятал в них свое домашнее задание.

Когда мой старший сын, Дэвид, учился в восьмом классе, его оценки упали с “Эй” на “Си”. К счастью, в то время я уже кое-что знал о нормальном пассивно-агрессивном поведении и не отреагировал на снижение оценок. Все так же катясь по наклонной плоскости, он перешел из девятого в десятый класс. В течение этого года он подружился с несколькими мальчиками, старше его по возрасту. Им предстояло вот-вот поступить в хорошие колледжи. Общаясь с ними, Дэвид осознал, что оценки — это важная вещь.

Когда он в конце концов заговорил со мной об этом, я смог выразить свою обеспокоенность. Я знал, что теперь он ко мне прислушается, поскольку сам заинтересован. Когда он задал вопрос о среднем проходном балле в хорошие колледжи, я дал ему заранее подготовленный каталог из высшего учебного заведения, где училась его сестра. Он спросил ее, какой средний балл нужен, чтобы поступить туда. Сравнив требования со своими собственными оценками на данный момент, он был шокирован и сказал: “Похоже на то, что мне придется идти работать”. С этого дня его оценки стали улучшаться. Затем он поступил в то учебное заведение, которое выбрал. Если бы мы с женой в течение трех лет пилили его из-за оценок, то, полагаю, что ему бы еще повезло, если бы он вообще сумел закончить среднюю школу.

КАК ОБРАЩАТЬСЯ С “НОРМАЛЬНОЙ” ПАССИВНОЙ АГРЕССИЕЙ

Поскольку “нормальное” подростковое пассивно-агрессивное поведение может вызывать сильное раздражение, родителям легко занять аналогичную позицию, то есть начать самим раздражать своих детей. Это выражается в тоне разговора, в манере обращения, во взглядах. Каким бы незначительным это ни казалось, в любой ситуации, вызывающей раздражение, необходимо помнить, что дети не могут справляться с нашим гневом. Они не имеют защиты от разрушительной силы нашего гнева.

Когда родители рассержены, они, как правило, понижают голос. Возможно, что таким же тоном они будут отдавать приказания. Когда они говорят: “Я хочу, чтобы ты вынес мусор немедленно”, и в конце угрожающе понижают голос, у ребенка это автоматически вызывает гневную реакцию. Он начнет вести себя пассивно-агрессивно. Я часто советую родителям в минуты гнева поступать наоборот, то есть, заканчивая предложение, повышать тон. Тогда ребенок воспримет фразу не как угрожающую, а как ободряющую и ласковую.

Родители вызывают у детей раздражение еще и тем, что они не просят, а приказывают. Когда мы сдерживаем свой гнев, то дети бесконечно благодарны нам, особенно если мы знаем, что есть основания сердиться.

Родители также порой раздражают детей взглядами. Особенно это относится к напряженным ситуациям. Здесь успех зависит от того, сумеем ли мы поддерживать с ребенком зрительный контакт, выражая свою любовь взглядом. Если мы отведем взгляд, то рассердим ребенка еще больше. Но одного зрительного контакта недостаточно. Важен еще характер этого контакта. Некоторые родители хмурятся или смотрят рассерженно, выражая таким образом неодобрение. Такой взгляд может вызвать у ребенка реакцию, какую вызвал бы крик. С другой стороны, когда ребенок рассержен, ваш смех или улыбка не должны произвести впечатление, что вы насмехаетесь над ним.

Из-за того, что характер взглядов очень важен, я бы предложил родителям периодически тренироваться перед зеркалом, чтобы выработать у себя нейтральный и спокойный взгляд. Это особенно существенно, если по своей природе вы склонны постоянно улыбаться или, наоборот, хмуриться. Иначе вы можете повредить ребенку, сами того не зная. Ему может показаться, что вы все время смеетесь над ним или не одобряете его.

Не кажется ли вам, что я пытаюсь подготовить вас к моментам гнева вашего ребенка? Так оно и есть. Дети выражают свой гнев очень противными и надоедливыми способами, которые могут полностью вывести вас из равновесия. Если вы внезапно попадаете в такую конфликтную ситуацию, то уже трудно справиться со своим собственным гневом, не говоря уже о том, чтобы помнить, как вас воспринимает ребенок.

Оказываясь лицом к лицу с рассерженным ребенком, вы обязаны сделать две вещи. Во первых — принять ребенка таким, какой он есть. Во вторых - выражать свой собственный гнев, как подобает зрелому человеку. Я знаю, что это нелегко, но это очень важно. Задумайтесь о стоящей перед вам цели: добиваться, чтобы ребенок постоянно учился выражать свой гнев все более и более зрелыми способами. Его образование будет длиться всю жизнь, но первые уроки он берет у вас.

Когда ребенок гневно обращается к вам, то первой реакцией будет разгневаться в ответ. Но это не решит проблему, не поможет разобраться в причине гнева. Помните, что вы — взрослый, а он — ребенок. Вам следует принять его, как ребенка, но копировать его поведение не надо.

Отказываясь принимать ребенка таким, какой он есть, и просто отвергая его детские проявления гнева, вы тем сам направляете его гнев в какое-то другое русло. Но единственное, куда гнев может направиться в такой ситуации — внутрь самого ребенка. Это создает условия для пассивно-агрессивного поведения вашего ребенка сейчас и в будущем.

КАК ПОДНИМАТЬСЯ ПО ЛЕСТНИЦЕ ГНЕВА

Вспомните изображение “Лестницы гнева” в конце 5 главы. В ближайшие годы вам предстоит много работать над формированием характера вашего ребенка. Вес это время вы будете стремиться помочь ему перебраться с одной ступеньки на следующую, перейти от негативных проявлений гнева на более позитивные. Это длительный процесс, включающий в себя обучение и пример.

Обратите внимание, что пассивная агрессия находится на самой нижней ступени лестницы. Даже если бы у вас было тридцать или шестьдесят таких ступеней, пассивная агрессия все равно была бы самой последней. Поскольку пассивная агрессия у подростков — обычное явление, всем родителям приходится иметь дело с этой формой гнева. Главная задача — не дать ребенку укрепиться в ней.

Необходимо помнить, что ребенок не в состоянии перешагивать через ступени. При продвижении вверх нельзя миновать ни одну из них. Это обстоятельство огорчает родителей, желающих, чтобы процесс закончился быстро. Еще больше их огорчает, что приходится ждать, пока ребенок будет готов сделать следующий шаг. Тут требуются терпение и мудрость. Но могу заранее сказать вам, что результаты того стоят. Мы с Пэт наблюдали, как трое наших детей постепенно продвигались к зрелым формам выражения гнева. Мы не торопили их**,** позволяя двигаться в индивидуальном для каждого из них темпе.

Чтобы определить, на какой ступени лестницы находится ваш ребенок, понаблюдайте за тем, как он выражает свой гнев. Тогда вы сможете предвидеть следующий его шаг. Мои самые неприятные воспоминания, когда ребенок разговаривал со мной неподобающим тоном, относятся к тому времени, когда Дэвиду было около тринадцати лет. Слава Богу, что этот период не продлился долго. Он выражал свой гнев в неприемлемых выражениях только тогда, когда его возмущало какое-то конкретное событие. Когда он выражал гнев грубыми словами, так что я не хотел этого слышать, мне приходилось прибегать к разговору с собой, в ходе которого я определял, на какой из ступеней лестницы гнева он находится в данный момент. Я говорил сам себе: “Ну давай, Дэвид. Вперед! Выпусти свой гнев наружу! Вот когда ты его выпустишь, я тобой займусь”. Конечно, ничего подобного я не говорил Дэвиду.

Почему я хотел, чтобы гнев вышел наружу? Потому что пока он сидел внутри Дэвида, он контролировал ситуацию. Но когда гнев выходил наружу, Дэвид чувствовал себя глупо, а я мог вновь овладеть “рычагами управления”. Он выразил словесно весь свой гнев и теперь задавался вопросом: “Ну и что дальше?” Вот тут и наступал самый подходящий момент для воспитания Дэвида.

Была и другая причина, по которой я радовался, когда его гнев выходил наружу. Дело в том, что чем больше гнева выплеснется в словах, тем меньше его останется, чтобы проявиться потом через ложь, воровство, секс, наркотики и все другие образцы столь распространенного сегодня пассивно-агрессивного поведения.

Собратья-родители! Я знаю, что усвоить это нелегко и что на этом этапе у вас могут возникнуть серьезные вопросы. Если мы даем ребенку возможность выразить гнев, то это вовсе не означает попустительство и вседозволенность. Мы должны помнить, что дети любого возраста будут выражать гнев естественными для себя, то есть, незрелыми, способами. Если мы просто возмутимся и заставим их перестать гневаться, то тем самым не будем способствовать формированию у них навыков зрелого обращения с гневом. Вместо этого мы заставим их подавить гнев, а непосредственным результатом станет пассивная агрессия.

Если мы хотим воспитать в детях зрелое отношение к гневу, то должны допускать словесное выражение гнева, каким бы неприятным оно ни было. Почему? Самый лучший способ выразить гнев — выразить его в словесной *и вежливой форме.* Но дети не научатся этому, если им запретить выражать гнев словесно. Следовательно, мудрые родители не станут препятствовать словесному выражению детского гнева. Во-первых, при этом предотвращается чрезмерное подавление гнева. Во-вторых, родители по-прежнему контролируют ситуацию и могут вести своего ребенка вверх по ступеням лестницы гнева.

Любой гнев должен выйти наружу либо через слова, либо через поведение. Если мы блокируем выход через слова, то детям придется чрезмерно подавлять гнев, результатом чего станет пассивно-агрессивное поведение.

Когда ребенок сообщает вам о своем гневе в словесной, но невежливой форме, то это вовсе не обязательно означает неуважение. Чтобы определить, так это или нет, задайте себе вопрос: “Пользуюсь ли я авторитетом у этого ребенка большую часть времени?” Большинство детей почтительны приблизительно 90% времени.

Если это относится и к вашему ребенку, а в данной конкретной ситуации он пытается словесно донести до вас причину гнева, то ведь это именно то, чего вы хотите! Вы знаете, как поступать, — и вы не безоружны. В вашем распоряжении зрительный контакт, нейтральный, спокойный взгляд и разговор с

самим собой. Когда ребенок выразит гнев, вы окажетесь в отличной позиции. Теперь можно приступать к воспитанию и обучению. В главе 9 мы более подробно рассмотрим конкретные способы. На данный момент просто хочу напомнить, что ваше поведение в моменты детского гнева играет решающую роль.

Может показаться несправедливым утверждение, что когда ребенок приходит к вам рассерженным, вы должны контролировать себя и при этом еще быть благодарным ему за то, что он выражает гнев словесно. Я знаю, что это нелегко. Но, поступая таким образом, вы сами взрослеете. Вы также спасаете себя и своих детей от тяжелых жизненных проблем, которые, не поступай вы так, могут возникнуть позже.

Вы можете спросить: “Ну а как быть с ребенком, который только тем и занимается, что словесно выражает гнев, даже тогда, когда не случилось ничего конкретного, что могло бы вызывать его возмущение?” Некоторые дети без конца выплескивают свой гнев. Таким способом они манипулируют родителями и добиваются своего. Это совсем не то, что гнев по поводу конкретной ситуации. Такое выплескивание с целью расстроить и обидеть других неприемлемо. В этом случае поведение ребенка необходимо корректировать. Но, занимаясь этим, следует руководствоваться тем же самым девизом: “Вежливо, но твердо”.

То, с чем я столкнулся в ситуации с Дэвидом, было не выплескивание, а нормальный подростковый гнев. Однако мне бы не хотелось, чтобы у вас сложилось впечатление, что я сам не чувствовал напряжения или гнева. И мне пришлось справиться с этим, прежде чем я смог разговаривать с Дэвидом. Существует много хороших способов работы с детьми. Возможно, вы найдете лучшие методы, чем те, которыми пользовался я. Главное — никогда не забывать о цели.

Когда ваш ребенок выражает вам свой гнев, он также хочет, чтобы вы его научили. Тут решающим моментом является решение не приступать к обучению, пока вы оба не успокоитесь и между вами не восстановятся теплые чувства. Также важно не упустить время. Ведь основой для обучения должен стать именно этот случай. Обучайте, пока его эмоциональный след не угас. Как только между вами установится атмосфера стабильности, сядьте вместе и сделайте три вещи.

• Вы должны дать ему понять, что не намерены осуждать его. Особенно если ребенок сильно реагирует на всякий авторитет, то есть входит в число 25 процентов (см. главу 10), так как он может испытывать чувство вины за содеянное. Если я не дам ему почувствовать, что осуждаю его, он может никогда этого не повторить. Но если он никогда этого не повторит, то у меня не будет возможности помочь ему подняться на следующую ступеньку лестницы гнева. Неотъемлемой частью воспитания является умение дать понять ребенку, что его принимают как личность и всегда хотят знать, что он чувствует: счастлив ли он, печален или рассержен. Поэтому я говорю Дэвиду: “Когда ты сердишься, я хочу знать об этом”.

• Далее вам надо похвалить ребенка за то, что он поступил правильно. В случае с Дэвидом я сказал: “Ты показал мне, что рассержен, и это хорошо. Ты не выместил свой гнев на маленьком брате или собаке. Ты ничем не швырялся и не бился головой об стенку. Ты просто сказал мне, что сердит”.

Чувствуете, куда я клоню? Я не упустил ничего из того, что он сделал правильно. Всякий раз, когда ребенок сообщает вам о своем гневе в словесной форме, он избегает каких-то ошибок.

• И наконец, вам нужно помочь ребенку подняться на следующую ступеньку лестницы гнева. Сюда входит и то, что вы обращаетесь к нему с просьбой, а не запрещаете. Вместо того, чтобы сказать: “Никогда не называй меня больше так!” — вы говорите: “И пожалуйста, не называй меня больше так. Хорошо?”

Это не гарантирует, что он выполнит вашу просьбу. Но есть гарантия, что, став достаточно зрелым, он предпримет такой шаг. Это может произойти на следующий день, или через несколько недель, или через месяцы. Воспитание умения выражать свой гнев — длительный и трудный процесс.

После того как вы пройдете через это много раз, ребенок начнет размышлять и без напоминания с вашей стороны. Ваше воспитание, плюс хороший пример вашего зрелого обращения с гневом подействуют на ребенка, и через какое-то время он займется самовоспитанием.

Ключевым моментом в данном случае, так же, как и всегда, когда дело касается ваших детей, является стремление передать им безусловную любовь. Если они будут знать, что любимы, если будут действительно все время чувствовать себя любимыми, то станут буквально “впитывать” то, чему вы хотите их научить. И тогда весьма вероятно, что вы достигнете своей цели, то есть, научите их зрелому поведению к семнадцатилетнем возрасту.

Содержание

7. Более незрелые способы выражения гнева

Хотя пассивная агрессия является самым плохим способом выражения гнева, но есть и другие его формы, которые могут стать причиной трагедии для человека и для его семьи.

По мере того как человек взрослеет, способы его обращения с гневом должны также “взрослеть”. Но в действительности это происходит совсем не так. Взрослые, сознательно или личным примером, передают те же образцы поведения своим детям. В этой главе мы рассмотрим некоторые разрушительные формы гнева.

АГРЕССИЯ

Цель агрессии — причинить вред человеку, предмету или группе людей. Она может выражаться словесно или физически. Например, ребенок может нападать с помощью оружия, рук и ног или слов. Агрессия почти всегда неуместна и обычно причиняет непоправимый вред взаимоотношениям. Губительные последствия в конце концов перевесят любую кажущуюся “победу”.

Эти последствия особенно серьезны, когда дело касается взаимоотношений между детьми и родителями. Можно с уверенностью сказать, что агрессивное поведение родителей по отношению к детям приведет к бунту против авторитета. Одна из задач родителей заключается в том, чтобы быть для детей “ролевыми моделями”. Но когда родители на собственным примере учат детей прибегать к агрессии, они не выполняют этой задачи.

Если вы вновь посмотрите на лестницу гнева, то увидите, что чем ниже ступенька, тем выше плотность агрессивных действий. Они, как правило, сочетаются с другими разрушительными образцами поведения.

Мы живем в чрезвычайно агрессивном обществе и знаем, что насилие порождает насилие. Когда у человека на глазах (неважно, в жизни или на экране) без конца совершаются агрессивные поступки, то возрастает вероятность, что он сам станет вести себя агрессивно.

В этом отношении на меня особенно глубокое впечатление произвели данные результатов исследования причин детской агрессивности, полученные доктором Леонардом Д. Эроном. Проводя наблюдения в течение двух десятилетий, он выявил следующее: дети, которые больше смотрят телевизор, чаще прибегают к агрессии, и чем больше они смотрят телевизор, тем выше вероятность, что они станут агрессивными взрослыми, способными совершить преступление.

Когда возраст людей, участвовавших в его исследованиях, приблизился к тридцати, доктор Эрон вновь посетил их и обнаружил, что полученные им ранее данные подтвердились [25].

Безусловно, проблема сложна и ее нельзя целиком и полностью списать на количество телевизионных передач, которые смотрит ребенок. Я считаю, что способ выражения гнева больше всего зависит от того, насколько сильны в человеке противоавторитетные установки, то есть от количества пассивной агрессии, которая стоит за выражением гнева.

В главе 6 мы указали на различие между агрессией и настойчивым стремлением отстаивать свои права. Это необходимо подчеркнуть еще раз, поскольку настойчивость обычно бывает уместной и здоровой. Настойчивость в отстаивании своих прав — это прямое выражение чувств, включая и гнев, но без намерения обидеть другого. Когда такая настойчивость направляется в конструктивное русло, то она может существенно помочь человеку достичь своей цели.

Агрессия, напротив, имеет своей целью причинить вред. Она принимает формы насилия по отношению к человеку и вещам, или к тому и другому. В свою книгу *“Как приручить Дракона вашего*

ребенка" Мэг Эстман включила главу под названием "Агрессивный, не поддающийся контролю ребенок". В ней она выдвигает полезные предложения. После подробного разбора некоторых специфических образцов поведения, таких, как драка, обвинения и борьба за власть, она говорит:

> Бывает так, что проблемы агрессивных и неконтролируемых детей коренятся в стрессах, импульсивности, гиперактивности и недостаточно развитых навыках самоконтроля. Всегда легко находить оправдания маленькому ребенку и смотреть на его агрессивность сквозь пальцы. Однако к школьному возрасту она часто достигает тревожного уровня.
>
> Такие дети могут пристраститься к власти и контролю, которых они достигают с помощью своих гневных вспышек. Их не мучит совесть. Их не волнует, как их поведение сказывается на окружающих. Они часто ищут, кого обвинить в возникшей проблеме. Для них характерно нежелание принимать на себя ответственность...

Вот типичные ситуации, которые служат "спусковым механизмом" для вспышки гнева агрессивного ребенка:

• Когда возникает любая угроза его статусу.

• Когда он выглядит неудачником в глазах класса, спортивной команды, семьи или группы сверстников.

• Если кто-то или. что-то бросает вызов его власти над окружающими или ставит ее под сомнение, то есть когда он не может добиться своего, вынужден следовать школьным правилам или выполнять задание, которое "наводит на него тоску" [26].

Мэг Эстман считает, что агрессивному ребенку нужны "границы, границы и еще раз границы"! Она предлагает ценное руководство по дисциплинированию. Если в вашей семье есть такая проблема, то, я надеюсь, вы прочтете эту книгу.

ВЫПЛЕСКИВАНИЕ

Выплескивание — это словесное выражение гнева. Его отличие от словесной агрессии заключается в том, что человек не стремится причинить вред другому. Он просто желает избавиться от гнева. Проявления могут варьироваться от громких, полных гнева воплей до тихого бормотания ругательств, от жалоб и споров до истеричных тирад.

Независимо от варианта, выплескивание гнева неприятно для окружающих. Мы, безусловно, хотим, чтобы дети переросли этот тип поведения к семнадцатилетнему возрасту.

Однако выплескивание, каким бы раздражающим оно ни было и о какой бы незрелости ни свидетельствовало, служит в детском возрасте определенной конструктивной цели. Дело в том, что оно ставит нас перед необходимостью воспитать в детях умение правильно проявлять гнев. До тех пор пока они выплескивают гнев *словесно,* они не выражают его через *поведение,* то есть через агрессию или пассивную агрессию.

Нам, родителям, необходимо помнить, что гнев имеет только два способа своего выражения — через речь или через поведение. Именно от нас в большей степени зависит, какой из этих способов выберут наши дети. Большинство детей выражают свой гнев словесно. Чем больше родители блокируют этот канал, говоря:

"Никогда больше не разговаривай со мной так!", тем больше вероятность, что гнев проявится через поведение.

Когда мы, родители, поймем это, то будем рады (относительно, конечно!), если дети будут прибегать к разговорам, а не к физической агрессии или пассивной агрессии.

ПРИДИРКИ И ОТКАЗЫ

Придирки — это также незрелый способ выражения гнева, родственный выплескиванию. Но по своим целям он отличается от выплескивания. К нему прибегают не просто для того, чтобы избавиться от гнева. Мы придираемся, когда чувствуем свое бессилие, неспособность повлиять на другого человека или ситуацию или контролировать их. Наиболее часто это встречается в близких отношениях, например, в семье.

Когда мы придираемся, то скрытым образом говорим: “Я просто хочу помочь тебе”. Мы, родители, должны помнить, что придирки — это также скрытый способ излить свой гнев на ребенка. Он чрезвычайно разрушителен и обязательно создаст у ребенка антиавторитетные установки.

Отказ может быть вполне оправданным способом дисциплинирования ребенка, но может быть и выражением гнева. В целях дисциплинирования ребенка, родители могут временно отказать ему в том, что он желает. Если только это не делается с целью обидеть ребенка и не сопровождается непрекращающимся родительским гневом, то применять такой способ наказания вполне приемлемо.

Однако разгневанные родители могут отказать ребенку в нежности и общении. Это особенно опасно, поскольку учит ребенка вероломству. Он сам станет таким же, но у него это примет форму пассивной агрессии. Ребенок перестанет быть нежным, послушным и доброжелательным, не будет слушаться, станет все делать наперекор, плохо учиться, а может зайти и еще дальше.

МОЛЧАНИЕ И САМОУСТРАНЕНИЕ

Молчание и самоустранение - недопустимые способы выражения гнева. Особый вред они могут нанести супружеским взаимоотношениям, если с их помощью скрывают гнев.

Мы можем прибегать к молчанию и самоустранению, если не хотим признаваться сами себе, что разгневаны, а также чтобы “уйти от ситуации”, от необходимости прямо и конструктивно обсуждать ее с другим человеком. Эти способы тесно связаны с отказом, однако, храня молчание и самоустраняясь, мы полностью отстраняемся от взаимоотношений. Большинство людей, поступающих таким образом, даже не отдают себе отчета в происходящем.

Молчание и самоустранение очень вредны для ребенка, так как представляют собой нечто прямо противоположное безусловной любви. Самоустраняться от взаимоотношений родитель/ребенок — все равно что сказать ребенку: “Иногда я люблю тебя, иногда нет”. Этот классический пример “любви при условии” является одним из величайших источников ярости и гнева ребенка по отношению к своим родителям. Дорогие родители, имея дело со своими детьми и супругами, мы не должны впадать в это незрелое и вредное поведение. Последствия пагубны!

Эндрю Д. Лестер, описывая свой личный мучительный опыт, рассказывает нам, как он и его жена научились обращаться с гневом конструктивно и ушли от самоустранения и молчания.

Раньше мы ужасно боялись своего гнева. Но теперь, когда кто-нибудь из нас испытывает гнев, мы откровенно говорим об этом другому. Мы стали делиться гневными переживаниями, также как и всеми остальными чувствами и мыслями. Мы стали брать на себя ответственность за то, чтобы управлять своим гневом, не позволять ему обкрадывать нас и лишать счастья. Теперь мы знаем, что гнев способен еще больше сблизить людей, находящихся в тесных взаимоотношениях [27].

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ГНЕВА

При перемещении гнева его мишенью становятся ни в чем не повинные люди. Особенно часто это происходит, когда мы рассержены на того, на кого не можем излить свою ярость: на работодателя, профессора или начальника.

Такой гнев очень часто обрушивается на детей. Когда недостатки, обусловленные незрелостью ребенка, раздражают родителей, то им порой не удается сохранить выдержку. Они не используют сложившуюся ситуацию, чтобы с любовью научить ребенка правильному поведению. Они просто-напросто выплескивают на него враждебность, порожденную другими причинами.

Здесь все зависит от того, насколько твердо вы усвоите, что дети не в состоянии переносить родительский гнев. У них нет против него защиты. Любой гнев причиняет им вред. Но когда на них

обрушивается ярость причиной которой являются не они, то это может стать поистине губительным. Нам, родителям, прежде всего надо научиться контролировать самих себя, и следствием этого будет умение позитивно контролировать поведение наших детей.

ЧРЕЗМЕРНОЕ ПОДАВЛЕНИЕ ГНЕВА В ПРОТИВОВЕС ВЫПЛЕСКИВАНИЮ

В наше время существует множество различных мнений о том, следует ли подавлять гнев. Одна из педагогических школ считает, что никогда не следует этого делать, тем более загонять гнев внутрь. Последователи этой школы предлагают выплескивать эти чувства, и в особенности гнев. В шестидесятых и семидесятых годах эта идея получила особенно широкое распространение. *"Книга гнева"* Теодора Рубина, где автор приводит доводы в защиту этой теории, и сейчас пользуется популярностью.

Действительно, есть истина в том, что чрезмерное подавление гнева на уровне подсознания может привести к разнообразным проблемам, включая психическое заболевание и пассивно-агрессивное поведение. Подавление гнева также связано и с определенным типом физических заболеваний. Говард Фридман и Стефани Бут-Керсли проделали большую работу по исследованию подавленных эмоций. Результаты исследования показали, что подоплекой физических заболеваний являются следующие эмоции: гнев, депрессия, враждебность, тревога и интроверсия. Проведя статистический анализ результатов 101 исследования, они определили, что эмоциональный компонент присущ следующим пяти видам заболеваний: сердечные болезни, язвы, головные боли, артриты и астма [28].

Однако простое выплескивание гнева не облегчает течение болезни и не предотвращает ее возникновение. На деле все обстоит как раз наоборот: если чувства выплескиваются с целью избавиться от гнева, то это может не только породить перечисленные болезни, но и усилить ярость. В большинстве случаев это лишь подливает масло в огонь.

Поскольку в психологических кругах вопрос о выплескивании чувств так широко обсуждался, я хочу еще раз обрисовать позицию приверженцев теории о полезности неограниченного выражения чувств. Они считают, что всегда полезно "вывести чувство из своей системы". Однако "при таком подходе не принимаются во внимание окружающая обстановка и последствия проявления гнева. Если вы обрушите на другого человека свою ярость, а он в результате застрелит вас, то уже не будет иметь значения, что вы умерли с очень здоровыми артериями" [29].

Кэрол Тэврис в своей книге *"Гнев: неверно понимаемое чувство"* приводит три мифа о выражении гнева.

Миф № 1: "Агрессия есть инстинктивный путь к катарсису, полному избавлению от гнева".

Миф № 2: "Если вы выговоритесь, то избавитесь от гнева, или по крайней мере перестанете чувствовать себя такими сердитыми".

Миф № 3: "Эмоциональные вспышки и другие детские способы выплескивания ярости — здоровые способы выражения гнева, которые предотвращают неврозы" [30].

Здесь я могу привести лишь фрагмент ее ответа каждое из приведенных высказываний, и призываю вас прочесть эту замечательную книгу. Вот как она отвечает на каждый из этих мифов:

№ 1: "Когда вы разрешаете детям быть агрессивными во время игры, то они, вопреки предсказаниям сторонников теории катарсиса, не становятся менее агрессивными, они становятся более агрессивными... Словесная агрессия обычно не достигает результата, потому что провоцирует другого человека и вызывает у него желание дать сдачи" [31].

№ 2: “Когда мы “выговариваемся”, рассказываем о своем чувстве, то оно не ослабевает. Оно возвращается. Высказанная враждебность может лишь закрепиться. Это в равной степени относится к детям, подросткам и взрослым... Ребенок, в котором поощряли стремление выливать свой гнев на обидчика, впоследствии нравился меньше, чем тем тот, которому не разрешали проявлять гнев в подобной ситуации!” [32]

№ 3: “Выражать гнев” — вовсе не то же самое, что “действовать агрессивно”, но многие родители в своем стремлении не блокировать первое поощряют второе. Однако когда вы позволяете ребенку вопить, пинаться, бить предметы или ломать их, то тем самым вовсе не уменьшаете его гнев. Вы увеличиваете его агрессивность” [33].

САМОРАЗРУШЕНИЕ

В нашем обществе сейчас преобладает тенденция винить в своих проблемах других. Однако есть много таких людей, которые, когда что-то идет не так, начинают винить во всем себя.

Некоторые внушают самим себе негативные установки. Они склонны слишком серьезно относиться к жизни и воспринимать происходящее с ними чересчур остро, а каждое сказанное слово принимать на свой счет. Некоторые становятся в этом настоящими чемпионами.

Большинство из тех, кто обращает гнев внутрь себя, не чувствуют гнева. Они испытывают боль. Что бы ни случилось, они находят способы винить в этом себя. У них гипертрофировано чувства вины. Эта привычка к самоунижению может стать причиной отчаяния и депрессии, вызвать чувства беспомощности и безнадежности. Поскольку депрессия — один из основных источников гнева, в результате такого “плохого обращения с собой” можно попасть в порочный круг саморазрушения.

Люди, склонные направлять гнев на себя, обычно попадают в ловушку, когда теряют контроль над чем-то для них важным: над взаимоотношениями с близкими им людьми, над своим бизнесом или денежными делами. Они расценивают ситуацию как непоправимую.

Причины такого поведения людей неоднозначны. Играет свою роль и генетическая предрасположенность: определенные типы личности больше склонны направлять гнев внутрь. Зачастую детей ненамеренно учат выражать свой гнев именно таким образом. Если мы критикуем и обвиняем их, то они в ответ начнут критиковать и обвинять самих себя. У них вырабатывается привычка направлять гнев внутрь. Особенно это относится к тем, кто попадает в 25 процентов (об этом речь пойдет ниже). Реакция остальных 75 процентов будет обратной: они “идентифицируют себя с агрессором”, то есть станут подражать родителям и винить кого-нибудь другого. У таких детей может развиться привычка отказываться принимать на себя ответственность за свое по ведение и обвинять других. В обоих случаях налицо разрушительный способ обращения с гневом.

Плохое отношение к себе усугубляется пассивно-агрессивными установками. К примеру, по мере того как депрессия растет и порождает гнев, формируется желание отомстить. В конце концов это может закончиться даже суицидными [34] мыслями и попытками. Самоубийство -это поступок, в котором пассивная агрессия достигает своего пика: “Вы пожалеете, когда я умру!”

Важно помнить, что все эти незрелые способы выражения гнева могут применяться как детьми, так и взрослыми. Для нас, родителей это означает, что необходимо выявлять недопустимые способы выражения гнева в самих себе и корректировать их. Только тогда мы сможем воспитать в своих детях умение правильно обращаться с гневом.

Разумеется, есть и другие неподобающие и вредные способы выражения гнева. Но большинство из них связаны с описанными здесь. Научившись справляться с самыми основными, вы сможете применить свои знания и во всех других случаях.

8. Родители, исцелите самих себя!

Нравится нам это или нет, но мы, родители, оказываем самое сильное влияние на своих детей, к счастью — или несчастью. И больше всего на них влияет то, как мы выражаем свой гнев. Этот фактор — обоюдоострое орудие. С одной стороны, наш способ контролировать свой гнева становится для них примером, которому они следуют, а с другой, — оказывает влияние на формирование личности.

Недопустимый способ контролирования гнева вредит самооценке наших детей, мешает им осознать себя как цельную личность, подрывает их способность общаться с другими людьми, умение справляться со стрессами, и в целом — способность существовать в обществе. Наше неправильное обращение с гневом служит также причиной развития в детях пассивно-агрессивных, антиавторитетных, самоуничижающих установок. Если проблему не решить к семнадцати-восемнадцатилетнему возрасту, то эти установки могут стать глубоко укоренившимися чертами характера.

Если мы обращаемся с гневом, как подобает зрелым людям, то даем своим детям величайший из всех даров, которые только любящие родители могут дать своим детям. Этот дар — могучая жизненная сила, благодаря которой они сами достигнут зрелости, минуя все те горестные испытания, которые выпадают на долю многих взрослых.

Одна из самых больших радостей в жизни - это наблюдать, как наши дети вырастают в заботливых, добросовестных, энергичных людей, умеющих любить и быть любимыми.

Дети необыкновенно чувствительны к родительскому гневу. Они не могут не обратить на него внимание или отнестись к этому легко. Родители с легкостью могут причинить им невыразимую боль. И напротив, если мы контролируем свой гнев и ведем себя как зрелые люди, то укрепляем узы любви между нами и нашими детьми.

Ежедневно мы, родители, сталкиваемся с ситуациями, когда все зависит от того, сможем ли мы правильно справиться с гневом. Если наше поведение характеризуется зрелостью, то это сближает нас с детьми. Мы можем сразу не ощутить возросшее уважение и признательность, которые дети испытывают к нам, но с годами воспитание детей будет приносить нам все большее и большее удовлетворение. Если мы станем изливать на детей свой гнев, то тем самым ослабим узы нежности и взаимной привязанности.

Прежде чем вы сможете развивать в своих детях умение правильно выражать гнев, вам надо сначала взглянуть на самих себя. Вот о чем пойдет речь в этой главе. Фактически, я рекомендую вам перечитывать эту и последующие главы перед сном. После того как вы прочтете их пару раз, вы сможете в течение нескольких минут восстановить в памяти их содержание. Каждый вечер, перечитывая эти главы, давайте себе зарок: в течение последующих двадцати четырех часов выражать свой гнев приемлемыми способами. Поступая так ежедневно, вы как бы будете вкладывать деньги в банк, тем самым обеспечивая безопасное будущее для себя и своих детей. И напротив, ежедневное неприемлемое обращение с гневом на глазах у детей равносильно потере денег, что ставит под угрозу будущее вашей семьи.

ДВАДЦАТЬ ВОПРОСОВ

У меня есть для вас двадцать вопросов, на которые я предлагаю вам ответить. Чтобы дать на них полные и обдуманные ответы, потребуется время. Но я могут пообещать вам, что пользы от них будет гораздо больше, чем от вопросов любой телевизионной игры. Читая вопросы и отвечая на них, не торопитесь. Подумайте о том, в каких областях вам не все удается так хорошо, как хотелось бы. Например, большую часть времени вы принимаете на себя ответственность за собственные поступки, но в определенных обстоятельствах оступаетесь. Если это так, вам необходимо спросить себя, почему это происходит.

1. Принимаете ли вы на себя ответственность за собственное поведение?

2. Сдерживаете ли вы обещания?

3. Оцениваете ли вы в целом свой характер и уровень зрелости положительно?

4. Как вы чаще всего настроены: оптимистично или пессимистично?

5. Возникают ли у вас трудности из-за приобретенных в детстве и подростковом возрасте установок? Страдаете ли вы из-за последствий событий, причиной которых стали эти установки?

6. Часто ли вы испытываете “неразрешимый” гнев?

7. Нравитесь ли вы сами себе? Есть ли у вас план продолжения роста?

8. Как вы относитесь к идее получше узнать себя? Наводит ли это вас на мысль о хорошем и интересном приключении или вызывает тревогу, как будто вам что-то угрожает?

9. Проявляете ли вы уважение ко всем членам своей семьи? Справедливы ли вы к каждому из них?

10. Обращаетесь ли вы справедливо и уважительно с теми, кто работает под вашим началом? С людьми в церкви? С друзьями и знакомыми?

11. Часто ли вы жалуетесь на своих начальников? На людей в церкви? Просто на окружающих?

12. Вы честно отрабатываете деньги, которые вам платят?

13. Вы часто жалуетесь на своего супруга (супругу)?

14. Признаете ли вы присутствие Бога в вашей супружеской и семейной жизни? Культивируете ли Его присутствие? А в вашей частной жизни?

15. Выработан ли у вас долгосрочный план воспитания ваших детей во всех областях их жизни, включая духовную? В этом плане отведено место вашим близким и дальним родственникам, церкви и общественности?

16. Вы хотите, чтобы ваши дети унаследовали ваш характер?

17. Как вы реагируете, сталкиваясь с проблемами: обычно игнорируете их или размышляете и пытаетесь найти способ их разрешения, обращаясь к Богу за помощью?

18. Приветствуете ли вы новые идеи и проекты? Или мысль о перемене вызывает у вас чувство тревоги?

19. Есть ли люди, у которых вам следует просить прощения?

20. Нанесли ли вы кому-нибудь урон, который должны возместить?

Если, отвечая на вопросы, вы обнаружите, что некоторые черты вашей личности нуждаются в корректировке, не пугайтесь. Это нормально. Главное — признать это и иметь готовность работать над тем, чтобы стать более зрелой личностью. Выявив проблемные области, запишите их. Затем, не торопясь, подумайте над тем, что вам нужно сделать, чтобы усовершенствоваться или измениться. Молитесь за разрешение этих проблем, может быть, с супругом или с другом. Верьте, что Бог будет с вами и поможет вам осуществить свое желание — стать более похожим на такого человека, каким он вас задумал.

НАДО ОТВЕЧАТЬ ЗА СВОЙ СОБСТВЕННЫЙ ГНЕВ

В главах 6 и 7 мы говорили о том, как не надо обращаться с гневом. Теперь пришло время поговорить о том, как следует с ним обращаться.

Первый шаг — это готовность принимать на себя ответственность за свой гнев. Это трудно, потому что мы все склонны обвинять кого-то или что-то за то, что “меня разозлили”, и сваливать ни них ответственность за поступки, совершенные нами в разгневанном состоянии. К сожалению, большинство людей используют гнев в качестве оправдания любого своего поступка или свойства характера. Фактически, большинство людей, сознательно или бессознательно, выискивают причину гнева, чтобы впоследствии оправдать свои собственные ошибки и плохие поступки!

Я многократно встречался со служащими, с которыми их работодатели обращались вполне справедливо, но это не помешало им отплатить неблагодарностью и причинить огромный вред. Во всех случаях эти служащие оправдывали свой гнев банальными причинами, не имеющими отношения к делу. Им казалось, что таким способом они смогут снять с себя ответственность за собственное неправильное поведение.

Чтобы взять на себя ответственность за гнев, необходимо отдавать себе в нем отчет. Многие люди даже не осознают, что разгневаны. Одна из причин заключается в том, что они могут испытывать ревность, зависть, огорчение, боль и обиду, но они не знают, что подоплекой является гнев.

Но если эти взрослые не отдают себе сознательного отчета в своем гневе, то можно быть уверенным, что уж их дети о нем знают. Когда родители отказываются разрешать проблему гнева, дети меньше их уважают. Но если родители выявляют гнев, то они уже не боятся признать: “Я разгневан”. Только в этом случае они могут принять на себя ответственность за него.

Никто, кроме вас, не может отвечать за ваш гнев. Когда вы вините другого человека, то тем самым даете ему власть над собой, позволяете раздражать и огорчать вас. За ваш гнев отвечаете только вы. Вам, и никому другому, надо с ним разбираться. И на вас лежит ответственность за ту форму, в которой вы станете выражать свой гнев.

Винить в вашем гневе ребенка - непростительная ошибка. И это опасная ошибка, поскольку вы, естественно, придете к тому, что станете винить его и за гнев, вызванный ситуациями, которые не имеют к нему никакого отношения. К примеру, у вас была гневная стычка с кем-то на работе. Вы не разрешили проблему, а просто “забыли” о ней. Вы возвращаетесь домой, и вас возмущает поведение собственного ребенка. Если вы обвините его в своем гневе, то весьма вероятно, что станете винить его и за свое столкновение на работе. В результате вы выместите весь накопившийся гнев на ребенке. Без сомнения, последствия будут трагическими, особенно если вы и в дальнейшем будете выливать на своего ребенка весь свой накопившийся гнев.

КАК ПОСТУПАТЬ, КОГДА ВЫ РАЗГНЕВАНЫ

Поскольку все мы сплошь и рядом гневаемся, необходимо вооружиться какими-то средствами обращения с гневом, чтобы он не взял над нами верх.

• Когда ваш гнев выходит из-под контроля, вы не испытываете чувства гордости за себя и свое поведение.

Поэтому очень хочется “забыть” о случившемся. Однако гнев необходимо выявлять и помнить о нем. Вам надо помнить, как вы себя вели, чтобы в будущем избежать желания выместить свой гнев на ком-нибудь другом или подавить его, что может привести впоследствии к пассивной агрессии.

Мой совет — заведите записную книжку, в которую вы будете заносить все случаи проявления гнева. Она станет своеобразным дневником, и вы сможете судить, растет ли ваше умение выражать свой гнев. Например, ваш начальник или кто-нибудь еще обращается с вами несправедливо и вы чувствуете себя глубоко задетым (разгневанным). Но по своему положению вы не можете высказать недовольство или потребовать извинения. Вы можете занести случившееся в свой дневник и позже записать, каким образом вы разрешили проблему.

Вот именно, каким образом? Помните, лучший способ — выразить его прямо, словесно и вежливо человеку, на которого вы рассержены. Если это возможно, постарайтесь достигнуть примирения и лучшего взаимопонимания.

Если у вас возникла проблема с менеджером на работе и если уместно прямо поговорить с этим человеком, то сделайте это в спокойной и выдержанной манере. Скажите о том, что вас беспокоит. Затем выслушайте ответ. Если вы получили ответ, подобающий зрелой личности, то отлично! Вы можете обсудить возможные способы решения проблемы.

Однако, если вы высказали прямо свое недовольство, а ответная реакция была негативной и решения проблемы не предвидится, не отчаивайтесь. И не выплескивайте чувства. Обратитесь к другу, супругу или консультанту, с которыми вы можете поделиться своими чувствами (поделиться, а не выплескивать их!). Помните, выплескйвание усиливает гнев. В то же время, если вы запрете его внутри, то это приведет к чрезмерному подавлению. Поделитесь своими чувствами с человеком, которому доверяете. Это поможет.

Некоторые люди находят облегчение, когда пишут письма. Я советовал своим знакомым писать письма людям, на которых они разгневаны. Но не торопитесь отправлять такое письмо. Возможно, что, успокоившись, вы предпочтете выбросить его.

• Сейчас я хотел бы предложить вам несколько способов снизить свою предрасположенность к гневу. Чем лучше ваше физическое, духовное и эмоциональное состояние, тем эффективнее вы сможете контролировать свой гнев.

Очевидно, что наш организм нуждается в здоровом и сбалансированном питании. Об этом так много приходится слышать, что вряд ли есть необходимость повторяться. Однако одно малоизвестное исследование показало, что слишком низкое содержание жиров в диете может стать причиной тревоги и раздражительности у некоторых людей. Ваше тело, чтобы оставаться здоровым, нуждается в адекватном количестве жиров. По роду своей профессии я постоянно имею дело с людьми, страдающими расстройствами поведения. Моя практика снова и снова показывает, что неправильная диета способствует возникновению таких расстройств. Как правило, рекомендуется, чтобы жиры составляли 30 процентов от общего количества потребляемых калорий.

Конечно, это сразу заставляет подумать о другой стороне медали: многие американцы страдают избыточным весом и теряют форму.

Духовное здоровье не менее важно, чем правильная диета и хорошая физическая форма. Мой собственный опыт многократно подтверждал это. Нам всем нужно регулярно отводить время для молитвы, исповеди, чтения Писания, общения с другими христианами и посещения церкви.

• Широко распространенной причиной гнева является депрессия. Здесь возникает порочный круг. Людям, которые находятся в состоянии депрессии, труднее контролировать свой гнев. Если вам кажется, что депрессия имеет место в ваших чувствах и поведении, то необходимо обратиться за профессиональной помощью.

Дети чутко реагируют на депрессию родителей. Родительская депрессия может также стать причиной многих проблем во взаимоотношениях родителей и детей и негативно отразиться на развитии ребенка. Если в поведении родителей проявляется депрессия, то это может вызвать у ребенка чувство вины. Особенно это касается тех детей, которые относятся к 25 процентам. В такой ситуации родителям трудно устанавливать границы и добиваться, чтобы ребенок их не переходил.

ЕСЛИ ВЫ ВСЕ-ТАКИ РАССЕРДИЛИСЬ, ЧТО ТОГДА?

Как вам следует себя вести, когда в присутствии ребенка происходит что-то, вызывающее у вас чувство гнева? “ТВЕРДО, НО ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНО”! Если вы сможете придерживаться этого правила, то прекрасно справитесь со своей задачей.

Помните, дети очень чутки ко всякому гневу или раздражению, которые вы испытываете. Они боятся, что вы обрушите эти чувства на них. Когда вы разгневаны, они знают об этом и испытывают глубокое облегчение и благодарность, если вы сохраняете доброжелательность.

Но вы человек и порой можете утратить выдержку, рискуя обрушить гнев на ребенка. Как поступать тогда? Я лично в такие моменты прибегаю к разговору с собой. Я говорю себе что-то вроде: “Ты теряешь контроль, Кэмпбелл. Не делай из себя дурака, не говори ничего такого, за что позже придется извиняться. Остынь!” Это обычно срабатывает. Я могу также сказать себе: “Если ты не хочешь, чтобы твои дети стали пассивно-агрессивными и превратились в безответственных взрослых, то лучше держи себя в руках”.

Если разговор с самим собой не успокаивает меня, я немедленно ухожу. Есть один ход, который никогда меня не подводит. Я говорю: “Мне нужно в ванную. Я скоро вернусь”. И немедленно отправляюсь в ванную. Мои дети никогда не следовали за мной туда, хотя некоторые из друзей говорили мне, что их маленькие дети именно так и поступали.

Оставшись один, я обдумываю ситуацию: как и почему я настолько разгневался и каким образом сделать так, чтобы случившееся пошло на пользу всем, включая меня. Мне обычно очень помогает, если я вспоминаю о каком-то забавном случае из прошлого, который произошел с этим ребенком. Это не

только успокаивает меня, но и вызывает по отношению к нему добрые чувства. На самом деле я даю себе тайм-аут, подобный тому, который мы время от времени устраиваем для маленьких детей (подробнее об этом смотри ниже). Позже я советуюсь с женой, узнаю ее мнение о сложившейся ситуации. Это помогает мне в дальнейшем. Если подобное случается еще раз, то я уже не повторяю прежних ошибок. Если вы рассердились на ребенка и в гневе сказали или сделали что-то, о чем позже пожалели, то"! у вас появляется замечательная возможность обратить зло в добро. Вы можете сделать одну прекрасную вещь — попросить у ребенка прощения. Это учит ребенка прощать, и не только вас, но и самого себя. Ребенок увидит, как вы принимаете прощение, и научится это делать сам. В нашем мире, где так много несчастных людей, которые неспособны простить других или себя, такой урок для ребенка бесценен.

Есть много истинных жемчужин мудрости, но одна особенно для меня важна. Я узнал ее много лет назад от одного профессора: "Истинная близость порождается разрешенным конфликтом". Это в равной мере относится к взаимоотношениям родителей с детьми и между супругами. Эта бесценная жемчужина мудрости избавила меня от страха перед конфликтами и гневом в семейных взаимоотношениях. Благодаря ей я "почти" приветствую конфликт, потому что благодаря ему возникает истинная близость.

Когда в нашем доме возникает конфликт, я рассматриваю его как возможность для всех нас стать ближе друг к другу. Но, для того чтобы разрешить конфликт, мне надо в первую очередь справиться со своим собственным гневом. Если мне удается выразить его в словесной и доброжелательной форме, то наши взаимоотношения растут и расцветают.

КОГДА МАТЬ СТАНОВИТСЯ МИШЕНЬЮ ДЛЯ ДЕТСКОГО ГНЕВА

Предположим, вы приложили все силы для создания спокойной и полной любви домашней атмосферы для ваших растущих детей. Вы и ваш (а) супруг (а) укрепляете супружеские взаимоотношения и двигаетесь к достижению более высокого уровня взаимного приятия, прощения и поддержки.

Даже в такой семье, а возможно, и особенно в такой семье, ребенок может чрезвычайно огорчать мать своим поведением. Часто бывает так, что при общении с одним из родителей ребенок гневается больше, чем при общении с другим. Как правило, мишенью становится мать. Я беседовал со многими прекрасными матерями, которые расценивали это как нечто негативное и считали себя "плохими" матерями. Это может привести к депрессии и вызвать чувство вины. И однако, в большинстве семей такое поведение не только нормально, но и является признаком того, что мать прекрасно справляется со своей задачей.

В большинстве случаев мать является единственным человеком в мире, рядом с которым ребенок чувствует себя настолько любимым и в такой безопасности, что свободно выражает негативные чувства. Он знает, что бы он ни сказал и как бы он себя ни вел, мама всегда будет любить его и никогда не отвернется от него. Это прекрасное выражение уверенности в любви, и матерям надо понимать его. Но, разумеется, матери не следует поощрять недопустимые способы выражения гнева и оставлять их без внимания.

Это означает, что уверенность ребенка в материнской любви создает благоприятные условия для воспитания. До тех пор пока ребенок пытается донести до матери свой гнев словесно, она и отец имеют возможность воспитывать в ребенке умение контролировать свой гнев.

Если бы ребенок не мог сообщать родителям о своем гневе в словесной форме, то у них были бы связаны руки и они не могли бы воспитывать в нем нужные навыки. Как вы знаете, детский гнев должен найти какой-то выход. Мы хотим, чтобы руслом для его выражения стали слова. Как правило, ребенок высказывает свои чувства матери. То, что дело обстоит именно так, вовсе не означает, что она что-то делает неправильно или что отец — лучший родитель.

В семьях, где есть только один родитель, особенно если родители в разводе и ребенок живет с матерью, на нее изливается еще больше гнева. Это происходит не только по уже приведенным причинам, но еще и потому, что она больше общается с ребенком. Это пример того, как пассивно-агрессивное поведение поднимает свою безобразную голову, тем самым усугубляя и без того тяжелую ситуацию. Ребенок разгневан из-за развода, но вымещает это на матери.

Когда ребенок, а в особенности подросток, общается с одним родителем больше, чем с другим, то он больше будет выражать свой гнев именно первому. Второй проводит с ребенком меньше времени и,

как следствие, меньше дисциплинирует ребенка, и между ними возникает меньше конфликтных ситуаций. В результате, тому родителю, который лишь время от времени общается с ребенком, приходится гораздо меньше сталкиваться с его гневом. От этого может сложиться впечатление, что ребенок с ним лучше ведет себя, как правило, с отцом. Затем это порой неверно истолковывается в том смысле, что он “лучший родитель” Такая ситуация создает дополнительные сложности для матери. Мне часто доводилось наблюдать, как этот феномен используется против матери (или против отца, в тех редких случаях, когда ребенок постоянно живет с ним) в суде.

Если ребенок постоянно живет с матерью, то ей совершенно необходимо понимать то, что мы сейчас обсуждали. Ей надо сохранять мужество и надежду и не позволять себе испытывать чувства вины и уныния. И хотя она, на первый взгляд, находится в незаслуженно невыгодном положении, — а в некоторых смыслах это так и есть, — ей следует помнить, что если она будет умело контролировать собственный гнев и гнев ребенка, то наградой в конечном итоге станет глубочайшее уважение и любовь ребенка. Это я вам обещаю!

9. Воспитание вашего ребенка

Наше общество медленно, но верно утрачивает всякие духовные и моральные ориентиры, поэтому честные родители не могут доверить этическое воспитание своих детей другим людям. Больше нельзя рассчитывать на школы и церкви. Раньше определенные ценности не подлежали в них обсуждению. Но теперь не так. Утверждая это, я не имею в виду, что эти учреждения не могут дать вообще ничего хорошего. Я лишь хочу сказать, что сегодня основополагающие представления о добре и зле утратили свою четкость. Все говорят разное и часто прямо противоположное. Это относится ко всем слоям общества и вызывает глубокую обеспокоенность. Как пишет в своей статье журналистка Элен Голдман:

“Где-то между “Курсами для будущих матерей” и “Ассоциацией родителей и преподавателей” становится ясно, что одной из наших главных родительских обязанностей является противостояние окружающей культурной среде” [35]. Это значит, что в конечном итоге именно мы, родители, несем ответственность за воспитание наших детей.

Одна из наших основных родительских обязанностей — приучить детей мыслить рационально. Ко времени достижения подросткового возраста они должны уже уметь самостоятельно оценивать все, что видят вокруг, иначе им грозит опасность поддаться негативному влиянию окружающей жизни.

Слишком часто мне доводилось наблюдать печальную картину: нежно любящие родители в ужасе заламывают руки, внезапно обнаружив ужасающее моральное состояние своих детей. Дело в том, что эти подростки поддались тонкому и коварному влиянию своего окружения и научились находить оправдания неприглядному поведению. Они убедились, что веские причины можно найти для любого губительного поступка: и для незаконного употребления наркотиков, и для пьянства, и для добрачного секса.

Основу этих представлений составляют два фактора: пассивно-агрессивный гнев и недостаток родительского воспитания. Некоторые родители предполагают, что их дети автоматически станут мыслить ясно и четко, просто потому, что они получают много информации в школе. Но набить голову фактами — еще не значит стать мудрым.

Родителям надо сознательно и намеренно воспитывать в своих детях умение мыслить четко и рационально. Одновременно с этим прививается и умение правильно обращаться с гневом. Это нелегко, поскольку растет количество людей с выраженными антисоциальными психопатиями и наши дети могут столкнуться с ними повсюду — даже в церкви.

ЧИТАЕМ ВМЕСТЕ

Один из самых приятных и ценных способов приучить детей к ясному мышлению — это совместное чтение. Делать это надо, начиная с младенческого возраста.

Выбирайте рассказы, песни и стихи, которые соответствуют возрастному уровню ваших детей и доставляют им удовольствие. Ведь для ваших детей и для вас самих время, проведенное за чтением, должно быть полным любви и тепла. Пусть это совместное чтение укрепляет связывающие вас узы любви. Многие рассказы и сказки, такие, например, как “Пиноккио” и “Кролик Питер” содержат в себе

большую этическую и духовную ценность. Их очень полезно читать. И конечно, вам нужно иметь книгу библейский рассказов, написанную на доступном для ваших детей уровне.

В своей книге *“Мед для детского сердца”* Глэдис Хант предлагает руководство по чтению детской классической литературы. Чтобы помочь родителям отличить хорошую книгу от незначительной, она пишет: “Хорошая книга глубоко моральна. Ее мораль не того дешевого и сентиментального сорта, которая процветает на поверхностных сюжетах с картонными героями. Ее мораль — могучая сила, пробуждающая внутреннюю жизнь читателя и порождающая в нем тягу ко всему благородному” [36].

Я также рекомендую *“Книги, формирующие характер”* Уильяма Килпатрика и Грегори и Сузан М. Уолф, поскольку авторы приводят обширный список книг и рассказов, а также объясняют, почему чтение литературы способствует выработке у ребенка моральных ценностей [37].

Хорошим дополнением к этому служит недавно вышедшая работа Уильяма Беннета *“Книга о добре”,* представляющая собой сборник рассказов, сказок и стихов, предназначенных для увлекательного семейного чтения.

С ее помощью можно также проводить беседы о добре и зле, о нравственных ценностях [38].

Читая вместе с ребенком, следите за его реакциями. Когда рассказ вызывает у ребенка отклик, спросите у него, что он думает. Это поможет вам начать обсуждение и вызвать у него интерес. Например, вы читаете историю о маленькой девочке, которая заблудилась. Ваш ребенок выражает беспокойство за нее. Это дает вам прекрасную возможность отметить, как он заботлив и добр.

Этот метод воспитания детей особенно полезен, когда мы стремимся воспитать в них умение справляться с *обвинениями и критицизмом,* как в отношении себя, так и в отношении других людей. Незаслуженные обвинения типичны для детей: “Это несправедливо. Это он начал!” Именно в такие моменты гнев вмешивается в процесс мышления ребенка. Для детей и незрелых взрослых характерно считать, что обвинение другого человека оправдано просто потому, что они чувствуют себя разгневанными. Когда ребенок под влиянием гнева начинает несправедливо кого-то обвинять, родителям необходимо сказать свое слово. Они должны смотреть на подобные моменты как на возможность помочь своим детям научиться мыслить рационально.

Когда ребенок успокоится и сможет понять, что ему говорят, родители могут вновь побеседовать с ним о данной ситуации, тщательно объясняя ему все стороны вопроса. Затем они учат ребенка понимать точку зрения другого человека. Хорошие условия для этого создают чтение и обсуждение рассказа или сказки. Родителям необходимо помнить: чтобы научиться хорошо справляться с чувством вины и критицизмом, требуются годы. По мере того как ребенок становится более зрелым в этой области, он во все большей мере начинает отвечать за свое поведение.

Чтение расширяет кругозор ребенка, и это очень важно. Он уже смотрит на жизнь не только “со своей колокольни”. Это дает вам редкую возможность научить ребенка *эмпатии и симпатии* — двум качествам, столь редким в наше время.

Эмпатия — это умение встать на сторону другого человека, взглянуть на ситуацию с его точки зрения *Симпатия* — это понимание чувств другого человека. Это не подразумевает согласие с ним. И вовсе не означает, что мы чувствуем то же, что и он. Но когда ребенок учится понимать ситуацию и чувства другого человека, он может стать более справедливым и сострадательным, способным поддержать и утешить.

Я горд за свою шестилетнюю внучку, Ками. В ее классе одной девочке не повезло. Большая часть детей не любила ее и отвергала. Ками поняла, что она страдает от этого, и приложила особые усилия, чтобы подружиться с ней.

В сфере чувств именно вы являетесь учителем для вашего ребенка. В процессе совместного чтения вы встретитесь с рассказами о любви, гневе, доброте, печали, вине, жалости и о многом, многом другом. Беседуя с ребенком, вы естественным образом можете связать это с его жизнью, поощряя его к выражению чувств и к разговору о прочитанном.

Не пренебрегайте важным (и кстати, очень приятным) занятием — сочинением своих собственных историй для детей. Я заметил, что бывали моменты, когда детям больше нравились мои истории. И наоборот, порой они предпочитали рассказы из книг. Будьте чутки к их возрастным потребностям и вкусам.

РАЗГОВАРИВАЙТЕ С РЕБЕНКОМ

Чрезвычайно важно не жалеть времени на разговоры с вашим ребенком о его трудностях. Возможность для этого может представиться как во время вашего совместного чтения, так и в самый неожиданный для вас момент. Во время разговора пытайтесь понять, как ребенок реагирует на проблему. Оцените его нынешнее состояние. Тогда вы сможете помочь ему взглянуть в лицо реальности с учетом его возрастного уровня. Стремитесь выработать в ребенке оптимистичный подход к трудностям, чтобы он не падал духом при первом же столкновении с реальностью, а старался разрешить проблему.

Внутренняя реакция людей, склонных к пессимизму, совершенно отличается от реакции более оптимистичных людей. Замечательное исследование, проведенное Мортоном Селигманом и другими показало, что между этими двумя типами существуют три основных различия.

Во-первых, *пессимисты* склонны смотреть на проблему или нежелательное стечение обстоятельств как на *перманентное* состояние, как будто оно будет длиться вечно. Во-вторых, пессимисты смотрят на проблему как на *всеобъемлющую,* как будто она способна разрушить всю их жизнь. И в-третьих, они склонны *обвинять себя* в возникновении проблемы, таким образом порождая чувство вины и депрессию.

Оптимисты делают прямо противоположное. Во-первых, в неудачах они видят *временное* явление. Они способны отмахнуться от них и больше не беспокоиться по этому поводу. Во-вторых, они воспринимают проблему как *локализованную,* касающуюся только какой-то части их жизни. Не зацикливаясь на проблемах, они могут сохранять позитивное направление мыслей. В третьих, оптимисты склонны *винить других* в своих проблемах [39].

Конечно, ни одну из реакций нельзя считать рецептом на все случаи жизни и мы не можем использовать это исследование в качестве руководства по выживанию. Но я нахожу очень полезным следить за ходом своих собственных мыслей и эмоциональных реакций, а также учить этому своих детей.

Представьте, что ваша дочь отправляется на улицу, чтобы поиграть в какую-то спортивную игру, но ее не принимают в команду. Она возвращается в отвратительном настроении и по ней видно, как она раздражена. Вы хотите, чтобы она выразила свой гнев словесно, не так ли? Да, и вы можете ожидать, что она это сделает не самым вежливым и доброжелательным образом. Зная это, вы сможете сохранить спокойствие. К тому же вы хотите справиться со своим собственным гневом, чтобы показать ей пример самообладания.

Если, когда ваша дочь выражает свой гнев, вы будете вести себя с ней правильно, то позже она захочет научиться у вас справляться с разочарованиями. Если она еще в таком возрасте, что ей доставляет удовольствие совместное чтение, то вы можете найти подходящий к случаю рассказ, в котором главный герой испытал разочарование. Это утешит ее и научит правильному подходу к подобным проблемам. Затем вы можете обсудить тот случай, который ее расстроил. Попытайтесь вместе найти способ изменить ее чувства к лучшему. Что за бесценная возможность научить вашу дочь сохранять надежду! Естественно, что во время разговора вы коснетесь и своей христианской веры.

По мере взросления детей вам понадобится больше говорить с ними о конкретных чувствах, сопряженных с их реакциями на события. В только что описанной ситуации вы можете поговорить об обиде, боли, разочаровании, гневе, унынии, ненависти и обо всех других чувствах, которые ваша дочь могла испытать. Одна из причин, по которой это необходимо делать, заключается в том, что таким образом вы помогаете ей выразить чувства словами, а не поведением. Следующим шагом станет переход от грубой манеры выражения гнева к доброжелательной и вежливой.

В подобных ситуациях вы также может помочь ребенку справляться с чувством вины. Существует вероятность, что дочь станет критиковать и обвинять себя, в особенности если она относится к тому

разряду людей, которых я отношу к 25 процентам. Если она скорее относится к 75 процентам, то будет склонна обвинять кого-то или что-то еще. Для нее жизненно важно научиться определять, когда обвинения уместны и на кого они должны быть направлены. Если обвинений слишком много, то они становятся губительными по самой своей природе. На этом примере нужно дать понять вашей дочери, что обвинять вообще некого. Игра за команду сопряжена с риском и требует мужества, но несмотря на это она предприняла попытку попасть в команду! Сама по себе попытка уже является достижением, покажите, что вы гордитесь ею.

Даже если ваша поддержка и не вызовет у дочери немедленной положительной реакции, позвольте мне заверить вас, что это окажет огромное воздействие на нее и будет помогать всю жизнь. Она никогда не забудет ваших слов и будет всегда благодарна вам за вашу любовь.

БУДЬТЕ РЯДОМ С ДЕТЬМИ, КОГДА ОНИ НУЖДАЮТСЯ В ВАС

Став подростками, дети, так же, как и раньше, нуждаются в вашем руководстве. Вам надо сделать так, чтобы они всегда могли обратиться к вам за помощью. Продумайте, как вы будете вести себя в те периоды, когда нормальные защитные механизмы подростка не срабатывают. Общение лучше всего складывается в спокойной обстановке, когда на родителя и подростка ничто не давит. В такие моменты ни родитель, ни ребенок не испытывают потребности что-то говорить или делать. Подобная ситуация может возникнуть, например, когда вы стоите вместе в очереди, сидите в ресторане в ожидании заказа (а официант не торопится), едете в машине или смотрите телевизор. В такие моменты подростку ничто не мешает расслабиться, быть самим собой и рассказать вам о своих чувствах, надеждах и мыслях.

Чтобы воспользоваться преимуществами, которые дают такие минуты, необходимо терпение. Также надо помнить, что подростки — это не “недозрелые” взрослые. Они находятся в стадии перехода от детства к взрослости. Их основные потребности все еще остаются такими же, как и у детей.

Конечно, главное, в чем нуждаются все дети, — это *безусловная любовь.* Но они также нуждаются в том, чтобы им помогли выявить чувства и назвать их. Основная причина состоит в том, что часто дети, выражая гнев, на самом деле испытывают другие чувства, например, ощущают себя отвергнутыми, подавленными, одинокими, неадекватными или слабыми. Когда им и так уже плохо, то меньше всего им нужен родительский гнев, который обрушивается на них. Однако внешне ребенок проявляет гнев. Порой это вводит родителей в заблуждение, в результате чего они применяют неверную тактику. Так что чем быстрее ребенок научится определять разницу между гневом и другими чувствами, тем скорее он сможет выражать чувства более точно и в более приемлемой форме.

Есть еще один подход, который оправдывает себя в такие “случайные” моменты спокойного близкого общения. Я называю его *предсказанием.* На каждом этапе развития личности существуют какие-то общие для всех проблемы, которые провоцируют гнев, и вы можете подготовить ребенка к подобным ситуациям. Например, школьникам необходимо ощущать себя частью группы сверстников. Из-за этого они чрезвычайно остро реагируют на отвержение или критицизм (включая и поддразнивание).

В моменты общения с ребенком прибегайте к искусству предсказания. Особенно важно говорить о различных сторонах его взаимодействия с другими людьми в обществе. Вы можете заранее рассказать ребенку о некоторых положительных и негативных событиях, которые, по всей вероятности, с ним произойдут. Есть несколько способов сделать это.

Лично я больше всего люблю сочинить историю о типичном для любого ребенка происшествии. В этой истории сверстники плохо относятся к нему, но затем ребенку удается с этим справиться. Конечно, я делаю упор на положительных моментах. Я ведь хочу, чтобы мой малыш стремился к общению, а не страшился его.

Часто бывает полезно поделиться своим собственным опытом. Хотя пережитые вами события не всегда сходны с теми, которые происходят с ребенком, но можно с полной уверенностью сказать, что вы испытывали похожие чувства. А для него ведь важны именно чувства.

Такие моменты близости, возникающие в обыденной жизни, помогают родителям сохранять теплую домашнюю атмосферу. И они могут быть уверены, что их дети научатся справляться с неприятностями, которые неизбежно возникают в процессе взаимоотношений между людьми. Мудрые родители создают

тихую и безопасную гавань, и в ней учат своих детей справляться с суровой реальностью, с которой **им** придется столкнуться.

Вы хотите, чтобы, независимо от обстоятельств, ваши дети вели себя как цельные люди, которые говорят правду, держат слово и отвечают за свое поведение? Чтобы стать такими, им нужно быть готовыми к жизни, к такой, какая она есть сейчас, и к такой, какой она может стать.

Легко поддаться искушению вести себя не так, как подобает цельному человеку. Оправдания всегда под рукой. Но родители, а также бабушки и дедушки имеют превосходную возможность формировать жизнь любимых детей. Давайте пользоваться теми преимуществами, которые нам предоставляет такое "случайное" общение с ними один на один. В такие моменты мы можем показать им, кто мы такие. Мы можем также поделиться с ними надеждами, которые возлагаем на них, рассказать, чего мы для них желаем и как мы за них молимся. Воспитание ребенка — длительный процесс, но мы не имеем права останавливаться на полпути.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ПЛОХО СЕБЯ ВЕДЕТ?

Каким бы "золотым" ни был ребенок, все равно родителям приходится ожидать каких-то поступков, которые можно квалифицировать как плохое поведение. Им будет полезно знать, какие действия в таких случаях наиболее эффективны. Давайте рассмотрим некоторые формы плохого поведения, которые наиболее часто встречаются.

• Нытье. Как вы реагируете на нытье ребенка? Оно может быть настолько раздражающим, что вам придется бороться с искушением обрушиться со своим гневом на ребенка: "Перестань сейчас же ныть, или я тебя накажу!"

Если вы сделали это, то проиграли сражение. Обрушивая гнев на ребенка, вы тем самым даете ему в руки дополнительное оружие, которое он сможет использовать против вас. Также вы даете ему понять, что вас удалось-таки вывести из равновесия. Позже, если ему захочется манипулировать вами таким способом, он уже будет знать, что нытье срабатывает. Чем больше гнева вы обрушиваете на ребенка за нытье, тем выше вероятность, что он снова станет ныть.

Также, чем больше вы гневаетесь на ребенка, тем больше вынуждаете его к чрезмерному подавлению гнева. А это приведет к развитию в нем антиавторитетных и пассивно-агрессивных установок и соответствующего этим установкам поведения.

Выплеснуть свой гнев на ребенка можно не только криком, но и если вы начнете ныть в ответ, как бы передразнивая его. Родитель, который поступает таким образом, просто изливает свою враждебность. Кроме того, он показывает плохой пример обращения с гневом. И конечно, он высмеивает ребенка.

Есть несколько возможных вариантов ответной реакции на нытье. Вам необходимо выбрать те из них, которые наиболее эффективны при воспитании именно вашего ребенка. Для большинства детей бывает достаточно просто проигнорировать нытье. Если это не действует, вы можете поговорить с ребенком в спокойном и довольно прохладном тоне: "Я ничего не могу разобрать, когда ты говоришь таким голосом. Говори нормально, чтобы я мог понять, чего ты хочешь".

Как правило, это помогает, но не всегда. Если они продолжают ныть, оставайтесь спокойным вдвойне. Если вы отреагируете эмоционально и просто сдадитесь, то нытье победило.

Мой излюбленный подход в такие моменты — отвлечь ребенка, занять его чем-то веселым. Если нытье все равно продолжается, я оставляю его одного в безопасном месте и говорю, что буду рад продолжить разговор, когда он сможет говорить своим нормальным голосом.

Действительно, иногда кажется, что некоторые дети рождаются нытиками. Если вы имеете такой "экземпляр" у себя дома, то вам ради спасения жизни необходимо научиться применять способы, которые мы здесь обсудили. Постепенно они будут ныть меньше, но этот процесс медленный и потребует большого труда. В экстремальных случаях можно подумать о тайм-ауте или позитивном подкреплении. Эти методы мы рассмотрим позже.

• Вспышки гнева и “дикого”, неконтролируемого поведения. Дошкольники особенно склонны использовать такие вспышки в качестве орудия для контролирования родителей. Спусковым механизмом тут служат различные примитивные раздражители, такие, как жажда, голод, жар или боль. В таком возрасте детям бывает трудно успокаиваться. Родители должны помочь им в обретении контроля над своим поведением.

Когда с ребенком случаются вспышки гнева, то родителям приходится трудно, в особенности если дело происходит на людях. Здесь можно применить те же правила, что и при нытье. Для родителей важно сохранить спокойствие и попытаться проигнорировать вспышку. Для этого можно чем-то занять свои мысли. Полезно заняться домашними делами, особенно если они сопровождаются громким шумом.

Как правило, если игнорировать вспышку и не показывать своего расстройства, то этого бывает достаточно. Если она длится слишком долго, то вы можете дать ребенку определенное время, в течение которого он должен успокоиться. Когда время истечет, вам следует подумать о наказании, таком, как лишение привилегий или дополнительные домашние дела.

Спокойствие родителей дает ребенку понять, что они полностью контролируют ситуацию и никакие вспышки на них не повлияют. Многим родителям помогают сохранять спокойствие такие вещи, как “мурлыканье”, пенье, воспоминания о чем-то приятном или размышления о счастливых планах на будущее. Пенье или “мурлыканье” может успокоить и ребенка.

Для детей школьного возраста “пусковыми факторами” для вспышки гнева могут стать отвержение или критицизм со стороны ровесников, неуверенность в родительской любви или осуждение, которое воспринимается ребенком как несправедливое.

Есть одна техника, которая помогает детям успокоиться, когда они разгневаны. Это глубокое мышечное расслабление. Вам нужно научить их этой технике. Делайте это тогда, когда вам и ребенку хорошо и вы оба чувствуете себя спокойно. Затем он сможет применять эту технику в минуты напряжения или когда утратит самообладание. Научите ребенка напрягать и затем расслаблять каждую часть тела: левую ступню, левую ногу, правую ступню, правую ногу и так далее. Часто освоению этой техники помогает воображение, когда ребенок представляет своего любимого героя из мультфильма, который выполняет упражнение одновременно с ним.

Когда мои дети становились старше, я выбирал какой-то знак или слово и связывал его с расслаблением. Затем, если я видел, что они начинают нервничать, то использовал этот знак или слово как сигнал к расслаблению. Во многих случаях это помогало предотвратить нарастание гнева. Знак, к которому я прибегал, был такой: я ставил указательный палец рядом с носом и затем внезапно двигал его вперед. В качестве словесного сигнала я прибегал к слову “остынь”, произнося его тихим голосом. Между прочим, если я сам начинал расстраиваться или испытывать напряжение, то говорил себе: “Мне кажется, тебе лучше было бы остыть”.

ОБЩЕНИЕ

Томас Гордон автор книги *“Обучения родителей эффективным методам воспитания”,* в течение долгого времени отстаивал преимущество местоимения “я” вместо “ты” при разговоре с детьми. Начиная предложения с “я”, родители учат детей выражать все свои чувства, включая и гнев. Но при этом у ребенка не вырабатывается плохой привычки обвинять других [40].

К примеру, подросток забыл снять в прихожей грязные ботинки и ходит по дому, пачкая грязью пол и ковры. Если родитель скажет: “Смотри, что ты натворил!”, то это высказывание спровоцирует гнев и напряжение. Можно было бы сказать: “Я расстраиваюсь, когда в дом носят грязь”. Благодаря тому, что это высказывание произносится в более спокойном тоне и здесь не содержится прямого обвинения, не создается такого напряжения. Реальную отдачу мы получаем тогда, когда подросток сам начинает использовать местоимение “я”. Предложения, начинающиеся с “я”, очень помогают ребенку выработать привычку отвечать за свое поведение.

Важной частью общения является молчание. В семье оно может принимать много различных форм. Если между членами семьи были трения, напряжение или гнев, то им нужно успокоиться. И тут молчание приходит на помощь, проливая лечебный бальзам на души. Мэг Эстман комментирует это так: “Если вы и/или ваш ребенок сильно напряжены, то любые разборки в такой момент могут лишь разгневать и расстроить вас обоих”.

Мэг Эстман также указывает на ценность молчания в тех случаях, когда дети пытаются соперничать с родителями по поводу вопросов, которые не подлежат обсуждению. Хотя и действительно нет никакого смысла обсуждать то, что уже “решено и подписано”, для большинства родителей самое трудное в такие минуты просто сохранять спокойствие [41].

УСТАНАВЛИВАЙТЕ ГРАНИЦЫ

В любой семье могут возникнуть такие проблемы, для разрешения которых потребуется установить более жесткие границы, а иногда, и наказание. Когда ребенок становится неуправляемым, ведет себя вызывающе или подвергает сомнению авторитет родителей, необходимо прибегать к соответствующим средствам контроля.

В распоряжении родителей имеется пять способов контролирования ребенка. Два способа позитивны, два негативны, а один нейтрален. Вот они:

Позитивные: просьбы и мягкое физическое манипулирование.

Негативные: приказы и наказание.

Нейтральный: модификация поведения.

Степень эффективности любого из этих способов зависит от того, насколько хорошо мы справляемся с задачей наполнения эмоциональной емкости ребенка.

Безусловно, следует прибегать к *просьбам* всегда, когда только это возможно. Просьбы носят позитивный характер и нейтрализуют гнев. Просьбу лучше всего выражать в форме вопроса: “Не сделаешь ли ты для меня то-то и то-то?” В них содержится сильный положительный заряд. За просьбой стоит следующее: “Я уважаю тебя как личность. Я также отношусь уважительно к тому факту, что у тебя есть чувства и мнения. Я жду от тебя ответственности за свое поведение”.

Я хотел бы, чтобы просьбы всегда срабатывали, но это не так. Это означает, что иногда мы должны *приказывать.* Поскольку приказ делается в повелительном тоне и имеет негативный подтекст, он может вызвать гнев. Приказывая, мы словно бы говорим: “Мне все равно, что ты чувствуешь и думаешь по этому поводу. Меня не волнует, будешь ты принимать не себя ответственность за свое поведение или нет. Я просто хочу, чтобы ты делал то, что тебе сказано. Фактически, я беру на себя ответственность за твое поведение”.

Мягкое физическое манипулирование — позитивный способ контролирования поведения ребенка. Этот способ особенно уместен, когда мы имеем дело с маленькими детьми. Например, вы можете отвести малыша от горячей плиты или занять его другой игрой.

Наказание — вторая негативная форма контроля поведения. К сожалению, большинство родителей, сталкиваясь с плохим поведением ребенка, автоматически делают вывод, что его надо наказать. Они попадают в ловушку, которую я называю “капкан наказания”. Родители, которые используют наказание в качестве основного способа дисциплинирования ребенка или подростка, провоцируют ребенка и навлекают на себя ненужный гнев. Они также вынуждают ребенка чрезмерно подавлять свой гнев. В итоге у него вырабатываются пассивно-агрессивные черты характера. Это становится особенно опасным, если родители наказывают ребенка, когда сами разгневаны.

Да, время от времени мы должны прибегать к наказанию. Но это надо делать мудро и осторожно. И можно избежать многих проблем, связанных с наказанием если планировать его заранее. Я рекомендую вам не торопясь обсудить этот вопрос со своими мужем, или женой, или с хорошим другом. Спланируйте, как вы будете наказывать за нанесение обиды. Вы знаете, как дети одержимы “справедливостью”. Степень наказания должна соответствовать тяжести преступления. Ребенок прекрасно определяет, когда родитель слишком суров или слишком снисходителен. Если наступает момент, когда наказание неминуемо должно последовать, вы уже будете к этому готовы. Планирование такого рода не даст вам совершить иррациональный поступок под влиянием гнева. Ваш ребенок будет благодарен вам за это.

ТАЙМ-АУТ

Всякому родителю необходимо иметь представление о тайм-ауте. Это просто значит, что вы ставите или сажаете ребенка в какое-то место. Там он должен находиться определенный промежуток времени. Когда гнев ребенка выходит из-под контроля, такой способ может быть довольно эффективным. Примерная продолжительность времени рассчитывается так: одна минута на каждый год жизни ребенка.

Если ребенок после этого успокоится, похвалите его**.** Если он продолжает оставаться в том же состоянии, скажите ему, что он может прервать тайм-аут, когда овладеет собой. Если ваш ребенок крушит и ломает все вокруг, найдите место, в котором он ничего не может повредить. Пусть там будут только несколько его игрушек или книг. Как правило, при чрезмерном гневе и ярости тайм-ауты являются “средством скорой помощи”.

ЛИШЕНИЕ ПРИВИЛЕГИЙ И ОГРАНИЧЕНИЯ

У каждого ребенка есть любимая телевизионная программа или игра. Если тайм-аут не помогает, то эффективным наказанием может стать потеря привилегии. Я видел многих детей, которые просто не в состоянии были вынести мысль о том, что они могут пропустить любимое телевизионное шоу. Это на них действовало гораздо сильнее, чем тайм-аут.

Если мы имеем дело с детьми более старшего возраста и подростками, то здесь уместнее ограничения. Но если к ним прибегать слишком часто, то это может отрицательно отразиться на вас, в особенности если вы забудете, что сказали или обнаружите позже, что на соблюдении установленных вами ограничений настаивать невозможно. Так вы лишаетесь возможности контролировать то, что происходит в семье и теряете уважение ваших детей.

Пользуйтесь ограничениями разумно. Убедитесь, что ситуация достаточно серьезна, чтобы оправдать возмездие. При мудром и осторожном применении метод ограничений может оказаться чрезвычайно эффективным при воспитании ребенка.

КОМПЕНСАЦИИ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ РАБОТА ПО ДОМУ

Если ребенок причинил боль другому человеку или повредил принадлежащую ему вещь, то вам определенно следует подумать о том, чтобы назначить компенсацию. Разумеется, она должна соответствовать возрасту ребенка и его способности приносить жертву или платить за содеянное. Извинение также обязательно. Порой бывает трудно оценить размер компенсации. Чтобы быть справедливыми и по возможности точно определить ее в данном конкретном случае, вы можете посоветоваться с другими.

Можно также дать ребенку задание выполнить какую-нибудь дополнительную обязанность по дому, показав тем самым, что его дурное поведение не останется без последствий. Прибегая к этому методу, обязательно удостоверьтесь, что сложность домашних дел, количество и время, затраченное на их выполнение, соответствуют возможностям ребенка и тяжести его вины.

МОДИФИКАЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ

Методы модификации поведения занимают в воспитании детей свое место. Однако ошибочно применять их как главный способ воздействия на ребенка.

Модификация поведения — это система, в которой используется *положительное подкрепление* — введение положительного фактора; *негативное подкрепление* - устранение положительного фактора; и *наказание* — введение негативного фактора.

Пример позитивного подкрепления - когда мы в награду за хорошее поведение, даем ребенку что-нибудь вкусное. Негативное подкрепление заключается в лишении ребенка привилегий. Например, за плохое поведение мы запрещаем ему смотреть любимую телевизионную передачу. Наказание иногда называют техникой, вызывающей отвращение. Пример: за неподобающее поведение нажимают на трапециевидную мышцу.

В своих возражениях против использования системы модификации поведения в качестве основного метода воздействия на ребенка я исхожу из того, что многие родители заменяют ею эмоциональное

общение и теплоту. При чрезмерном использовании этой техники ребенок не ощущает себя достаточно любимым.

Если к системе модификации поведения прибегать слишком часто, то возникает и другая проблема, а именно: у ребенка вырабатывается искаженное представление о системе ценностей. Он учится делать то, за что, как он знает, получит награду. Со временем у него разовьется подход, типа: “А что мне за это будет?”

Мудрые родители очень редко прибегают к методам модификации поведения. Некоторые из обсуждавшихся ранее методов дисциплинирования ребенка, такие, как тайм-ауты, подпадают под эту категорию. В модификации поведения есть нечто формальное и безличное. Как правило, к ним следует прибегать в “тяжелых” случаях, когда ребенок раз за разом совершает какой-то плохой поступок и при этом не выражает раскаяния, но и не ведет себя вызывающе.

Есть одна ситуация, в которой данная система хорошо срабатывает, когда дети в семье дерутся друг с другом. Когда нашим мальчиками было пять и девять лет, они часто дрались. Наши просьбы прекратить это не очень помогали. В лучшем случае, мир воцарялся на несколько часов. Наказания также имели краткосрочный эффект и были неприятны для всех. Но помогла система вознаграждений. Мы повесили на стену большой лист бумаги и рисовали на нем звездочки: одна звездочка за каждую минуту мира. Постепенно мы увеличивали этот временной интервал, до тех пор пока драки полностью не прекратились. За определенное количество звездочек мы давали каждому из мальчиков соответствующее его возрасту вознаграждение.

Одно предупреждение по поводу этой техники: для ее успешного применения требуется время, последовательность, серьезные усилия и терпение. Не начинайте, если не готовы идти до конца. Иначе то, что вы задумали, окончится неудачей.

Во всех аспектах взаимоотношений с вашими детьми стремитесь, когда только это возможно, делать упор на положительное. Если вы будете поступать так, то с большим успехом сумеете дисциплинировать детей, когда в этом возникнет необходимость. Да и в целом воспитание ребенка (включая привитие ему навыков правильного обращения с гневом) пойдет у вас лучше.

Самое могущественное “позитивное подкрепление” — это ваше одобрение, которое вы ежедневно выражаете ребенку. Вы делаете это в самой обычной обстановке, непринужденно и естественно, порой без помощи слов. Вы просто слушаете его внимательно, улыбаетесь, обнимаете его и проводите с ним время. Это помогает пробудить в ребенке его лучшие качества. Эти способы не вписываются в систему модификации поведения. Но они гораздо скорее помогут вам прийти к такой семейной жизни, которой вы желаете.

10. Врожденные реакции на авторитет

Вы, вероятно, обратили внимание, что в предыдущих главах я несколько раз упоминал о существовании двух типов людей. Первый тип составляет 25 процентов, а второй - 75 процентов. Сейчас я хочу объяснить, что это такое.

В ходе своей двадцатипятилетней психиатрической практики я обнаружил, что большинство людей склонны воспринимать авторитет одним из двух способов. Они либо - за авторитет, либо - против него. У меня сложилось впечатление, что первые составляют приблизительно 25 процентов населения, а вторые - 75. И конечно, у одних людей про- или антиавторитетные тенденции выражены сильнее, чем у других.

Мне кажется, что нагляднее всего это соотношение видно на графике “Типы восприятия авторитета”, помещенном в конце этой главы. Как видите, обе группы, преавторитетная и антиавторитетная, представлены каждая своей собственной колоколообразной кривой. Человеку, принадлежащему к 25 процентам, характерные свойства этой группы могут быть присущи в слабой, умеренной или крайней степени. Также и “75-процентник” может находиться в любой точке кривой, и его отношение к авторитету может колебаться от легкого неприятия до бунта. В каждом человеке заложено его отношение к авторитету. Это черта личности, с которой он рождается. Отношение к авторитету может быть в некоторой степени изменено окружением и воспитанием ребенка, но основная тенденция все равно будет преобладать.

Это подразделение никак не связано со многообразными типами личности, которые сегодня столь оживленно обсуждаются в определенных кругах. Отношение экстраверта к авторитету может быть как положительным, так и отрицательным. То же относится и к интроверту. В обоих группах мы встречаемся со всевозможными типами людей. Так что, пожалуйста, не надо наклеивать на эти два разряда людей этикетки интуитивных, сангвинических, холерических, одержимых навязчивыми идеями или каких угодно других.

То, как человек реагирует на явления этой жизни, зависит от позиции, которую он занимает по отношению к авторитету. А эта позиция определяется врожденной склонностью.

В момент рождения каждый ребенок - уже неповторимая личность. Все черты этой личности по своей природе врожденны. В момент зачатия родители передают генетические черты, из которых потом развивается личность. Как данность личность не может быть лучше или хуже. Она просто другая. Чем лучше мы сумеем понять природу ребенка, тем в большей мере сумеем развить и обогатить то, что он принес в этот мир.

Чтобы помочь вам лучше понять эти две реакции на авторитет, я хочу рассказать о каждой из них на примере нескольких детей. Каждый ребенок принадлежит к одной из групп. Затем я предложу рекомендации, которые помогут вам выбрать наиболее правильную линию поведения при воспитании ваших собственных детей, в зависимости от того, к какой из групп они принадлежат.

ДВАДЦАТИПЯТИПРОЦЕНТНИКИ

Двадцатипятипроцентники рождаются с врожденной потребностью в авторитете. Они нуждаются в одобрении и похвале. Они хотят, чтобы кто-нибудь говорил им, что делать, и расписывал по часам их жизнь. Вам может показаться, что ребенка такого типа очень легко воспитывать - просто скажите ему, что делать, и он сделает это. Затем вы добавите похвалу.

Если на ваш взгляд это звучит чересчур просто, то вы правы. 25-процентников так же трудно воспитывать, как и 75-процентников. Их ведь надо научить самостоятельно думать, стоять на своих собственных ногах и не быть в сильной зависимости от других.

У 25-процентников очень обостренное чувство вины, пользуясь этим, их легко контролировать. Большинство родителей, дети которых принадлежат к этой группе, неосознанно контролируют их именно таким способом. Затем они безмерно гордятся тем фактом, что у них такие замечательно дисциплинированные дети.

Джули - старшая из пяти детей. Она тихая и послушная девочка. Родители, Эвелин и Ричард, контролируют ее, тонко манипулируя чувством вины.

Как-то раз друзья пригласили Джули вместе поплавать. Джули спросила разрешения у матери. В ответ она услышала: “О, мне так жаль, Джули. Я сегодня планировала поужинать с твоим отцом в городе. Я надеялась, что ты поможешь мне и посидишь со своими братьями и сестрами. Но не беспокойся! Я схожу в другой раз”.

Хотя Джули и знала, что мать редко выбирается куда-то из дома, но ей очень хотелось пойти поплавать. Однако она чувствовала бы себя ужасно, если бы лишила мать возможности отдохнуть и развеяться. Ведь она в этом так нуждается! “Иди, мама. Мой купальник все равно полинял. Я лучше подожду, пока у меня будет новый и тогда пойду плавать. Давай, сходи с папой поужинать”.

Для Эвелин было легко просить Джули посидеть с детьми, поскольку та никогда не жаловалась. Джули в своей готовности откликнуться на просьбу была весьма убедительна, и мать решила, что ей просто доставит удовольствие посидеть с детьми. И во многих случаях так оно и было. Но было также и много других случаев, когда Джули предпочла бы провести время с друзьями. Дома ее удерживало чувство вины.

Когда 25-процентники еще маленькие дети, с ними так легко управляться. Часто можно услышать, как их родители говорят другим родителям: “Вам только нужно быть потверже со своим ребенком. Тогда он будет в точности, как Джули”. Но на самом деле два этих типа абсолютно несравнимы. Многие

родители, считающие, что всех детей можно воспитывать одинаково, “стричь под одну гребенку”, серьезно вредят своим детям.

Родители, которые контролируют детей с помощью чувства вины, поступают наихудшим образом. 25-процентники так жаждут угодить, что легко ломаются. Они все принимают слишком лично и относятся ко всему чересчур серьезно. Они также боятся обидеть кого-нибудь или сделать что-нибудь не так. Из-за своего стремления к совершенству они хотят все делать “в точности так, как надо”. Крошечная толика критицизма может сокрушить их “я” и заставит испытывать такое чувств вины, что это помешает развитию личности.

Большинство родителей таких детей не замечают этого. Они просто радуются, что у них такой милый и послушный ребенок, всегда делает то, что ему говорят и никому не причиняет никаких беспокойств. Чего эти родители не осознают - так это то, что их дети держат свои чувства при себе. В своем стремлению к совершенству они очень самокритичны. Они не ожидают, что все будет идеально, но от себя требуют гораздо большего, чем в состоянии сделать.

У 25-процентников такие высокие требования, что каждый день может стать для них разочарованием. Даже если все события дня хорошие, а одно-единственное - плохое, они увидят только это одно событие. Поэтому они склонны к депрессии.

Бретт - учащийся старших классов средней школы. Однажды он получил “отлично” за тест по математике, “отлично” за ответ на уроке английского и еще одно “отлично” за домашнее сочинение. Какой замечательный день! Затем он играл в футбол и забил гол, благодаря которому его команда победила.

Придя домой после школы, он обнаружил записку от матери. Та писала, что в этот день придет домой позже. Бретт ничуть не возражал по этому поводу, он как раз собирался пойти поиграть в кегли. Он полез в шкаф в поисках своей красной спортивной рубашки, но не нашел ее. Она оказалась в корзине для грязного белья, вся испачканная.

День для Бретта померк. Его команда принимает участие в соревновании, а он без красной рубашки! Он забыл обо всем хорошем, что произошло в этот день.

История Бретта наглядно иллюстрирует ход мыслей 25-процентника. Он может легко впасть в депрессию из-за незначительного происшествия, а депрессия порождает гнев. Из-за того, что больше всего он хочет угодить, он никак не выражает его. От этого депрессия углубляется, порождая еще больший гнев, который ребенок направляет на самого себя.

Ребенок такого типа может годами страдать от манипулирования с помощью чувства вины. А родители в это время и понятия не имеют, что происходит у него на душе. Его не научили думать самостоятельно или словесно выражать свой гнев. В итоге он медленно, но верно движется к тому, чтобы стать разгневанным и погруженным в депрессию взрослым.

В 25-процентнике естественная потребность в любви, присущая всем человеческим существам, и ощущение собственной ценности многократно усиливается. Когда родители не отдают себе отчет в его низкой самооценке и ненамеренно опустошают его эмоциональный резервуар, он вынужден искать поддержку вне дома. Ко времени достижения подросткового возраста его поведение может приобрести разрушительные формы.

СЕМИДЕСЯТИПЯТИПРОЦЕНТНИКИ

Пэт и я имеем двух сыновей. Дэйл - это наш двадцатипятипроцентник. Он словно бы родился с вопросом на устах: “Папа, могу ли я что-нибудь сделать для тебя и для мамы?”

Дэвид, напротив, прибыл в этот мир с приказом, который можно было услышать на расстоянии пушечного выстрела: “Эй вы, все, отойдите с дороги! У меня впереди жизнь, и я хочу прожить ее с наименьшим количеством препятствий!”

Дэвид был из детей, типа “Я сам”. Никогда не возникало никаких сомнений по поводу того, что он чувствует. Такие дети стремятся думать самостоятельно принимать свои собственные решения. Когда кто-то указывает им, что делать, они могут разгневаться. Они хотят учиться всему сами.

На первый взгляд может показаться, что 75-про-центников гораздо труднее воспитывать, но на деле это не так. Хотя они и рождаются с отрицательным отношением к авторитету, но для их воспитания требуется столько же терпения, любви и понимания, сколько и для воспитания их тихих и покорных братьев и сестер.

Благодаря своему мощному стремлению к самостоятельности 75-процентники обладают естественным талантом руководителя. И для меня легче держать в узде ребенка такого типа, чем учить 25-процентника думать за себя. Однако весьма вероятно, что ваши попытки воспитывать и дисциплинировать такого ребенка вызовут у него гнев.

Когда нашему Дэвиду было около четырнадцати лет, он объявил в одно воскресное утро: “Я не пойду сегодня в церковь”.

“О, перестань, Дэвид, пошли, - откликнулся я, - ты же знаешь, что там тебе всегда бывает хорошо”.

Он уступил и пошел с нами, и больше не заговаривал об этом в течение нескольких недель. И затем, как гром среди ясного неба, последовало еще одно его заявление: “Я не пойду сегодня в церковь. Я говорил вам раньше, что не хочу туда ходить, и не пойду”.

На этот раз я понял, что обсуждать эту тему бесполезно. Он был настроен так решительно, что заставлять его идти в церковь насильно означало бы сформировать в нем резко отрицательное отношение к ней. Потом это трудно было бы изменить. Я решил выбрать мягкую линию поведения, чтобы Дэвид не отчуждался от семьи и мы могли помочь ему не уходить с прямого пути, ведущего к зрелости.

- Тебе нравится ходить в воскресную школу? - спросил я.

- Да, я ничего не имею против воскресной школы.

- Хорошо, я скажу тебе, как мы поступим. Ты идешь в воскресную школу, а затем кто-то из нас - мама или я - отвозим тебя домой и остаемся с тобой дома, пока идет служба.

Дэвид согласился на это. Пэт и я знали, что он 75-процентник. Мы хотели предотвратить гнев и неприятие, которые в случае давления с нашей стороны он стал бы испытывать по отношению к религии и духовным ценностям. Природе Дэвида была присуща антиавторитетная установка. Поэтому на данный момент мы решили не заставлять его. Мы не считали, что такая линия поведения означает попустительство, скорее, у нас был свой план. Дэвид знал о серьезности нашей веры. Он просто испытывал нас.

Мы стали действовать так, как договорились. По прошествии четырех или пяти недель стало заметно, что Дэвиду это начинает надоедать. И он знал, что мы с Пэт страдаем из-за этого. Мы хотели быть в церкви вместе. В конце концов он сказал: “Ну ладно, я буду ходить в церковь ради вас”. На этом инцидент был исчерпан.

Я, разумеется, не могу обещать, что такая стратегия будет эффективна для всех 75-процентников. Очень много здесь зависит от общего характера взаимоотношений между вами и вашим ребенком. Ключ к воспитанию ребенка такого типа - поддерживать положительный настрой и не впадать в чрезмерную авторитарность, особенно когда дело касается духовных вопросов. Статистические данные о количестве детей, воспитанных в церкви и впоследствии оставивших ее, несколько туманны. Но дело ведь не в точных цифрах. В наших собственных церквах мы постоянно сталкиваемся с тем, как печальная статистика подтверждается.

ПАССИВНАЯ АГРЕССИЯ И 25/75

В главе 6 мы говорили о “нормальном” периоде пассивной агрессии, с которым нам предстоит столкнуться в процессе воспитания ваших детей. Это ранний подростковый возраст. Помните, что на

этой стадии ребенок в своей пассивной агрессии доходит до крайности. В большинстве семей хорошая учеба детей в школе - один из главных приоритетов. Следовательно, учеба становится одной из тех сфер, в которых пассивная агрессия проявляется наиболее сильно. Она направлена на то, что важнее всего для родителей.

Когда 75-процентники начинают отставать в учебе, родители поступят мудро, если не станут “раздувать из мухи слона”. Чем важнее проблема, тем упорнее будет ребенок в своем поведении. В конце концов, зачем подростку беспокоиться об оценках, когда за них берут на себя ответственность родители и учителя? Наш старший сын Дэвид был отчаянным 75-процентником, когда его оценки в восьмом и девятом классах начали стремительно падать. Но, как я вам рассказывал раньше, он сумел исправить ситуацию самостоятельно. Для этого ему понадобилось осознать, что он не сумеет поступить в престижный колледж, если не изменит своей позиции.

Дэйл, наш 25-процентник, никогда не уклонялся в сторону в своем отношении к учебе. Он хотел угодить и продолжал получать отличные оценки во все время обучения в средней школе.

В возрасте от тринадцати до пятнадцати лет подростки бессознательно, а порой и сознательно протестуют почти против всего. Это особенно относится к 75-процентникам, которые пребывают в разгневанном состоянии большую часть времени. Нам нужно создавать условия для того, чтобы они выражали свой гнев словесно. Ни в коем случае нельзя препятствовать этому, иначе мы запрем гнев внутри.

Это очень трудно для родителей, ведь у них возникает естественное желание заставить подростка молчать, подавить его гнев и таким образом сохранить мир в доме. Но иногда мне приходится спрашивать родителей, пришедших ко мне на консультацию: “Что бы вы предпочли: слушать вопли вашего сына или видеть его в коматозном состоянии от передозировки наркотиков? Что бы вы хотели: чтобы ваша дочь вопила и без конца ныла, или чтобы она забеременела?”

Конечно, в ответ я слышу: “Ни то, ни другое”. Но такое редко бывает возможно. Как часто я видел прекрасных родителей невыразимо страдающими, когда они обнаруживали, что их дочь, всегда отличавшаяся вежливостью и хорошим поведением, забеременела. Пожалуйста, помните, что невежливое и недоброжелательное словесное выражение гнева - всего лишь временное явление. Надо только не отступать и продолжать делать свое дело, приучать детей правильно обращаться с гневом. Одни из самых приятных моих воспоминаний связаны с тем, что я видел, как мои дети продвигаются вперед в умении выражать свой гнев словесно и вежливо.

Я всегда советую родителям снимать напряжение, позволяя подросткам выражать гнев словесно, а затем реагировать на это зрелым образом. До тех пор пока мы учим наших детей управлять своим гневом и ведем их вверх по лестнице гнева, это не означает вседозволенности. Подавлять гнев - все равно что давить на наполненный воздухом воздушный шар, у которого на боку имеется выпуклость. Если выпуклость вдавить внутрь, то она вылезет где-нибудь в другом месте. Если вы попытаетесь помешать детям выражать гнев, то можете быть уверены, гнев даст о себе знать в другой области их жизни.

При пассивно-агрессивном поведении подросток избавляется от гнева, выводя родителей из себя. То есть, ребенок ищет именно то, что больше всего расстраивает родителей. Что больше всего огорчит родителей-христиан? Разумеется, бунт против духовных ценностей. Против чего тогда пойдет ребенок в своем поведении? Против церкви и религиозного уклада жизни. Но нет никакой гарантии, что другим первоочередным приоритетам семьи удастся “уйти от внимания”. Скорее всего, родителям придется иметь дело с бунтом против двух или трех своих основных ценностей.

ДЕНИЗ И БИЛЛ

Во многих семьях велика вероятность, что у них будет как 25-процентник, так и 75-процентник. Это может создать дополнительные трудности. У детей, принадлежащих к двум различным категориям, порой возникают очень серьезные трения. Подчас они не ладят. А родители, из-за недостаточного понимания мотивов, движущих поступками детей, иногда даже к одному ребенку относятся лучше, чем к другому.

Высокая и стройная Дениз была студенткой медицинского училища. Она пришла поговорить со мной. Некоторое время она сидела нахмурясь и беспокойно ерзая. Затем внезапно быстро заговорила:

- У меня анорексия и булимия, доктор Кэмпбелл. У нас была лекция на эту тему и я поняла, что со мной происходит.

Дениз начала плакать.

- Я не хочу говорить об этом родителям. Они и так считают, что я в этой жизни не очень-то много делаю правильно. Если они узнают, то точно возненавидят меня.

Я взглянул в ее полные слез карие глаза.

- Почему ты считаешь, что у тебя анорексия, Дениз? Что ты такого делаешь?

- Я голодаю до тех пор, пока могу терпеть. Затем поедаю все, что попадается мне на глаза. После этого принимаю рвотное, и все выходит обратно.

- Как давно ты этим занимаешься?

- Около четырех месяцев.

Я был рад, что Дениз выявила свою проблему достаточно рано. Голодание не успело еще причинить ей физического вреда. Я почувствовал, что шансы помочь ей высоки. Необходимо было разобраться в причинах ее столь негативного отношения к себе.

Постепенно проблема стала вырисовываться. Ее старший брат Билл всегда был смелым и агрессивным. Дениз была тихой. 75 и 25.

“Сколько я себя помню, внимание мамы и папы всегда почему-то было приковано к Биллу. Когда ему было семь лет, он заболел, жизнь его была в опасности. Пока он лежал в больнице, я была у бабушки с дедушкой. Мне было очень одиноко, но я совсем не хотела беспокоить этим маму и папу. Ведь они так огорчались из-за Билла.

Когда после больницы он вернулся домой, ему надо было около месяца лежать в постели. Я делала все, что могла, лишь бы развеселить его. Я радовалась, что мы опять дома все вместе. Но мама почти не замечала меня. Насколько я помню, мне всегда не хватало ее любви.

Когда Брллу исполнилось десять лет, а мне - восемь, мама с папой затеяли строительство нового дома. Несколько месяцев прошли как в лихорадке. Я помню, как мы с Биллом дрались, а затем отец нас наказывал. Один раз, когда это снова случилось, Билл убежал, а я вернулась в дом. Мне надо было закончить работу, которую мама попросила меня сделать”.

Дениз сказала мне, что почти всегда уступала, не только брату и родителям, но всякому, кто встречался на ее пути. Однако, перейдя в старшие классы, она стала меняться.

“Я по-прежнему старалась, чтобы дома все было мирно. Но в школе у меня проявился характер. Когда я училась в восьмом классе, то стала встречаться с одним мальчиком. Он был жутким хулиганом. Когда родители узнали об этом, то две недели читали мне нотации. Больше я с ним никогда не ходила.

Я всегда чувствовала себя виноватой, если чем-то вызывала недовольство родителей. Мне казалось, что я самая ничтожная личность на свете”.

На втором году учебы в колледже оценки Дениз упали с приличных до очень плохих. Это произошло потому, что она пропускала много занятий. Некоторое время она скрывала свои оценки от родителей. Это продолжалось до тех пор, пока ее мать не нагрянула в студенческий городок без предупреждения. Дениз пришлось сказать ей правду. Родители заставили ее вернуться домой и сказали, что ей придется искать работу, чтобы вернуть им понапрасну затраченные на образование деньги.

“Я работала в двух или трех разных местах. В конце концов я вернула деньги. Но при этом я все хуже и хуже относилась к самой себе. У меня не было цели в жизни, и я никогда не заканчивала начатое.

Все это время мама руководила моей жизнью. Поскольку мне не казалось, что она так уж замечательно построила свою жизнь, ее вмешательство в мою вызывало во мне негодование. Но у меня не было денег, чтобы уйти из дома и жить самостоятельно. Поэтому приходилось мириться с ее вмешательством. Однажды я сказала ей, что собираюсь продолжить свое образование. Она выглядела довольной и предложила дать мне денег в долг, но я отказалась. Я знала, что мне надочто-то сделать самостоятельно - и как можно скорей - или я уже никогда не буду на это способна. Так что я заняла денег в другом месте. Затем я переехала от родителей и возобновила учебу.

Но я вновь попала в ту же самую ловушку: вечно всех примиряла. Мне казалось, что я всегда помогаю другим, но когда сама нуждаюсь в помощи, никого не оказывается поблизости. Приближались выпускные экзамены, и я впала в панику. Мне никогда не удавалось успешно завершить ни одного важного дела. Я боялась, что у меня опять ничего не получится.

Я всегда бцла немного полновата, или по крайней мере мне так казалось. Я села на диету примерно в то же самое время, когда стала паниковать из-за экзаменов. Обнаружив, что легко могу терять вес, я испытала радость: наконец-то я хоть что-то делаю правильно! Но снижение веса превратилось в навязчивую идею".

После нескольких недель интенсивного консультирования Дениз начала понимать, что принадлежит к 25 процентам. Она также осознала, что ее родители не взаимодействовали с ней таким образом, чтобы это удовлетворяло ее потребности. Они всегда любили ее и понятия не имели, насколько обманчивы ее внешние спокойствие и уступчивость. Поскольку она не требовала дополнительного внимания, то не получала вообще никакого. Родителям казалось, что ее эмоциональная емкость заполнена, они считали это само собой разумеющимся. Поэтому полностью сосредоточились на очевидных требованиях Билла, классического 75-процентника.

К счастью, история Дениз имеет счастливый конец. Она закончила колледж третьей в своей группе и теперь работает в большом госпитале. Наконец между ней и ее родителями сложились настоящие взаимоотношения, основанные на любви и понимании. Теперь ее родители осознают, что она нуждается в их внимании, хоть и не требует его.

Видите, как легко было родителям Дениз ее контролировать? Она нуждалась в одобрении и похвале и старалась быть идеальной маленькой девочкой. Но в конце концов задача стала для нее непосильной. Недостаток эмоционального удовлетворения привел к гневу и разочарованию, которые, обращенные вовнутрь, проявились в анорексии и булимии.

Ну а как насчет духовной стороны жизни Дениз? В подростковом возрасте она посещала церковь и исповедовала свою веру. Она была образцовым подростком. Это продолжалось почти все время ее учебы в школе. Но, учась уже в восьмом классе, она отвергла духовное воспитание, считая его "детской ерундой". Однако она продолжала посещать церковь, поскольку нуждалась в одобрении родителей.

Однако в глубине души Дениз продолжала испытывать потребность в Боге. Постепенно она втянулась в самостоятельное чтение Библии, вновь стала молиться, но избегала церковной деятельности. Подобно большинству 25-процентников, она не считала, что ее мысли и решения так же важны, как мнения более настойчивых и уверенных в себе людей. Шаг за шагом она продвигалась к пониманию, что ничуть не глупее других, а ее мыслительный процесс и способность принимать решения имеют такое же законное право на существование. Постепенно она научилась полагаться на себя и на собственное мнение. Благодаря этому она стала чувствовать себя более уверенно и при общении с людьми в различных группах, включая и церковь.

Нам нужно быть очень внимательными, чтобы дать нашим 25-процентникам все, в чем они нуждаются для своего духовного, эмоционального, физического и умственного развития. Они, подобно Дениз, не требовательны, к тому же их брат или сестра могут быть похожими на Билла. В такой ситуации жизнь семьи может стать несбалансированной. И тут легко что-то упустить. Мы хотим, чтобы все наши дети выросли сильными, здоровыми и ответственными взрослыми.

ВОЗВРАЩАЯСЬ К НАШИМ 75-ПРОЦЕНТНИКАМ

Имеется еще одно существенное различие между 75-процентниками и их более осторожными братьями и сестрами. Их мышление характеризуется большей глобальностью и обобщенностью, в то

время как 25-про-центники склонны сосредоточиваться на конкретных деталях. Это означает, что два типа по-разному приходят к заключениям.

Я 25-процентник, а мой старший сын, Дэвид, - 75-процентник. Он и я воспринимаем ситуации каждый по-своему. Мы научились отдавать должное преимуществам другого.

Когда Дэвиду было двадцать лет, мы решили поехать в другую страну, чтобы заняться там подводным плаванием. По прибытии оказалось, что наш багаж не доставили. Я не слишком беспокоился об этом до тех пор, пока мы не обнаружили его в складском помещении аэропорта. Мы обратились к администрации аэропорта, но нас стали уверять, что это не наш багаж. Мы продолжали настаивать. Тогда выяснилось, что у них нет ключа от склада. Мы с Дэвидом прождали несколько часов, пока они “искали” ключ. Все наши вопросы оставались без ответов. Я дошел до белого каления и готов был взорваться. Дело осложнялось тем, что их отношение слишком напоминало мне о некоторых предрассудках, от которых мне пришлось страдать в детстве.

Дэвид знает меня довольно хорошо. Он видел, что я был на грани, мог выплеснуть свой гнев на работников аэропорта и навлечь на нас еще большие неприятности, или, по крайней мере, дать им еще один повод задерживать наш багаж. В этот момент Дэвид доказал, что я не даром столько лет воспитывал в нем умение правильно выражать свой гнев. Он взял не себя инициативу и сказал: “Папа, ты слишком расстроен. Сядь, я сам с ними разберусь”. Я с радостью сел и закрыл рот. А Дэвид, полностью сохраняя самообладание, прекрасно справился с задачей и получил обратно наш багаж.

Будучи 25-процентником, я слишком зациклился на одной детали, на том, как с нами обращались. Я чересчур болезненно на это реагировал. Дэвид, напротив, видел ситуацию в целом и не утрачивал уверенности и спокойствия. Мы находились в чужой стране, со своими особенностями. Он также не забывал о том, что это не более чем неудобство, которое не должно испортить нам удовольствие от прекрасного путешествия.

В данном случае сработали основные тенденции, присущие 75-процентникам. Но в других ситуациях более полезными оказываются черты, свойственные представителю 25 процентов. Повезло человеку, который научился понимать, когда и как использовать свои сильные стороны, а когда лучше предоставить действовать другим.

75-процентники порой не слишком уважают 25-про-центников. Последние более чувствительны, и их легче обидеть. Из-за этого 75-процентники обычно считают их слабыми и хрупкими. Они думают, что их легко запугать. Сами 75-процентники не столь ранимы. Но обратная сторона медали заключается в том, что они менее склонны к эмпатии и к пониманию взглядов другого человека. Они легко могут превратиться в черствых, равнодушных, эгоистичных людей - и даже социально опасных.

Если наши дети относятся к этому типу, то мы не только должны пополнять их эмоциональную емкость, чтобы они понимали любовь и заботу, нам обязательно надо развивать в них способность к эмпатии и симпатии. И конечно, мы должны учить **их** правильно выражать свой гнев, так, как подобает это делать зрелому человеку. Ярко выраженный 75-процентник, которого недостаточно любили, который так и не научился понимать и уважать других и антиавторитарные установки которого усилились из-за пассивно-агрессивного поведения, подвержен серьезной опасности. Очень велика вероятность, что он станет социально опасным.

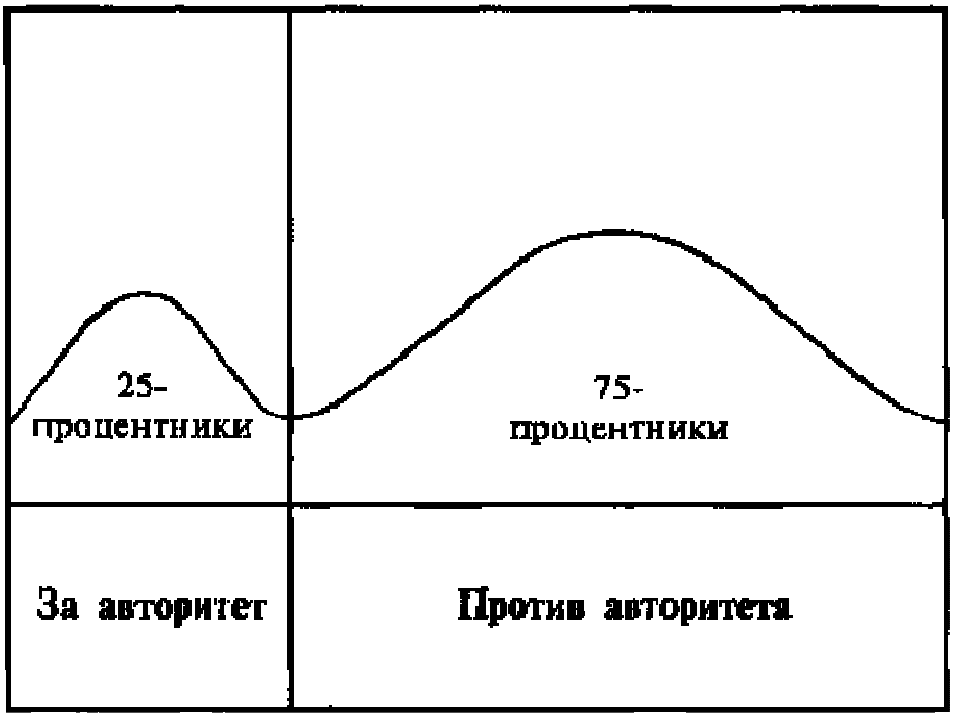
Такие дети менее чувствительны и склонны обвинять других. Поэтому им трудно испытать чувство вины. А чувство вины необходимо для развития нормальной совестливости.

Нам, родителям, ни в коем случае не надо облегчать чувство вины, которое они могут по какой-то причине испытывать. Самый эффективный способ искоренить чувство вины - серьезно наказать. Когда ребенок искренне чувствует себя виноватым за свое неправильное поведение, то наказание (и особенно такое наказание, когда за проступок одного наказывают всех), уничтожит все угрызения совести. Это одна из причин, по которой наказание должно применяться мудро и осторожно. Никогда не следует наказывать ребенка, если он искренне сожалеет о сделанном и чувствует себя виноватым. Если мы будем это делать, то помешаем развитию у ребенка нормальной совести. А в наше время отсутствие совести - довольно частое явление. Есть главная причина чрезмерного стремления к наказаниям: недостаток безусловной любви. В результате, число социально опасных людей неуклонно растет.

Но наши 75-процентники - лидеры от природы. Мы хотим, чтобы они заботились о своих согражданах, понимали их и поступали по совести.

Мы, родители, имеем прекрасную возможность - сделать мир лучше, чем он был до нас. Хорошо воспитанный и подготовленный к жизни 75-процентник - человек редких достоинств. Он может стать лидером, которым движет забота об общем благе, а не о своей славе. Он внимателен, бескорыстен и поступает по совести. Перед нами, родителями, стоит цель - помочь таким детям превратиться в истинных лидеров. Достижение этой цели стоит труда.

ТИПЫ ВОСПРИЯТИЯ АВТОРИТЕТОВ



11. Христиане и гнев

Мы, христиане, подвергаемся таким же стрессам и испытываем такую же боль, что и нехристиане. Мы тоже терпим лишения и испытываем утраты. Нас также мучат страхи и воспоминания, которые мы хотели бы изменить.

Мы верим в Иисуса Христа и знаем, что должны отличаться от неверующих. И мы надеемся, что действительно отличаемся: иначе реагируем на события, имеем другие устремления. Иногда мы даже испытываем искушение поддаться заблуждению и признать, что “все теперь новое”, то есть, что работа по нашему внутреннему и внешнему преображению завершена. Но нам часто приходится признавать, что мы по-прежнему еще очень далеки от совершенства, и что обетование не исполнится до “Дня Иисуса Христа”.

Тем из нас, кто является христианами уже много лет, следовало бы научиться избегать поступков, которые порождают гнев. У нас есть Священное Писание и поддержка церкви. В большинстве случаев мы знаем, какого поведения Бог от нас ждет.

Однако в некоторых своих аспектах образ жизни христианских общин и бытующие в них убеждения способствуют усилению гнева, побуждая людей подавлять свой гнев, а не выражать его правильно.

В этой главе мы обратимся к церкви - к тому месту, где собираются христиане. Мы рассмотрим два вида зла: пассивно-агрессивный гнев и социопатические установки и поведение, которые подтачивают духовное здоровье и препятствуют христианскому служению как духовенства, так и мирян.

РЕАКЦИИ НА АВТОРИТЕТ

Как вы помните, в главе 10 мы говорили о 25- и 75-процентниках, а также о том, в чем состоит различие в восприятии авторитета у этих двух категорий людей. На основании собственных наблюдений я пришел к заключению, что приблизительно две трети населения уже по самой своей природе ориентированы против авторитета (хотя это совсем не обязательно проявляется в поведении). Однако такое соотношение сохраняется не везде. Исключительный пример диспропорции - тюрьма. Там будет более высокий процент людей с антиавторитетными установками.

Из-за того, что 25-процентники и так уже представляют собой меньшинство, кажется маловероятным, что найдется много мест, где их количество будет перевешивать. Однако именно так обстоит дело в церкви. Но этого быть не должно.

Как вы помните, 25-процентники - чудесные люди. Но они нуждаются в авторитете и хотят, чтобы ими управляли. Многие из них так и не научились думать самостоятельно. На первый взгляд, их потребность в авторитете может показаться желательной, но на практике это причиняет вред поместной церкви и не способствует росту и усилению царства Божьего. Нет в ней также и ничего библейского. Слова Христа о необходимости подчиняться высшей власти относятся не только к тем, кто испытывает в этом потребность. Они относятся ко всем людям, включая и тех, которым на своем горьком опыте пришлось убедиться, что им тоже надо ей подчиняться. Церковь отчаянно нуждается в 75-процентниках, которые значительно продвинулись на своем пути к достижению христианской зрелости. Мы нуждаемся в том, чтобы они пришли на кафедры, ибо они приносят с собой в церковь здоровый библейский скептицизм. Если они научились направлять в полезное русло свои собственные антиавторитетные установки и контролировать гнев, то именно они способны поддержать стабильное равновесие в церкви, когда наступают тяжелые времена или когда ее сотрясают внутренние разногласия. Именно они могут помешать людям, жаждущим власти, захватить контроль и воспользоваться общиной в своих личных корыстных интересах. Духовно зрелые 75-процентники могут обеспечить здравое руководство, в котором наши общины столь остро нуждаются.

Мы видим, как эти люди используют свои таланты в бизнесе и профессиональной сфере, а также на руководящих и правительственных должностях. Так почему же они отсутствуют в церкви? И отчего некоторые христиане, регулярно посещающие церковь, не используют свои способности в христианском служении?

На эти вопросы нет однозначного ответа. Однако мы знаем, что некоторых людей отталкивают определенные установки, которые проповедуются церковными руководителями. Мы также знаем, что у некоторых групп людей эти руководители отбивают охоту использовать свои природные способности, а порой и просто не дают им это делать. Одной из таких групп, исключенной из серьезного христианского служения, во многих церквах являются женщины. Я не хочу здесь обсуждать вопрос посвящения в духовный сан. Я знаю, что женщины в церкви и через церковь могут служить Богу тысячью различных способов, не требующих рукоположения или лицензирования. Однако в большинстве случаев женщин ссылают на кухни и в ясли. Конечно, я считаю, что обучение маленьких детей является одной из важнейших обязанностей церкви, которую следует доверять наиболее подготовленным ее членам, только тем, кто ближе других стоит к Христу. Но большинство руководителей церквей не согласятся с моим мнением.

Когда в церкви отсутствует естественное равновесие и не хватает людей, обладающих талантом руководителя, то атмосфера в ней все больше и больше наполняется гневом. Это связано с тем, что церковь погрязла в неразрешимых ситуациях и в ней преобладают подавленные чувства. Также, когда людей лишают возможности использовать способности, данные им от Бога, то они начинают гневаться на организацию, в которой говорят о дарах, но не дают их применять.

НЕДОПОНИМАНИЕ ПРИРОДЫ ГНЕВА

Хотя в Библии мы встречаемся с многочисленными примерами гнева и нигде в ней не говорится о том, что люди не будут гневаться, многие христиане, похоже, трактуют Библию именно таким образом. И у них есть для этого основания. Например, в 8 стихе 36 псалма сказано: “Перестань гневаться, и оставь ярость”. Есть и другие подобные отрывки.

Большинство знакомых мне христиан считают, что гнев греховен. Когда они испытывают нормальный гнев, происходит следующее. Во-первых, они считают, что вызвали неудовольствие Бога. Поэтому они начинают чувствовать себя виноватыми. Чувство вины снижает их самооценку, заставляет чувствовать себя недостойными. Многие христиане в некоторой степени предрасположены к депрессии,

из-за их личностных особенностей. С течением времени депрессия может усугубляться и порождать еще больший гнев.

Повышенная степень гнева приводит к другому последствию - чрезмерному подавлению гнева. По мере того как эти люди все более и более подавляют свой гнев, их подсознание пытается как-то справиться с ним и найти ему выход. Чаще всего таким выходом становятся пассивно-агрессивные установки и поведение. Как мы уже убедились, пассивно-агрессивное поведение нацелено против людей, обладающих авторитетом и властью, которые зачастую не имеют никакого отношения к истинной причине гнева.

Итак, вот мы в церкви с людьми, которые отрицали свой гнев и загоняли его внутрь до тех пор, пока гнойник не прорвался, вылившись в пассивно-агрессивное отношение к авторитету. Как вы считаете, кто вероятнее всего станет мишенью, когда подсознательный гнев вырвется на свободу? Вы правы, - пастор.

ПАСТОРЫ В ОПАСНОСТИ

Церковное служение стало одной из профессий, связанных с самым большим напряжением. Поскольку мы живем в антиавторитетном обществе, христиане также усваивают эти образцы поведения. Один невероятный способ их выражения - это манера нашего общения с пастором. Пасторы - ярко выраженные фигуры авторитета, и, следовательно, они превращаются в естественные мишени для пассивно-агрессивных проявлений гнева.

Время не устраняет проблему, поскольку чем дольше пассивно-агрессивные люди знают пастора, тем хуже они к нему относятся и хуже ведут себя с ним. В такой ситуации уже не имеет значения, что пастор делает или чего он не делает. Он не может уйти от возрастающего скрытого негодования, сопротивления и нападок со стороны тех, кому он пытается служить.

Я консультировал многих служителей церкви, сломленных этим феноменом. А прихожане, которые, возможно, сами не принимают участия в нападках на пастора, склонны снимать с себя ответственность за трагедию, происходящую в общине. Они находят оправдание тем членам общины, которые идут на поводу у своего гнева.

Джон Китон был пастором церкви, которую моясемья и я посещали много лет назад. Он был действительно хорошим человеком, служил церкви в течение семнадцати лет. Так случилось, что мы сблизились с ним и его семьей. Он был одним из самых бескорыстных людей, которых я когда-либо встречал. Все эти годы он пас свое стадо, делил с ним взлеты и падения, радости и горести.

Мне и до сих пор трудно поверить, что один из видных членов общины, Чарлз, мучил его все эти годы. Чарлз пользовался хорошей репутацией, потому что умел нравиться и завоевывать симпатии людей. Кроме того, его мнение имело некоторый вес в христианских кругах.

Могло показаться, что Чарлз вполне удовлетворен сферой своего влияния. Ан нет! Почти ежедневно он критиковал Джона, называл его “либералом”, утверждал, что тот не “проповедует Слово” и что нам следует “избавиться от него”. Все эти годы Джон никогда не пытался отомстить ему.

К несчастью, к нашей церкви присоединилась одна семья, которая придерживалась схожих мнений. Муж, Майкл, выражал свои обвинения так же громогласно, как и Чарлз. Но он зашел дальше. Когда его выбрали в совет церкви, он стал пользоваться положением, которое дала ему его новая должность. Он обсуждал с другими членами совета свои несогласия с Джоном.

В конце концов, Майкл обратился к тем членам церкви, на которых, как ему казалось, он имел влияние. Он предложил уволить Джона на следующем собрании церкви, посвященном деловым вопросам. Конечно, Майкл не информировал об этом те семьи (среди них была и наша семья), которые могли сохранить верность пастору. К счастью, на церковном собрании присутствовало достаточно людей, способных правильно понять и разъяснить ситуацию. Нам удалось убедить мыслящих людей церкви, что такой шаг разрушит церковь и положит конец выдающемуся служению.

Джон выдержал кризис с присущим ему благородством. Он работал в церкви еще три года, а потом принял предложение церкви, расположенной в другом городе. Я благодарен Богу, что он смог выдержать испытания, причиной которых стали пассивно-агрессивные установки. Он и сегодня служит в церкви.

Есть тысячи церковнослужителей, которые не обладают стойкостью Джона. В своей книге *“Пасторы в опасности”* Г. Б. Ландон, Дж. и Нил Б. Уайзман приводят результаты исследования пасторской работы, проведенного Фуллеровским институтом роста церкви. Статистика заставляет задуматься:

- 90 процентов пасторов работают более 46 часов в неделю.

- 80 процентов считают, что пасторское служение отрицательно сказалось на их семьях.

- 33 процента утверждали, что служение представляет собой прямую угрозу для их семьи.

- 75 процентов рассказали о серьезном кризисе, связанном со стрессами, который был по крайней мере один раз за время их служения.

- 50 процентов считали себя неподходящими для работы.

- 90 процентов считали, что образование не подготовило их в достаточной степени, чтобы соответствовать всем требованиям пасторской должности.

- 70 процентов сказали, что сейчас их самооценка ниже, чем в начале пасторской деятельности.

- 40 процентов сообщили о том, что по крайней мере раз в месяц у них бывает серьезный конфликт с кем-либо из прихожан.

- 37 процентов признались, что были замешаны в неподобающие сексуальные отношения с кем-либо из членов церкви.

- 70 процентов не имеют человека, которого могли бы считать своим близким другом. [42]

Опросы показали, что 40 процентов пасторов в течение последних трех месяцев обдумывали возможность оставить служение. Они чувствовали, что захвачены водоворотом работы, где главным были цифры, а не духовные ценности, и которая все более и более усложнялась.

Современные духовные лидеры подвергаются двойному нападению. На них нападают как в стенах церкви, так и вне ее.

Внутри церкви многие верующие попали в сети мирского отношения к жизни. Пасторы ежедневно имеют дело с формальной верой, распадом семей, потребительским подходом к жизни. Церковь больше не вспоминает о страдании, не хочет приносить жертв и служить ближним. По-прежнему произносятся старые, знакомые слова, но в них вкладывается иное значение. Иисус теперь только утешает, дает счастье и комфорт и ничего не требует: ни благочестивого поведения, ни денег. Подмена произошла незаметно. Враг сумел превратить церковь в “мирскую лавочку” и сделал это без шума и грома.

Вне церкви пасторы оказываются лицом к лицу с новым “мрачным средневековьем”, когда у масс отсутствует христианская память, королем становится успех, а вопросы веры занимают одно из последних мест, после собраний “Ассоциации родителей и преподавателей”, последней новинки видеорынка, игрой “Малой Лиги” и развлечений, планируемых на уик-энд. Они, правда, порой бывают великодушны к пасторам, но на самом деле думают, что те растрачивают свою жизнь впустую ради какого-то абсурда. [43]

Одна из причин, по которой пасторы оказываются объектом гнева своих прихожан, совершенно уникальна. Она заключается в чрезвычайной добросовестности некоторых членов церкви. Вам это кажется странным? Давайте на забывать о том, что одни и те же черты личности в одних ситуациях играют позитивную роль, а в других - негативную. Добросовестность обычно играет положительную роль. Но, направленная в неверное русло, она может стать разрушительной.

Добросовестность направляется в неправильное русло, когда сопровождается амбициозностью, антиавторитетными установками и поведением. Когда это происходит, то прихожанин находит ошибочные мотивы для своего желания служить Богу. Он ставит себя выше авторитета, то есть пастора, и подрывает христианское служение пастора и церкви в целом. Поскольку сегодня это явление получает все более широкое распространение, мы нуждаемся в духовно зрелых христианах, обладающих ясным мышлением, способных защитить основное служение церкви от вмешательства "сверхдобросовестных" (пассивно-агрессивных) христиан.

Помните, как ученики Иаков и Иоанн подошли к Иисусу с просьбой об особой милости?

> Они сказали Ему: дай нам сесть у Тебя, одному по правую сторону, а другому по левую, в славе Твоей.
>
> Но Иисус сказал им: не знаете, чего просите, можете ли пить чашу, которую Я пью, и креститься крещением, которым Я крещусь?
>
> Они отвечали: можем. Иисус же сказал им: чашу, которую Я пью, будете пить, и крещением, которым Я крещусь, будете креститься;
>
> А дать сесть у Меня по правую сторону и по левую - не от Меня *зависит,* но кому уготовано.
>
> И, услышавши, десять начали негодовать на Иакова и Иоанна.
>
> Иисус же, подозвав их, сказал им: вы знаете, что почитающиеся князьями народов господствуют над ними, и вельможи их властвуют ими;
>
> Но между вами да не будет так: а кто хочет быть большим между вами, да будет вам слугою.
>
> И кто хочет быть первым между вами, да будет всем рабом.
>
> Ибо и Сын Человеческий не для того пришел, чтобы Ему служили, но чтобы послужить и отдать душу Свою для искупления многих (Мк. 10:37-45).

Ну разве это не классический случай? Иаков и Иоанн, Сыны Грома - или гнева - были настолько "добросовестными", что им захотелось быть более "духовными", чем другие ученики. Точно так же поступали Чарлз и Майкл. В своих попытках быть "добросовестными христианами" они хотели стать более духовными, поставив себя выше пастора.

Трагично, но пасторы, которые искренне пытаются служить, больше всех страдают от плохого обращения со стороны прихожан. Почему? Потому что легко критиковать чутких, заботливых и скромных пасторов. С ними легче изображать из себя "борца за правду" и использовать эту ситуацию в своих интересах.

Такой тип пастора отличается от того, с которыми мы сталкиваемся в телевизионных и радиопередачах. Не надо быть семи пядей во лбу, чтобы сравнивать наших собственных пасторов с проповедниками, которые обладают "магнетическим" обаянием и проповедуют на стадионах. Кроме того, мы слишком хорошо знаем наших пасторов и их семьи. Их недостатки не укрываются от нас. Как сказал Христос, "не бывает пророк без чести, разве только в отечестве своем и у сродников и в доме своем" (Мк. 6:4).

СОЦИОПАТЫ СРЕДИ ХРИСТИАН

Невозможно не проводить сравнения между нашими пасторами и крупными проповедниками. И это сравнение вовсе не всегда оказывается в пользу наших. И не всегда известные проповедники стремятся к самовозвеличиванию. Но некоторые из них действительно стремятся к этому.

Религиозный феномен, который мы наблюдаем в средствах массовой информации, подорвал церковь и создал почву для деятельности людей, которых я из-за их поведения называю социопатами. Социопат

обладает врожденной способностью завоевывать уважение и любовь у определенных типов людей и добиватьсяих повиновения. Самыми податливыми оказываются 25-про-центники, которые очень стараются не думать сами за себя. Они подсознательно ищут сильного и энергичного человека, чтобы следовать за ним. Они хотят, чтобы он за них думал, принимал решения и был их лидером. Угодив лидеру, они завоевывают столь желанные для них одобрение и похвалу.

Трудно дать точное описание социопатов. Легче указать на крайние примеры, которые мы все можем узнать. Но это может вызвать слишком острую реакцию, тем более что меня не так уж интересуют крайние социопаты. Многие из нас, кто изучает текущие события в церкви, глубоко обеспокоены более тонкими и не столь ярко выраженными социопатами. Говоря “тонкие”, я имею в виду, что, на первый взгляд, их социопатические черты трудно распознать.

Социопаты знают, как надо правильно поступать, но их на самом деле это не волнует. Им не хватает совести, они не испытывают или почти не испытывают раскаяния, тревоги или вины. Чем дальше такие люди заходят в своей социопатии, тем тверже они убеждены, что творимое ими зло на самом деле есть добро. Социопатия особенно тонко завуалирована в тех случаях, когда скрытые цели их поведения неправильны, но само поведение при этом кажется правильным, пока в конце концов не выяснится правда.

Наиболее опасные социопаты способны не только вести себя правильно, но и изолировать своих слушателей от источников информации, которые противоречат тому, что они публично говорят. Социопат создает такую ситуацию, при которой христиане имеют возможность внимать только его “учению”. Он делает себя высшим авторитетом, не поощряет в своих слушателях самостоятельное мышление. Он не хочет, чтобы они проверили, верно его знание или нет. Он заранее исходит из того, что всякий несогласный с ним ошибается, или даже является безбожником.

Сегодня истина получает все более широкое распространение в Теле Христовом. Социопаты контролируют информацию, к которой христиане имеют доступ. Это дает им возможность смешивать истину и ложь так, как они сочтут нужным. Затем социопат сможет манипулировать христианами, которые доверяют ему, и использовать их доверие в своих целях.

Социопаты жаждут денег, власти и иногда секса, обычно именно в таком порядке. Самые умные действуют настолько умело, что их так и не удается уличить в неблаговидных поступках. Для менее искусных все заканчивается позором или тюрьмой.

До тех пор, пока средства массовой информации не сделали религию таким доходным делом для предпринимателей от шоу-бизнеса, лишь немногих истинных социопатов привлекали церкви или парацерковные организации. Но сейчас, когда человек, умеющий завоевывать симпатии, обаятельный и способный манипулировать людьми, имеет возможность использовать Тело Христа для получения богатства и власти, социопатия в церкви расцвела пышным цветом.

Внешне социопаты могут производить очень хорошее впечатление. Но за этим стоит скрытое стремление использовать людей в своих собственных интересах. Среди специалистов, занимающихся проблемами душевного здоровья, бытует язвительное определение социопата. Согласно этому определению, социопат - это человек, которого все любят, который делает так, что вы даете ему взаймы 100 долларов и испытываете благодарность за эту привилегию. Это вам кого-то напомнило? Иисус говорил, обращаясь к некоторым из тех, кто следовал за Ним:

> Что вы зовете Меня: “Господи! Господи!” и не делаете того, что Я говорю? Всякий, приходящий ко Мне и слушающий слова Мои и исполняющий их, скажу вам, кому подобен: он подобен человеку, строящему дом, который копал, углубился и положил основание на камне, почему, когда случилось наводнение, и вода наперла на этот дом, то не могла поколебать его, потому что он основан был на камне. А слушающий и не исполняющий подобен человеку, построившему дом на земле без основания, который, когда наперла на него вода, тотчас обрушился; и разрушение дома сего было великое (Лк. 6: 46-49).

Я задаюсь вопросом, не о социопатах ли говорил Иисус. Наибольшую тревогу в их поведении вызывает тот факт, что они не видят ничего плохого в своих поступках. Они полностью убеждены в своей правоте. К этому убеждению они обычно приходят с помощью рассуждений, которые оправдывают их дела. Затем они становятся способными убедить других, что высшая инстанция это они, что у них - краеугольный камень истины. Конечно, нет ничего плохого в том, чтобы вносить свою лепту

в сокровищницу знаний и пытаться разобраться, что согласуется с Библией, а что противоречит ей. Но когда эти люди провозглашают себя единственными проводниками истины, то начинают представлять собой серьезную опасность как для своих последователей, так и для церкви. Служение, движимое социопатическими мотивациями, особенно стремлением приобрести власть, воистину является домом без основания. Зачем они называют Христа "Господом", если основание, на котором они строят, есть их собственное самовозвышение? И тем не менее они настолько искусны, а некоторые христиане настолько наивны, что даже после того, как правда раскрылась, эти лидеры опять контролируют людей.

КАК ОТЛИЧИТЬ ДОБРОГО ПАСТЫРЯ ОТ НАЕМНИКА

Как нам определить, кем является пастор или лидер какой-либо организации: социопатом или истинным Божьим служителем? Во многих случаях это невозможно определить с полной уверенностью. Поэтому надо быть очень осторожными, не торопиться делать выводы и осуждать. Обычно невозможно понять истинный характер человека, не проведя по крайней мере два года в достаточно тесном общении с ним. И уж конечно, нельзя сказать, что мы знаем человека, если мы знакомы с ним только по теле- или радиопередачам или слышали пару его проповедей.

Есть несколько библейских историй и отрывков, которые помогают нам дать правильную оценку людям, стремящимся занять центральное место руководителя. Задумайтесь об истории Авессалома в Ветхом Завете, а также о вопросе Иакова и Иоанна. Или вспомните, как Павел выступал в защиту своего служения, когда на него ополчились другие, о которых он сказал: "Ибо таковые лжеапостолы, лукавые делатели, принимают вид Апостолов Христовых. И не удивительно: потому что сам сатана принимает вид Ангела света, а потому не великое дело, если и служители его принимают вид служителей правды; но конец их будет по делам их" (2 Кор. 11:13-15).

В Книге Притч мы читаем: "Не величайся пред лицем царя, и на месте великих не становись; потому что лучше, когда скажут тебе: "пойди сюда повыше", нежели когда понизят тебя пред знатным, которого видели глаза твои... домогаться славы не есть слава" (25:6-7,27).

И в Евангелии от Матфея мы находим слова Иисуса: "Ибо кто возвышает себя, тот унижен будет, а кто унижает себя, тот возвысится" (23:12).

В одном можно быть уверенным: нам всем очень нужно остерегаться социопатических личностей. Из-за плохого воспитания, а также больших возможностей, которые предоставляются средствами массовой информации, их число растет. Сначала они могут показаться хорошими людьми. Но стоитим забрать власть в свои руки, и они начинают использовать людей для своего собственного возвышения.

Хотя это зло старо, как мир, и мы можем столкнуться с ним повсюду в жизни, но в религиозном мире оно приобрело небывалые масштабы и пользуется огромным влиянием. Это происходит из-за того, что религиозным авторитетом теперь пользуются не местные общины, а организации, которые доносят до нас свои идеи через средства массовой информации. Многие из этих "популярных" ораторов распространяют лживую информацию, но при этом сдабривают ее некоторой долей истины. Очень трудно определить, где правда, а где ложь. И еще труднее поставить под сомнение сказанное человеком или прямо выступить против него.

КАКОВА НАША ЗАДАЧА?

В книге, посвященной детям и гневу, эта глава может показаться отступлением от темы. Однако мне так не кажется. Ведь вы и ваша семья, наверное, посещаете церковь и, значит, сталкивались с некоторыми из упомянутых здесь проблем. Кроме того, вы в курсе злоупотреблений, которые творятся в религиозном мире, даже еще более широкомасштабных, чем описанные здесь. Бога больше всего заботит наш характер. И нам тоже необходимо беспокоиться об этом - о нашем собственном характере, характере наших детей и тех людей, которые имеют влияние на наши семьи, особенно в церкви. Характер в большой мере определяется наличием или отсутствием цельности. А цельность, как вы помните, подразумевает, что человек говорит правду, держит слово и отвечает за собственное поведение. Этот стандарт применим ко всем, даже к "знаменитостям" и "специалистам".

Мы обсудили две действующие в наше время разрушительные силы. Это пассивно-агрессивный гнев, подрывающий служение многих поместных церквей, социопатические установки и образцы поведения, которые набирают все большую силу в церкви. Оба эти зла проистекают от плохого воспитания: пассивная агрессия развивается, если человека в детстве не научили зрелым образом

обращаться с гневом, а социопатия - когда родители не дали ему достаточно душевного тепла и не руководили его развитием.

Я это говорю не в осуждение родителям, они не могут правильно воспитывать, не получая никакой помощи и поддержки. Родители должны понимать, каким образом им воспитывать своих детей, чтобы те стали цельными людьми, способными стать ответственными и зрелыми взрослыми. Большинство родителей не имеют достаточной информации и не знают, что нужно их детям.

Я включил в книгу эту главу, посвященную столь сложной и деликатной теме, по следующей причине. Родителям надо уметь ориентироваться в особенностях взаимодействия людей в церкви. Это очень важно для них и их детей. Мы, родители, хотим, чтобы опыт пребывания детей в церкви стал для них положительным, чтобы благодаря этому они приблизились к Богу и к такой жизни, которой Бог хочет для нас. Мы хотим, чтобы в жизни они больше стремились давать, чем брать.

ПОГОВОРИМ О БУДУЩЕМ

Ранее мы покинули наших 75-процентников. Теперь мы вновь хотим вернуться к ним, потому что они нам нужны. Как вы помните, они косвенным образом идут против авторитета. Это значит, что им не нужна “руководящая рука”, чтобы хорошо к себе относиться. Они не нуждаются в одобрении и похвале от человека, который символизирует собой авторитет.

Эти молодые люди - лидеры будущего, однако в процессе роста они проходят через падения. Те из них, кто подпадет под сильное влияние нашего общества и не научится зрелым способам обращения с гневом, станут пассивно-агрессивными. Если они будут продолжать противиться авторитету, то, вероятно, это кончится их уходом из церкви.

И все же, они могут развить свои врожденные способности и выработать в себе качества сильных руководителей. Они могут стоять на своем во время конфликта. 75-процентник, который обладает ясным мышлением и здравым христианским характером, хорошо умеет контролировать своей гнев и способен отличить подлинно христианское служение от социопатического, - в самом деле редкая птица. Церковь сегодня отчаянно нуждается в таких людях.

И мы надеемся, что все наши дети научатся ясно мыслить, принимать здравые решения и выражать гнев, как подобает зрелым людям. Мы молимся за это. Мы хотим, чтобы наши дети умели отличать законный, ответственный, духовный авторитет от корыстного авторитета, который не желает при этом отвечать ни перед кем. Только тогда церковь станет гаванью надежды, отдыха, обновления и поклонения. Только тогда она станет пользоваться тем духовным влиянием, для которого Христос ее предназначил.

Я молюсь, чтобы у каждого ребенка был свой церковный дом - место, где царит теплая и благодатная атмосфера, где он может возрастать в познании Бога.

12. Дети с особыми проблемами

Есть небольшой процент детей, которые, как кажется, не поддаются никаким методам воздействия. Родители и преподаватели могут все делать правильно и все равно прийти к проблеме “трудного ребенка”. За последние десятилетия мы узнали много о различных видах недостаточности развития, которые могут серьезно повредить детям, создать хаос в доме и классной комнате. Может быть, в Джеймсе, Мэте и Рике вы узнаете некоторых из знакомых вам детей.

ДЖЕЙМС

Джеймс был счастливым маленьким мальчиком. От рождения и до семилетнего возраста у него не было никаких необычных проблем. Он вовремя начал ходить и говорить. Его было легко приучить к горшку. Казалось бы, средний и вполне здоровый ребенок.

Никто и понятия не имел, что он заучивал все наизусть, лишь бы только прожить обычный школьный день. Мать Джеймса, Эмили, - очень чуткая женщина. Она чувствовала, что что-то не ладно. Но не могла найти кого-либо, кто объяснил бы ей, в чем дело. Вокруг говорили: “Мальчишки всегда мальчишки”.

К концу второго класса с Джеймсом стало труднее. Он часто обвинял Эмили, говорил, что она не любит его по-настоящему, постоянно с ней спорил. Она всегда ощущала отсутствие между ними контакта. Не было теплого и свободного общения, которое должно быть между матерью и сыном.

В третьем классе, когда изучаемые предметы стали более абстрактными, успеваемость Джеймса упала. Он по-прежнему старался все запомнить, но просто больше не мог. Его оценки поползли вниз. В отчаянии он вкладывал в занятия все больше и больше сил и энергии. Он действительно хотел учиться хорошо. И около месяца ему это удавалось. Но затем такая огромная затрата энергии истощила его силы. Больше он не в состоянии был их восстанавливать. Когда его оценки вновь упали, он запаниковал и впал в депрессию.

Он не мог больше сосредоточиться и с трудом запоминал простейшие вещи. Он также стал плохо себя вести в школе и дома. У мальчика даже начались небольшие подергивания. Но, поскольку он был активным ребенком, это не бросалось в глаза. Поэтому никто не распознал тревожных признаков. Он сказал Эмили, что хочет отпустить более длинные волосы и привел такую причину: откидывая волосы с глаз, можно скрыть нервные движения. Он также стал волочить ноги, производя шаркающие звуки. Как вы можете догадаться, он с трудом закончил третий класс.

Когда началась учеба в четвертом, ему стало еще труднее успевать. Его поведение также ухудшилось: он вел себя все более вызывающе. Преподаватели с трудом справлялись с ним. Затем у него появились вспышки ярости. Тогда родители привели его ко мне.

Оценив ситуацию, мы пришли к выводу, что Джеймс находится в глубокой депрессии и у него очень низкая самооценка. На уровне подсознания он чувствовал, что никому нет до него цела. Его также душил подавленный гнев, предметом которого главным образом стали личности, которые символизировали для него авторитет. Пассивная агрессия проявляла себя через плохое поведение по отношению к главным авторитетам в его жизни - родителям и учителям.

Мы выявили три причины, по которым у Джеймса возникли такие затруднения в школе. Во-первых, он страдал нарушением восприятия. Информация, которая поступала в его мозг, перерабатывалась неправильно, в результате чего материал становился недоступным для его понимания. Во вторых, он пребывал в состоянии депрессии, а депрессия может усугубить или даже создать трудности в учебе, поскольку ослабляет способность сосредоточиться. В-третьих, он вел себя пассивно-агрессивно. Получая плохие оценки, он намеренно, но неосознанно, пытался отомстить авторитету. Однако он не отдавал себе отчета в том, что это была его цель.

К моменту моей встречи с Джеймсом он отставал во всех областях жизни. Трудности с учебой переросли во всеобъемлющую проблему. Антиавторитетные установки не поддавались никакому контролю. Несмотря на свой очень юный возраст, он уже восставал против всего, что было дорого и важно для родителей, включая духовные ценности. Он ненавидел церковь и воскресную школу и был сущим бедствием во время занятий.

Мы начали лечить Джеймса от депрессии, а также консультировать его родителей. Мы объясняли им, как правильно обращаться с его гневом: Джеймса надо поощрять к выражению гнева. Иначе, если гнев запереть внутри, он разрушит мальчика. Предприняв эти шаги, мы занялись вопросом учебы, поскольку в этой области он также нуждался в дополнительной помощи.

После нескольких месяцев терапии состояние Джеймса заметно улучшилось, он стал нежным сыном, способным принимать любовь, которую родители так желали давать ему. Проявления нежности теперь стали для него приятны. Он теперь верил словам и делам родителей. Это было связано с тем, что у него стало вырабатываться положительное представление о себе самом.

К лечению Джеймса мы привлекли врача-педагога, чтобы изменить те пассивно-агрессивные установки и неприятие учебы, которые укоренились в сознании мальчика. Сначала она наладила доверительные взаимоотношения с Джеймсом. А затем стала работать над формированием более положительного отношения к школе. Она также записала его на специальную образовательную программу, в которой он нуждался. Она помогла его учителям понять, как улучшить отношение Джеймса к самому себе и к учебе.

Когда гнев Джеймса утих, а депрессия отступила, он стал менее пассивно-агрессивным. Его отношение к авторитету также изменилось к лучшему. И впервые что-то в нем отозвалось на духовные истины.

Джеймсу повезло, что у него оказалась такая чуткая мать, которая не могла принять успокоительное "мальчишки есть мальчишки" как средство решения проблемы. И Эмили, и ее муж искренне прилагали все усилия, работая вместе со мной и врачом-педагогом. Они хотели дать Джеймсу лучший шанс в жизни. Терпение, время и личный пример родителей сделают свое дело. С их помощью он вырастет в хорошо сформировавшегося взрослого человека и разделит с ними их духовные ценности.

ДЕТИ С НЕДОСТАТКАМИ ВОСПРИЯТИЯ

Малышам с недостатками восприятия, в дополнение ко всем прочим проблемам, которые имеют большинство детей, придется еще справляться со своими собственными, особыми трудностями.

Поскольку жизнь становится для них все тяжелее и тяжелее, они склонны идти против авторитетов всеми возможными способами. Они взрослеют и все более предрасположены к противоправным поступкам, даже к преступлениям. Недавнее исследование показало, что подростки и юноши с диагностированными недостатками восприятия чаще склонны к правонарушениям. Фактически, шансы стать правонарушителями для них на 220 процентов выше, чем для их здоровых сверстников!

Дети с недостатками восприятия обычно страдают депрессией. А депрессия - это такое явление, от которого мы должны всеми силами стараться избавить детей и подростков. Чем глубже ребенок погружается в депрессию, тем интенсивнее становится его гнев. Депрессия порождает гнев. А для гневных детей гораздо выше вероятность стать пассивно-агрессивными.

Когда мы берем уже угнетенного, пассивно-агрессивного и страдающего недостатками развития ребенка и накладываем на его состояние "нормальную" депрессию и пассивно-агрессивное поведение подросткового периода, то имеем ребенка, погруженного в глубокую депрессию и глубоко пассивно-агрессивного.

Задолго до того, как мы начнем прививать такому ребенку духовные ценности, мы должны помочь ему выйти из гневного и угнетенного состояния. Надо дать ему понять, что мы любим его безусловно и пытаемся разобраться в его конкретной проблеме. Только после этого мы сможем вовлечь его в искренние взаимоотношения, включая наивысшие взаимоотношения - с Иисусом Христом.

РВ и РВГ

В последние годы образовательная система стала более точно выявлять детей с нарушениями восприятия. Стали широко известными такие термины, как "расстройство внимания" - РВ, и "расстройство внимания с гиперактивностью" - РВГ. Эти состояния чрезвычайно сложны. Но многие непрофессионалы смогли понять их и помочь своим детям. (В процессе чтения, если у вас возникнет желание, обратитесь к графику, помещенному в конце главы.)

Я хочу рассмотреть РВ и РВГ вместе, так как между ними существует значительное сходство. Дети, которые относятся к обеим этим категориям, выражают свой гнев неправильными и разрушительными способами. Оба состояния сопровождаются также двумя неврологическими проблемами - затруднением восприятия и неспособностью долго удерживать внимание на одном объекте. При РВГ к этому добавляется элемент гиперактивности. Но я исхожу из того, что гиперактивность и неспособность на длительную концентрацию настолько тесно связаны, что мы можем обсуждать их вместе.

Ребенок, который не способен долго *задерживать внимание* на одном объекте, не может хорошо учиться. Его внимание перескакивает с одного предмета на другой, он выглядит беспокойным, беззаботным и неуклюжим - гиперактивным.

Ребенок, который страдает РВГ, с трудом сосредоточивается и при общении с родителями. В результате они не могут удерживать его внимание в течение времени, которого достаточно, чтобы передать ему положительные чувства и свою любовь. Кроме того, родители вынуждены сосредоточиваться главным образом на проблемах ребенка. Поэтому они снова и снова попадают в одну и ту же ловушку: выражают ребенку свои негативные чувства.

Возникает порочный круг: ребенок гневается на родителей, ведь ему кажется, что его не любят и не признают, а родители расстраиваются и обрушивают свой гнев на ребенка. Кроме того, ребенок гневается на самого себя за то, что “ничего не получается”. Его депрессия нарастает, а вместе с ней растет и ярость.

Я не люблю назначать лекарственные препараты детям, но порой мудрым и человечным будет обратиться именно к ним. Препарат риталин (метилфенидат) часто помогает детям с РВГ. Он повышает до нормального уровня способность удерживать внимание на одном объекте. Благодаря этому ребенок может сосредоточиться на родительской любви. Часто я наблюдал, как после курса риталина дети впервые оказывались в состоянии принять любовь родителей. Конечно, самым важным фактором в пополнении эмоциональной емкости ребенка по-прежнему остается безусловная родительская любовь, которая должна проявляться всеми возможными способами: с помощью зрительного контакта, физического контакта и безраздельного внимания. Но если неспособность ребенка принять родительскую любовь обусловлена именно расстройством внимания, то риталин или другие препараты могут оказать неоценимую помощь.

Второй неврологический фактор, который играет роль в развитии у ребенка РВГ - *нарушение восприятия,* то есть, дисфункция одного или более из пяти органов чувств. Чаще всего встречаются расстройства слуха и зрения. Ребенок неверно *воспринимает* и истолковывает то, что он видит или слышит. Наиболее часто встречающееся расстройство зрительного восприятия - когда ребенок видит буквы или слова в зеркальном отражении. К примеру, вместо упал он может видеть лапу. Такое состояние может стать причиной дислексии, или неспособности читать.

Ребенок, страдающий нарушениями восприятия, не может также адекватно воспринять чувства, которые другие люди выражают по отношению к нему. Он склонен придавать чувствам негативную окраску. Именно по этой причине такому ребенку кажется, что родители и другие люди, которые символизируют для него авторитет, не любят его и не заботятся о нем. В большинстве случаев, конечно, это не так. Но ребенок не ощущает этого и потому чувствует себя таким разгневанным и угнетенным.

Дети с РВГ чрезвычайно предрасположены к детской и подростковой *депрессии.* У детей ее трудно выявить, потому что у них она не так очевидна, как у взрослых. Она обычно начинается в возрасте семи-восьми лет. Затем углубляется и к четвертому классу представляет собой уже серьезную проблему.

Детская депрессия снижает способность удерживать внимание на объекте, а у ребенка с РВГ она и так ослаблена. Следовательно, детская депрессия отрицательно сказывается на способности ребенка концентрироваться, запоминать и думать или рассуждать ясно. Она также порождает интенсивный гнев, который выражается через пассивно-агрессивные установки и поведение.

Подростковая депрессия обычно бывает глубокой, и ребенок при этом испытывает целый ряд затруднений. К счастью, медицина далеко продвинулась в выявлении и лечении депрессии у детей и подростков. Подобно многим другим врачам, я назначаю таким детям два типа медицинских препаратов. Один тип - для повышения способности удерживать внимание (о нем я упоминал ранее), а другой - для контроля депрессии. Я высоко ценю антидепрессанты, поскольку они безопасны, не" вызывают привыкания, обладают “естественным” механизмом действия, то есть они не только снимают угнетенное состояние, но и нормализуют вызываемый депрессией биохимический дисбаланс в концентрации трех гормонов, норэпинефрина, допамина и серотонина. Я сталкивался со случаями, когда никакими средствами не удавалось вывести ребенка из депрессии и антидепрессанты буквально спасали его.

К сожалению, многие люди считают, что ребенок с нарушением восприятия ленив, упрям, или просто “туп”. Они никак не могут понять, что такой ребенок воспринимает или истолковывает информацию, поступающую из окружающего мира, не так, как это делает средний ребенок. Его представление о мире искажено.

Представьте себе дилемму, перед которой стоит ребенок. Он разгневан, потому что не может понять школьных заданий и потому что родители пилят его за их невыполнение. Как следствие, он не ощущает понимания со стороны родителей. Кроме того, он не ладит со сверстниками и поэтому чувствует себя изолированным. Ко времени достижения подросткового возраста он уже страдает серьезными поведенческими и эмоциональными расстройствами.

МЭТ

Несколько лет назад в один прекрасный день я пошел на бейсбольные соревнования, в которых принимал участие мой сын Дэйл. Я узнал Мэта, игрока команды противников. Он и его родители консультировались у меня в этом году. В тринадцать лет он страдал нарушением восприятия и стал грозой всей округи.

Я занял место рядом с Ларри, взрослым соседом Мэта. Мэт в это время как раз подходил к бите.

- Эй, Ларри, - позвал Мэт, - с какой стороны мне нужно встать? Я думал, что бил с правого угла. Парень, который только что бил, левша. Мне надо встать там же, где он?

- Нет, Мэт, - нетерпеливо ответил Ларри. - Тебе надо встать с другой стороны площадки. Ларри повернулся ко мне:

- Ну разве это не глупо? Мэт не может отличить правую сторону от левой.

- Может быть, ему по какой-то причине трудно усваивать такие вещи, - выдвинул я предложение.

- Это уж точно! Если бы он не был таким злыднем, то мог бы чему-нибудь научится.

- Нет, Ларри, - продолжал я, - есть люди, которые не отличают правого от левого.

- Такого не бывает. У него нет никакой болезни, которую не вылечила бы хорошая порка!

Бедный Мэт! К обычным тревогам, сопровождающим любое соревнование, добавилось расстройство из-за трудностей в восприятии и не слишком чуткого соседа. К счастью, его родители и школьные учителя выявили проблему и помогали ему.

В воспитании детей, подобных Мэту, решающую роль играет родительская любовь. Родители должны ежедневно пополнять эмоциональную емкость своих детей. Дети с расстройствами восприятия с большим трудом воспринимают положительные эмоции, которые выражаются по отношению к ним. По этой причине они нуждаются в дополнительной поддержке, которая может проявляться в любви, физическом контакте и безраздельном внимании со стороны людей, пользующихся у них авторитетом.

Чтобы передать любовь, мы прибегаем к зрительному контакту, но он связан со зрительным восприятием, к физическому контакту, который сопровождается непередаваемо сложным комплексом ощущений, и к безраздельному вниманию, восприятие которого требует зрения, слуха и определенной логики. Если в какой-то из этих сфер имеется расстройство восприятия, то ребенок принимает все в искаженном виде. Это очень расстраивает как его самого, так и взрослых, которые пытаются наладить с ним контакт.

Не только сам ребенок измучается, но и родители испытают целую бурю чувств, прежде чем осознают, что их ребенок страдает расстройством восприятия. Сначала они отрицают проблему. Затем принимаются ходить от одного врача к другому. Будучи убежденными, что никто их не понимает, они могут даже отгородиться от мира.

Затем они становятся на путь самобичеваний. Они считают, что именно в них самих причина создавшейся ситуации. Они сомневаются в правильном подходе к воспитанию своего ребенка: “Не обращались ли мы с ним чересчур строго? Не были ли мы слишком беспечны?” Затем приходит гнев: “Уж конечно, не мы виноваты в этой ситуации. Мы делали все, что было в наших силах. Должно быть, этот доктор сам не знает, что говорит. Да, и школа не лучше, они понятия не имеют, как правильно учить!”

И наконец, родители начинают винить друг друга. Ребенок, видя это, испытывает страх и погружается в еще более глубокую депрессию. На этой стадии родители, которые действительно хотят помочь своему ребенку, обязательно должны обратиться в консультацию. Там они обретут надежду и получат конкретную информацию о том, что делать с проблемой их ребенка. А если у них самих есть надежда, они смогут помочь ребенку выйти из угнетенного и гневного состояния.

РИК

Рик, красивый, темноглазый десятилетний мальчик, вошел в мой кабинет впереди своей матери, Джойс.

- Я уверен, вы разберетесь, в чем дело, доктор Кэмпбелл, - сказал он, - потому что мама очень беспокоится обо мне. Иногда она даже плачет. Я не могу на это смотреть. Может быть, вы сможете сегодня сказать ей что-нибудь, чтобы ей стало лучше.

Какой замечательный ребенок!

Джойс была одинокой матерью. Муж оставил ее год назад, как раз незадолго до того, как проблема Рика начала проявляться в школе. Джойс была любящей матерью и искренне пыталась сделать для Рика все, что в ее силах.

Учительница Рика сказала ей, что единственная его проблема - это излишнее материнское внимание! “Вы слишком усердно стараетесь компенсировать Рику отсутствие отца. Этим вы портите ребенка. Он может читать. Он просто упрямится, чтобы привлечь к себе как можно больше внимания”.

И Джойс, вооруженная этим мнением, стала уделять Рику меньше внимания. Но она каждый вечер занималась с ним после школы. Ничто не помогало. Его поведение ухудшалось, а оценки упорно ползли вниз. Он был уже почти неуспевающим В это время Джойс привела его ко мне.

После тестирования и оценки его результатов я вновь пригласил Рика и его мать к себе в кабинет. Я сказал: “Ну что ж, Рик, посмотрим, что можно сделать, чтобы твой маме и тебе стало лучше”.

Я показал им результаты тестирования, которое подтверждало, что у Рика было нарушение зрительного восприятия и легкое расстройство внимания. “Но не волнуйся, ты умный мальчик, Рик. И я сомневаюсь, что ты не читаешь из-за упрямства. Я думаю, что у тебя все будет в порядке и собираюсь помочь тебе”.

Глаза Рика просияли. “Слушай это, мама. Я вовсе не тупой. Теперь тебе не надо так из-за меня волноваться”.

Рик чувствовал себя ответственным за огорчение матери. Вскоре после начала лечения, он сумел частично избавиться от чувства вины, которое усугубляло его депрессию.

ЗНАМЕНИТЫЕ ЛЮДИ С РВГ

Работая с детьми, страдающими РВГ, я люблю рассказывать им и их родителям об известных людях, у которых была та же самая проблема. Я стараюсь передать им свою убежденность в том, что термины РВ и РВГ неверно передают суть дела. У этих детей нет “расстройства” как такового. Они - нормальные дети. Просто они родились слишком поздно, приблизительно на 150 лет позже, чем им было бы надо. Поэтому они вынуждены посещать школы, предлагающие такой вид обучения, который слишком труден для людей с нарушениями восприятия.

Когда посещение школ еще не было обязательным, люди с проблемами восприятия могли учиться по-своему. Я увлекаюсь историей. Несколько лет назад я обратил внимание на одну вещь: многие из наших выдающихся предков страдали нарушениями восприятия. В этом смысле моей любимой исторической фигурой является Кит Карсон. Будучи воспитанным в Нью-Мехи-ко, я был пленен его превосходными достижениями практически во всех аспектах жизни 1800-х, которая протекала в условиях непрерывной пограничной войны. Он не только принимал участие в большинстве значительных событий на Юго-Западе. Этот человек имел великодушное сердце и душой болел за коренных американцев. Он пользовался большой любовью испанских американцев и уважением крупных политических деятелей своего времени.

Несколько авторов писали биографии Кита Карсона и в конце концов он сам написал свою автобиографию. Мне с трудом удалось найти эту работу, поскольку она не считалась большой литературной ценностью. Когда я в конце концов получил экземпляр и приступил к его чтению, то обнаружил, что Карсон страдал РВГ. Посетив музей Кита Карсона в Таосе, я, как зачарованный, читал его записки и письма. Теперь я понимал, почему автобиография стала одной из немногих его неудач. Его почерк и манера письма были такими же, как и у многих знакомых мне людей, страдавших РВГ.

Один из моих любимых современников - это О. Д. Макки, основатель Булочных Макки в Колледж-дейле, Теннеси, знаменитый производитель “пирожков малютки Дэбби”. Какая вдохновляющая история!

Я люблю говорить детям с РВГ и их родителям, что почти каждый человек с этим синдромом обладает каким-то особым даром или талантом. И очень печально, что эти таланты, по причинам, которые мы уже обсуждали, не всегда имеют возможность расцвести. Семьям, где растут такие дети, надо знать, что они обладают особой силой. Их неповторимые дары раскроются и получат возможность развиться только в том случае, если родители поймут, как научить детей управлять своим гневом. Только тогда можно будет предотвратить сопротивление авторитетам, присущее пассивно-агрессивному поведению. Именно такой тип гнева и не дает детям раскрыть и применить свои дары, которые могут проявиться в любой сфере человеческой деятельности.

И наконец, я люблю говорить этим чудесным детям и их родителям, что все люди страдают нарушениями восприятия. Идеально воспринимающего человека нет. Вы знаете, что будет, если десять человек расскажут вам об одном и том же происшествии? Можете вспомнить простую детскую игру “испорченный телефон”, когда один человек говорит рядом сидящему слово или фразу, тот, в свою очередь, передает ее соседу, и так продолжается до тех пор, пока последний в ряду не скажет, что он услышал.

Проблемы большинства детей с расстройствами восприятия можно свести к минимуму, если выявить их достаточно рано. Джеймсу и Рику повезло, потому что их родители вовремя обратили внимание на их проблемы. Выявить “вовремя” - значит до достижения ребенком подросткового возраста.

Если расстройство не лечат и ребенок вступает с ним в подростковый период, то он обычно сталкивается с гораздо более серьезными трудностями, чем просто отставание в учебе. Он зачастую экспериментирует с наркотиками, сексом, воровством, убегает из дома и может даже совершить попытку самоубийства.

Я рассказал истории Джеймса, Мэта и Рика, чтобы вы лучше могли понять дилеммы, перед которыми стоят дети с расстройствами восприятия. Чтобы помочь детям с недостатками, которые мешают учебе, восстановить здоровье, потребуется время, терпение и понимание. Но результат того стоит.

ЛИНДА - ХРОНИЧЕСКИ БОЛЬНОЙ РЕБЕНОК

Дефекты восприятия - не единственный вид особых проблем, которые влияют на поведение детей. Хроническое физическое заболевание также может стать причиной противоречий в чувствах и поведении. Мы можем настолько погрузиться в удовлетворение ежедневных физических потребностей хронически больных детей, что упустим из виду их эмоциональные потребности.

Когда физически ослабленные дети становятся старше, то начинают испытывать все большее и большее негодование по поводу своего заболевания или недостатка. Кроме того, они испытывают гнев по отношению к своим заботливым родителям, потому что те, сами того не желая, заменили естественное, согретое любовью общение на ежедневный медицинский уход. Эти дети могут вести себя вызывающе не только по отношению к родителям, но по отношению ко всякому авторитету.

Мать Линды описала ее так:

- Она с самого начала была беспокойным ребенком. 'Мы перепробовали все, что только могли, но никакими силами не удавалось вызвать ее улыбку. Когда ей исполнилось три года, педиатр обнаружил хроническую сердечную недостаточность. С тех пор мы только тем и занимаемся, что ходим от одного специалиста к другому.

- Каково сейчас ее физическое состояние? - спросил я.

- Оно стабилизировалось, - ответил отец, - но ее беременность его не улучшит, это уж точно.

- Я вижу, у вас есть еще один ребенок, сын, - заметил я, проглядев их карточку. - Как его здоровье?

- О, у него все прекрасно. - ответила мать Линды. - Мы так гордимся Джефом. Он прекрасный спортсмен, с отличием закончил музыкальную школу.

- У Линды есть хобби или увлечение?

- Нет, - ответил отец, - мы были всегда так заняты ее здоровьем, что ни на какие другие занятия с ней уже не оставалось времени. Поймите меня правильно. Дело не в том, что мы не хотели. Она всегда была такая капризная, мы с трудом уговаривали ее в школу ходить, не говоря уже о чем-то другом. А сейчас она забеременела. Я полагаю, теперь уже слишком поздно что-то делать.

- По крайней мере, на следующей неделе она собирается замуж за отца ребенка, - добавила его жена. - Может быть, это сделает ее счастливой. Мы делали все, что могли, доктор Кэмпбелл, но мы что-то упустили. Недавно она была очень угнетенной. Я испытываю большое облегчение, что удалось уговорить ее прийти к вам. У нее слишком подавленное настроение для начала семейной жизни.

- Почему бы вам обоим не подождать за дверью, пока я побеседую с Линдой, - предложил я.

В самом углу комнаты ожидания, съежившись на стуле, сидела Линда. Семнадцатилетняя и беременная.

Подойдя к ней, я спросил:

- Не зайдешь ли ты ко мне?

- А почему бы и нет? Ведь они для этого меня сюда привели. Сев на стул в моем кабинете, она сказала, нахмурившись:

- Я не вижу никакого толку от моего прихода сюда. Вы не можете изменить того, что уже случилось.

- Ты права, Линда. Я не могу изменить того, что уже случилось. Но может быть, со временем я смогу помочь тебе изменить свое отношение к нему.

Когда Линда начала раскрываться, мои подозрения подтвердились. Она была классическим примером хронически больного ребенка, родители уделяли так много времени удовлетворению ее физических потребностей, что забыли об эмоциональных.

- Джефф может делать это, Джефф может делать то! - Вечно от них только это и слышишь. “Джефф сегодня играет в бейсбол. Пойдем, Линда, поболеем за него. Тебе полезно проветриться. Пойдем послушаем, как Джефф играет на фортепиано. Сегодня у него показательные выступления, Линда. Может быть, ты тоже решишь брать уроки фортепиано”. И вам стоит посмотреть на оценки, которые получает Джефф - сплошные “отлично”. Я получаю “удовлетворительно” и считаю, что этого за глаза хватит.

Я только что начал консультировать Линду, но чувствую, что ей можно помочь преодолеть депрессию. Я знаю, что родители любят ее и просто не отдают себе отчета в том, что заменили эмоциональное внимание чисто медицинским. Низкие оценки Линды, а также ее беременность - все это были подсознательные попытки бросить вызов кажущемуся равнодушию.

ТРИ ЗАПАДНИ

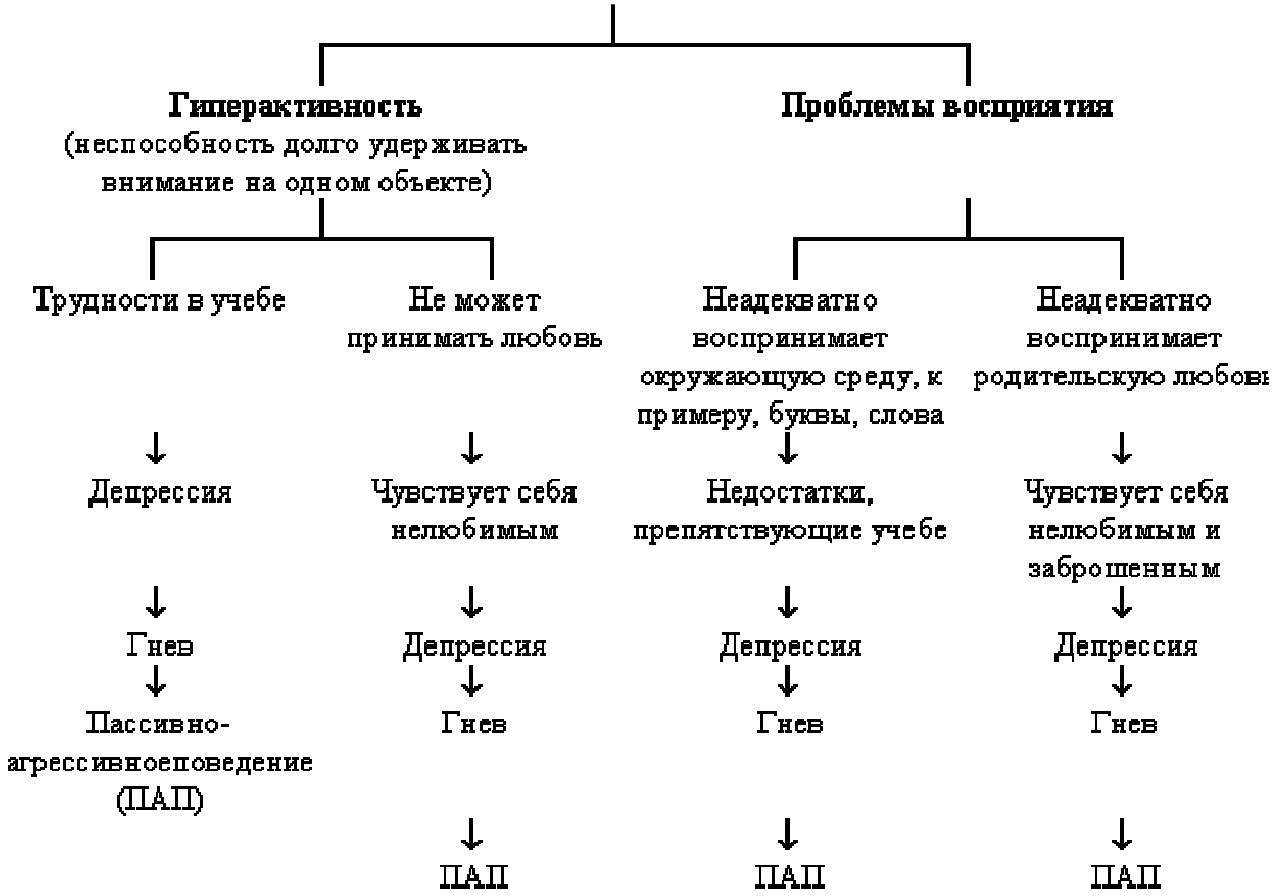
За годы лечения хронически больных детей и детей с нарушениями восприятия я обнаружил три главных западни, которые подстерегают родителей. Первая из них хорошо иллюстрируется случаем Линды: замена эмоционального внимания медицинским уходом.

Вторая западня - недостаток твердости и контроля за поведением ребенка. Эти родители часто испытывают такую жалость, а иногда даже и вину, что не пытаются осуществлять нормальный контроль за поведением ребенка. Результат - ребенок манипулирует родителями с помощью болезни.

И есть третья западня, в которую могут попасть родители. Она заключается в том, что они не воспитывают в детях умение управлять гневом. Детей, страдающих различными недостатками, обычно труднее учить, поскольку они склонны к антиавторитетным установкам. Их родители разрываются между жалостью и виной, с одной стороны, и своим собственным гневом - с другой.

Безусловно, все, что мы обсудили в этой книге, применимо и к этим драгоценным детям. Но их родители вряд ли могут себе позволить ошибиться. Им легко попасть в порочный круг, создаваемый яростью и чувством вины. Чем раньше они осознают, какие опасности их подстерегают, тем лучше. Чем дольше длится сложная ситуация, тем труднее будет исправить последствия, особенно если речь идет об антиавторитетных установках.

Да, как мы убедились, успех может прийти и к больным и ослабленным детям. Но только в том случае, если проблема выявлена и помощь оказана своевременно. Если в вашей семье ребенок с особыми проблемами, то, я надеюсь, вы получаете необходимую профессиональную помощь и даете ребенку безусловную любовь, которая насытит его эмоциональный голод.

Я встречал огромное количество детей с особыми проблемами, у которых все сложилось прекрасно. Для большинства этих дорогих детей, их недостатки стали испытаниями, которые удивительным образом сформировали их характер и сделали из них замечательных и оригинальных людей.

Расстройство внимания с гиперактивностью